



DOWNLOAD

Britta Buschmann

Sportspiele zur Atmung im Wasser

11 Karteikarten für den schnellen Einsatz
im Schwimmunterricht



Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

Die Atmung

Für das Tauchen und das Schwimmen als solches ist es wichtig, dass die Kinder das Ausatmen unter Wasser erlernen.

Die Atmung ist jedoch gerade für den Anfänger schwierig zu erlernen, da die Ausatmung sowohl durch den Mund als auch durch die Nase (das Ausatmen durch die Nase soll das Eindringen von Wasser verhindern) stattfinden soll.

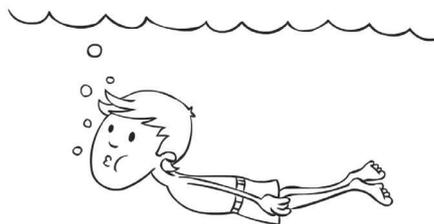
Grundsätzlich neigen Schwimmanfänger dazu, die Luft anzuhalten und im eingeatmeten Zustand zu bleiben.

Spiele zur Atmung

Den Spielformen zur Atmung kommen dabei folgende Aufgaben zu:

- Überwindung schulen, das Gesicht ins Wasser einzutauchen
- während einer Bewegung ins Wasser auszuatmen
- das Ein- und Ausatmen über Wasser üben

Spiele zur Atmung



Britta Buschmann: Sportspiele zur Atmung im Wasser
© Persen Verlag GmbH, Buxtehude



netzwerk



Britta Buschmann: Sportspiele zur Atmung im Wasser
© Persen Verlag GmbH, Buxtehude

zur Vollversion

Spiele zur Atmung



1

Schnorchler

Jedes Kind erhält einen Strohhalm und versucht damit unterschiedlich viele Blubberblasen herzustellen.

(Variation ein Lied zu blubbern, etc.).

Material: Strohhalm
Weitere Anforderung: Kraft, Ausdauer
Geeignet für: Nichtschwimmer und Schwimmer

 Britta Buschmann: Sportspiele zur Atmung im Wasser
© Persen Verlag GmbH, Buxtehude

Spiele zur Atmung



2

Pusteballklau

Die Kinder verteilen sich im Wasser. Jedes Kind treibt einen Tischtennisball durch Pusten vor sich her. Dabei müssen die Hände auf dem Rücken verschränkt sein. Jedes Kind versucht möglichst viele Pustebälle zu ergattern, indem es zum Klauen der Pustebälle die Hände benutzt. Geklaute Pustebälle müssen nun zusätzlich von den Kindern hergetrieben werden. Wer keinen Pusteball mehr besitzt, darf sich einen beim Gegner klauen. Sieger ist, wer nach Ablauf einer bestimmten Zeit die meisten Pustebälle besitzt.

Material: 1 Tischtennisball pro Kind
Weitere Anforderung: Kraft, Ausdauer, Reaktion, Orientierung, Koordination
Geeignet für: Nichtschwimmer und Schwimmer

 Britta Buschmann: Sportspiele zur Atmung im Wasser
© Persen Verlag GmbH, Buxtehude

Spiele zur Atmung



3

Reifenball

Die Kinder bilden Vierer- oder Fünfer-Teams. Jedes Team erhält einen Reifen. Der Reifen wird von den Kindern gehalten. Im Inneren des Reifens befindet sich ein Tischtennisball. Jedes Kind versucht nun, den Ball durch Pusten aus seinem Bereich zu bringen und ihn zum Gegner zu treiben.

Material: 1 Tischtennisball und 1 Reifen pro Team
Weitere Anforderung: Kraft, Ausdauer
Geeignet für: Nichtschwimmer und Schwimmer



Britta Buschmann: Sportspiele zur Atmung im Wasser
© Persen Verlag GmbH, Buxtehude

Spiele zur Atmung



4

Geheimsprache

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Auf ein vereinbartes Zeichen hin, tauchen beide ihren Kopf unter Wasser. Nun versuchen sie sich gegenseitig unter Wasser etwas zu erzählen oder vorzusingen, wobei der Mund geöffnet werden und unter Wasser ausgeatmet werden muss.

Material: Keins
Weitere Anforderung: Ausdauer
Geeignet für: Nichtschwimmer und Schwimmer



Britta Buschmann: Sportspiele zur Atmung im Wasser
© Persen Verlag GmbH, Buxtehude

Spiele zur Atmung



5

Kommando Pusten

Alle Kinder verteilen sich gleichmäßig im Becken. Auf ein Zeichen der Lehrkraft atmen alle tief Luft ein und auf ein weiteres Zeichen tauchen alle möglichst gleichzeitig ihr Gesicht unter Wasser und atmen gemeinsam ins Wasser aus.

