

WASSERBEWÄLTIGUNG (2. FOLGE)

Eine spielerische Vertiefung der Kernelemente „Gleiten und Springen“

Vorbemerkungen/Ziele

In dieser Folge werden Spiel- und Übungsformen aus den zwei Kernelementen der Wasserbewältigung „Gleiten“ und „Springen“ vorgestellt. Die Stunde dient aber nicht einer Einführung, sondern eher einer Vertiefung und Auffrischung dieser Kernelemente und bietet sich damit auch für Kinder an, die die Grundlagen des Schwimmens schon beherrschen (z. B. Seepferdchen). Der erste Schwerpunkt liegt auf dem Kernelement „Gleiten“, das direkt an dem Kernelement „Auftrieb“ anknüpft, jedoch kommt hier die dynamische Komponente des Auftriebs ins Spiel. Die Kinder sollen die Widerstandskraft des Wassers erfahren, die ein sich im Wasser bewegender Körper erfährt und die durch die Bewegungsgeschwindigkeit und die Körperhaltung entscheidend beeinflusst wird. Der zweite Schwerpunkt liegt auf dem Kernelement „Springen“. Hier sollen viele verschiedene Bewegungserfahrungen kombiniert mit einem schmerzfreien Eintauchen ermöglicht werden. Wichtig bei allen Sprungübungen ist, dass zur Sicherheit im Vorfeld mit den Kindern klare Regeln aufgestellt werden, die unbedingt eingehalten werden müssen (z. B.: Springen nur auf Ansaage, nur wenn das Wasser frei ist, kein Anlauf, keine Kopfsprünge, etc.).

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG

● Ente (1)

- ⊙ Die Kinder stellen sich am Beckenrand in einer Reihe auf: Das Erste beginnt mit den Worten: „Eine Ente mit zwei Beinen springt ins Wasser – platsch“. Das Kind springt ins Wasser und klettert sofort wieder raus. Nun folgt das zweite mit den Worten: „Zwei Enten mit vier Beine springen ins Wasser – platsch, platsch.“ Das Kind springt gemeinsam mit dem ersten ins Wasser. Beide klettern schnell wieder heraus. Es folgt nun das dritte Kind mit den Worten: „Drei Enten mit...“ Das Spiel kann beendet werden, wenn alle Kinder im Wasser sind, oder es fängt von vorne an, in umgekehrter Reihenfolge.



SCHWERPUNKT I

● Seilboot (2)

- ⊙ Zwei Kinder gehen in Partnerarbeit zusammen. Aufgabe ist, sich an einem Seil (oder Tauchring) festzuhalten und von dem/der Partner/in durchs Wasser ziehen zu lassen: Mit beiden Händen festhalten. Die Geschwindigkeit, mit der gezogen wird, sollte häufig variiert werden. Wechsel nach zwei bis drei Minuten.

Variationen:

Wer kann sich nur mit einer Hand festhalten? Wer kann sich mit den Füßen festhalten? Wer schafft es, während des Gleitens durch Körperbewegungen leicht ab- und aufzutauchen?



● Ringübergabe (3)

- ⊙ Aus einem selbst gewählten Abstand stoßen sich zwei Kinder aus dem Stehen ab und gleiten aufeinander zu, wobei ein Kind einen Ring in den Händen hält: Probiert, euch den mit gestrecktem Arm nach vorne gehaltenen Tauchring unter Wasser zu übergeben. Bei welcher Distanz könnt ihr so gerade noch den Ring übergeben? Was passiert, wenn ihr nur einen Arm nach vorne streckt und den anderen Arm an die Seite haltet („Superman“)? Was passiert, wenn ihr einen Arm zur Seite oder in die Höhe haltet?

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Kinder im Alter von 6 – 12 Jahre, die die Wassergewöhnung abgeschlossen haben und auch schon erste Erfahrungen mit den Kernelementen „Gleiten“ und „Springen“ haben.

