Inhalt

Vorwort 4

Materialaufstellung und Hinweise 5

Wassergewöhnung

Station 1: Papierschiffchen übers Wasser pusten 7
Station 1: Faltanleitung Papierschiff 8
Station 2: Durchs Wasser joggen 9
Station 3: Blubberbläschen 10
Station 4: Nasenspitze ins Wasser 11
Station 5: Gesicht ins Wasser 12
Station 6: Atmen 13
Station 7: Beine anziehen 14
Station 8: Kopf unter Wasser 15
Station 9: Zahlen zeigen 16
Station 10: Sternenhimmel 17
Station 11: Buchstaben legen 18
Station 12: Durchs Wasser ziehen 19
Station 13: Durchs Wasser schieben 20
Station 14: Delfinsprung 21
Station 15: Abstoßen von der Beckenwand 22
Station 16: Paddeln auf der Schwimmnudel 23
Station 17: Plastikbecherdusche 24
Station 18: Tauchring suchen 25
Station 19: Durch Beine tauchen 26
Station 20: Purzelbaum 27

Brustschwimmen

Station 1: Froschbeine 28
Station 2: Beine anziehen und strecken am Beckenrand 29
Station 3: Beine öffnen und schließen am Beckenrand 30
Station 4: Beine anziehen und strecken mit Schwimmbrett 31
Station 5: Beine öffnen und schließen mit Schwimmbrett 32
Station 6: Brustbeinbewegung mit einem Bein 33
Station 7: Brustbeine mit Schwimmbrett 34
Station 8: Brustbeine in Rückenlage 35
Station 9: Mit den Armen das Wasser wegschieben 36
Station 10: Brustarmzug mit einem Arm 37
Station 11: Brustarmzug mit beiden Armen 38
Station 12: Brustarme und Brustbeine 39
Station 13: Kopf aus dem Wasser heben 40
Station 14: Brustarme und Brustbeine mit atmen 41
Station 15: Durchs Wasser gleiten 42
Reflexionsbogen: Das kann ich schon! 43

Kraulschwimmen

Station 1: Fußsohlen klopfen 44
Station 2: Beine paddeln 45
Station 3: Paddeln mit Schwimmnudel 46
Station 4: Kleine Auf- und Abbewegungen mit den Füßen 47
Station 5: Kraulbeine 48
Station 6: Ein Hund läuft durchs Wasser 49
Station 7: Kraulen und laufen mit einem Arm 50
Station 8: Kraulen und laufen 51
Station 9: Kraulen und schieben 52
Station 10: Der Hund mit Pullbuoy 53
Station 11: Der schwimmende Hund 54
Station 12: Kraulen und schauen 55
Station 13: Armkraulen 56
Station 14: Kraulen und atmen 57
Station 15: Arme strecken 58
Reflexionsbogen: Das kann ich schon! 59

Rückenschwimmen

Station 1: Beine paddeln im Stehen 60
Station 2: Ball hochkicken 61
Station 3: Beine paddeln 62
Station 4: Abstoßen und paddeln 63
Station 5: Die Schildkröte 64
Station 6: Das Kopfkissen 65
Station 7: Rückenkraulbeinschlag I 66
Station 8: Rückenkraulbeinschlag II 67
Station 9: Schiffschaukel 68
Station 10: Das stehende Windrad 69
Station 11: Das reitende Windrad 70
Station 12: Das schwimmende Windrad 71
Station 13: Ballschwimmer 72
Station 14: Rückenschwimmer 73
Reflexionsbogen: Das kann ich schon! 74

Ausdauertraining

Training für Spezialisten 75

Baderegeln

Übersicht 77
Teste dich! 78
Kontrollfolie 79

Anhang

Laufzettel 80

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Materialaufstellung und Hinweise