Material: Keins
Weitere Anforderung: Ausdauer
Geeignet für: Nichtschwimmer und Schwimmer



Britta Buschmann: Sportspiele zur Atmung im Wasser
© Persen Verlag GmbH, Buxtehude

Spiele zur Atmung



6

Höhlenforscher

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Eine Plastikwanne liegt umgedreht auf dem Wasser. Ein Kind taucht unter die Wanne und sagt etwas. Der Partner soll versuchen das andere Kind zu verstehen, indem es den Satz wiederholt.

Material: 1 Wanne oder ein großer Eimer pro Team
Weitere Anforderung: Ausdauer
Geeignet für: Nichtschwimmer und Schwimmer



Britta Buschmann: Sportspiele zur Atmung im Wasser
© Persen Verlag GmbH, Buxtehude

Spiele zur Atmung



7

Der wundersame Luftballon

Jedes Kind erhält einen Luftballon. Es versucht nun, diesen unter Wasser aufzupusten. Der komplette Kopf muss dabei nicht unter Wasser getaucht sein, es reicht, wenn das Gesicht dabei ins Wasser getaucht wird.

Material: 1 Luftballon pro Kind
Weitere Anforderung: Ausdauer
Geeignet für: Nichtschwimmer und Schwimmer



Britta Buschmann: Sportspiele zur Atmung im Wasser
© Persen Verlag GmbH, Buxtehude

Spiele zur Atmung



8

Wasserpumpe

Die Kinder gehen paarweise zusammen und fassen sich an den Händen. Nun geht der eine Partner in die Hocke und atmet dabei unter Wasser aus (dabei sollte bei ängstlicheren Kindern zumindest das Gesicht im Wasser eingetaucht sein). Wenn dieser wieder auftaucht, geht der andere Partner in die Hocke, um unter Wasser auszuatmen.

Anmerkung: Die Wassertiefe sollte dabei etwa Brusttiefe betragen, da sonst keine Ausatmung ins Wasser erfolgen kann.

Material: Keins
Weitere Anforderung: Ausdauer, Kraft, Kooperation
Geeignet für: Nichtschwimmer und Schwimmer



Britta Buschmann: Sportspiele zur Atmung im Wasser
© Persen Verlag GmbH, Buxtehude



Durchgedreht

Auf dem Wasser liegen Schwimmbretter verstreut. Wer kann zu erst drei Bretter genau hintereinander auf einer Linie anordnen? Dabei dürfen die Bretter jedoch nur mit der Stirn bewegt und nicht mit Händen oder Armen berührt werden.

Das Gesicht muss während des Transports der Bretter immer im Wasser sein (kontinuierlich durch Mund und Nase ausatmen).

Werden die Bretter nicht bewegt, können die Kinder ihren Kopf zum Luftholen aus dem Wasser heben. Die Ausatmung sollte dann aber wieder im Wasser erfolgen.

Material:	Schwimmbretter
Weitere Anforderung:	Wahrnehmung, Orientierung
Geeignet für:	Nichtschwimmer und Schwimmer



Britta Buschmann: Sportspiele zur Atmung im Wasser
© Persen Verlag GmbH, Buxtehude



Korkepusten

Die Kinder bilden Teams (2er, 4er, je nach Größe der Klasse und Anzahl der Kinder). Ein Partner stellt sich jeweils an eine Beckenrandseite und der andere nimmt in der Mitte des Beckens Aufstellung. Auf Kommando der Lehrkraft versucht ein Kind den Korken durch Pusten zu seinem Partner zu bringen. Ist der Korken beim Partner angekommen, muss dieser den Korken die restliche Strecke bis zum gegenüberliegenden Beckenrand zurückpusten. Welches Team hat es am schnellsten geschafft?

Material:	1 Korken pro Team
Weitere Anforderung:	Wahrnehmung, Orientierung
Geeignet für:	Nichtschwimmer und Schwimmer



Britta Buschmann: Sportspiele zur Atmung im Wasser
© Persen Verlag GmbH, Buxtehude



Wasserfall

Die Kinder gehen paarweise zusammen. Jedes Paar erhält einen Wasserbecher, mit dem es sich abwechselnd Wasser über den Kopf schüttet.

Variante: Anstatt des Bechers kann auch ein Bettlaken genommen werden, welches ausgebreitet unter Wasser getaucht wird. Auf Kommando ziehen dann mehrere Kinder das Tuch hoch. Die anderen Kinder können dann unter dem Wasserfall hindurch laufen.

Material: 1 Becher pro Paar (oder Bettlaken)
Weitere Anforderung: Angstabbau
Geeignet für: Nichtschwimmer und Schwimmer



Britta Buschmann: Sportspiele zur Atmung im Wasser
© Persen Verlag GmbH, Buxtehude