Geräte/Material: Seile, Tauchringe, kleine (weiche) Bälle, Reifen

Ort: Lehrschwimmbecken (brust- bis schultertief), Tiefwasser

Absichten und Hinweise

- ⊙ (1) Spiel zum Stundeneinstieg: schnelles Reagieren und gemeinsames Springen; etwas wagen und verantworten; kooperieren und sich verständigen.
- ✔ Zum Stundenbeginn, bevor die Kinder springen, die (Sicherheits-) Regeln für das Springen besprechen.
- ✔ Große Gruppen in zwei kleinere teilen und die Übung parallel durchführen.
- ⊙ (2) Spielerische Übung zum Auftrieb und Gleiten: Atemluft dosieren und anhalten; Wahrnehmungsfähigkeit verbessern; Bewegungserfahrungen im Wasser erweitern (Auftrieb & Gleiten); Eigenschaften und Wirkungen des Wassers erfahren (v. a. dynamischer Auftrieb)
- ✔ Hinweis für die Kinder geben, wie bei den Atmungs-, Tauch- und Auftriebsübungen ins Wasser auszuatmen ist.
- ✔ Bei dieser Übung sollte die Lehrperson versuchen, den Kindern den Zusammenhang zwischen Geschwindigkeit und Auftrieb (je schneller -> desto mehr Auftrieb) bewusst zu machen.
- ⊙ (3) Spielerische Übung zum Auftrieb und Gleiten: Atemluft dosieren und anhalten; Wahrnehmungsfähigkeit verbessern; Bewegungserfahrungen im Wasser erweitern (Auftrieb & Gleiten). Eigenschaften und Wirkungen des Wassers erfahren (v. a. dynamischer Auftrieb)

● = Inhalt, ⊙ = Organisation

⊙ = Absicht, ✔ = Hinweis

Individual-
sportarten

Schwimmen

08.2006



Stundenverlauf und Inhalte

Variationen:

Probiert mit geschlossenen Augen aufeinander zu zu gleiten und den Ring zu übergeben; A gleitet an der Wasseroberfläche, B unter der Wasseroberfläche. Übereinander vorbei gleiten und dabei den Tauchring übergeben

● Fisch über Tisch (4)

- ⊙ Alle Kinder, bis auf eins, stellen sich in Gassenform auf und fassen den gegenüber stehenden Partner an die Hände:

Das übrig gebliebene Kind, der „Fisch“, stellt sich an den Anfang der Gasse und legt sich auf die Hände der Kinder. Die Kinder versuchen nun, den „Fisch“ durch (leichte) Auf- und Abbewegungen der Hände über diesen „Tisch“ zur anderen Seite zu transportieren. Ist der „Fisch“ hinter dem Tisch angekommen, reiht es sich hinten in der Gasse ein und ein anderes Kind vorne wird zum „Fisch“.

Schwerpunkt II

● Fang den Ball (5)

- ⊙ Alle Kinder stehen hintereinander am Beckenrand. Die Lehrperson steht über Eck am Beckenrand: Die Lehrperson hält einen kleinen (weichen) Ball in der Hand und wirft dem Kind diesen so zu, dass es nach dem Absprung vom Beckenrand den Ball in der Luft fangen kann. Wer schafft es, im richtigen Augenblick abzuspringen, den Ball zu fangen und im Wasser nicht zu verlieren? Wer kann den Ball fangen und wieder zurückwerfen, bevor er im Wasser landet?



● Zielspringen (6)

- ⊙ Die Reifen liegen auf dem Wasser in unterschiedlichen Entfernungen vom Beckenrand verteilt:
 - Die Kinder springen auf Ansage durch die Reifen.
 - Die Kinder suchen dabei selbst aus, durch welchen Reifen sie springen und entscheiden dabei selbst über die Entfernung.

Variationen:

Wer kann einbeinig abspringen? Wer schafft eine Drehung (Schraube) in der Luft? Wer kann mit den Knien zuerst eintauchen? Etc.

● Päckli, Sitzler und Co. (7)

Päckli: Abfaller vorwärts aus der tiefen Hocke. Die Kinder hocken sich an den Beckenrand, Gesicht zum Wasser, die Zehen über die Wasserkante ‚gekrallt‘. Nun ganz eng wie ein ‚Paket‘ (Päckli) zusammenhocken, Kinn auf die Brust legen und nach vorne ins Wasser rollen lassen. Das ‚Päckli‘ erst unter Wasser lösen.

Variationen:

Abfaller rückwärts aus der tiefen Hocke; Gleiche Ausführung, nur dass die Kinder mit dem Rücken zum Wasser hocken und nur die Fußballen auf der Kante stehen haben.

Sitzler: Abfaller aus dem Stand rücklings gebückt. Die Kinder stellen sich mit dem Rücken zum Wasser und umfassen mit den Händen die Fußgelenke. In der gebückten Haltung rückwärts fallen lassen. **Wichtig:** Kinn auf die Brust legen!!! Diese Haltung wird erst unter Wasser aufgegeben.

Variationen:

Abfaller aus dem Stand vorwärts gebückt; Gleiche Ausführung wie rückwärts.

Absichten und Hinweise

- ⊙ (4) Spielerische Übung zum Auftrieb und Gleiten: Atemluft dosieren und anhalten; Wahrnehmungsfähigkeit verbessern; Bewegungserfahrungen im Wasser erweitern (Auftrieb & Gleiten). Eigenschaften und Wirkungen des Wassers erfahren.
- ✔ Erfahrungsgemäß haben die Kinder an dieser Übung großen Spaß, so dass sie sich hier dazu anbieten, den Schwerpunkt I abzuschließen.
- ⊙ (5) Spielerisches Springen Wahrnehmungsfähigkeit verbessern; Bewegungserfahrungen erweitern; etwas wagen; sich verständigen; Eigenschaften und Wirkungen des Wassers erfahren und wahrnehmen (Auftriebskraft und Widerstand des Wassers überwinden); Körperspannung.
- ✔ Bei größeren Gruppen, diese auf zwei Ecken aufteilen (geht nur wenn auch mindestens zwei Lehrpersonen anwesend sind).
- ✔ Das Zuwerfen des Balles erfordert ein wenig Übung und muss je nach Könnensstand der Kinder in der Schwierigkeit variiert werden (höher werfen oder weiter weg).
- ⊙ (6) Spielerisches Springen: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern; Bewegungserfahrungen erweitern; etwas wagen; Eigenschaften und Wirkungen des Wassers erfahren und wahrnehmen (Auftriebskraft und Widerstand des Wassers überwinden); Augen im Wasser öffnen; Körperspannung
- ⊙ (7) Spielerisches Springen: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern; Bewegungserfahrungen erweitern; etwas wagen; Eigenschaften und Wirkungen des Wassers erfahren und wahrnehmen (Auftriebskraft und Widerstand des Wassers überwinden); Augen im Wasser öffnen; Körperspannung.
- ✔ Da es möglich ist, dass einige Kinder in dieser Stellung Probleme haben, das Gleichgewicht zu halten, bietet sich hier Partnerarbeit an.
- ✔ Beide Übungsformen aus der Gruppe der Abfaller können auch als ‚Domino‘-Reihe ausgeführt werden. Auch hierbei sind verschiedene Varianten möglich, z. B. Sitzler: ein Kind vorwärts, das nächste rückwärts, vorwärts,... Die Kinder greifen mit ihren Händen jeweils an die Fußgelenke ihrer Nachbarn.
- ✔ Gerade die ‚Domino-Varianten‘ haben einen hohen motivationalen Charakter und bieten sich daher hier an, zum Ausklang der Stunde einen ‚kleinen‘ Höhepunkt zu setzen.



Autor:
Robert Collette

Literaturhinweis
Schwimmverband NRW, DLRG Nordrhein (Hrsg.): Lernen, Spiel und Sport im Bewegungsraum Wasser. Eine Arbeitshilfe für Mitarbeiter/innen in der Offenen Ganztagschule. Duisburg, 2006.
Cserépy, S. (Hrsg.): Schwimwelt: Schwimmen lernen – Schwimmtechnik optimieren. Bern, 2004.

Illustration: Ulrike Horn

● = Inhalt, ⊙ = Organisation

⊙ = Absicht, ✔ = Hinweis