In diesem Buch werden Symbole für leichte Übungen ☆, mittlere Übungen ☆ ☆ und schwere Übungen ☆ ☆ ☆ verwendet, die sich in der jeweiligen Kopfzeile der Stationskarten befinden. Ob die Übung in Einzelarbeit ☺ oder Partnerarbeit ☺☺ ausgeführt werden soll, wird ebenfalls in der Kopfzeile angezeigt.
Die Übungen müssen nicht gezwungenermaßen in der angegebenen Reihenfolge durchgeführt werden, sondern können nach dem individuellen Leistungsstand der Lernenden ausgewählt werden. Weiterhin entscheidet der Lehrer, mit welchem Schwimmstil das jeweilige Kind beginnt. Dies hängt von den Lernvoraussetzungen des Kindes ab. Empfehlenswert ist es, mit Kraul- oder Rückenschwimmen zu beginnen, da diese Techniken der natürlichen Fortbewegungen eines Kindes im Wasser am nächsten kommen. Brustschwimmen stellt zum Erlernen die schwerste Technik dar.
Es empfiehlt sich weiterhin, dass der Lehrer einige Übungen am Beckenrand demonstriert.
Es gibt Übungen, die im Nichtschwimmerbereich ausgeführt werden müssen. Dies sollte der Lehrer den Lernenden deutlich mitteilen.

Wassergewöhnung

Alle Übungen werden ausschließlich im Nichtschwimmerbereich ausgeführt.

Station 1: Papierschiffchen übers Wasser pusten
- 1 Papierschiffchen

Station 9: Zahlen zeigen
- 1 Schwimmbrille

Station 14: Delfinsprung
- 1 Schwimmnudel

Station 16: Paddeln auf der Schwimmnudel
- 1 Schwimmnudel

Station 17: Plastikbecherdusche
- 1 Plastikbecher

Station 18: Tauchring suchen
- 1 Tauchring

Brustschwimmen

Station 1: Froschbeine
- 1 Schwimmbrett

Station 4: Beine anziehen und strecken mit Schwimmbrett
- 1 Schwimmbrett

Station 5: Beine öffnen und schließen mit Schwimmbrett
- 1 Schwimmbrett

Station 6: Brustbeinbewegung mit einem Bein
- 1 Schwimmbrett

Station 7: Brustbeine mit Schwimmbrett
- 1 Schwimmbrett

Station 9: Mit den Armen das Wasser wegschieben
- 1 Schwimmnudel

Station 10: Brustarmzug mit einem Arm
- 1 Pullbuoy

Station 11: Brustarmzug mit beiden Armen
- 1 Pullbuoy

Station 13: Kopf aus dem Wasser heben
- 1 Pullbuoy

Kraulschwimmen

Station 1: Fußsohlen klopfen
- 1 Schwimmbrett
- Schwimmflossen

Station 2: Beine paddeln
- Schwimmflossen

Station 3: Paddeln mit Schwimmnudel
- 1 Schwimmnudel
- Schwimmflossen

Station 4: Kleine Auf- und Abbewegungen mit den Füßen
- 1 Schwimmnudel
- Sch

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Station 5: Kraulbeine

- 1 Schwimmbrett
- Schwimmflossen

Station 10: Der Hund mit Pullbuoy

- 1 Pullbuoy

Station 11: Der schwimmende Hund

- 1 Pullbuoy

Station 12: Kraulen und schauen

- 1 Pullbuoy

Station 13: Armkraulen

- 1 Pullbuoy

Station 14: Kraulen und atmen

- 1 Pullbuoy
- 1 Schwimmbrett

Rückenschwimmen

Station 2: Ball hochkicken

- 1 Ball

Station 3: Beine paddeln

- Schwimmflossen

Station 6: Das Kopfkissen

- 2 Pullbuoys

Station 7: Rückenkraulbeinschlag I

- 2 Pullbuoys

Station 8: Rückkraulbeinschlag II

- 1 Schwimmbrett

Station 9: Schiffschaukel

- Schwimmflossen

Station 11: Das reitende Windrad

- 1 Schwimmnudel

Station 12: Das schwimmende Windrad

- 1 Pullbuoy

Station 13: Ballschwimmer

- Schwimmflossen

Station 14: Rückenschwimmer

- Schwimmflossen

Ausdauertraining

- 1 Schwimmbrett
- Schwimmflossen

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Station 1 ☺

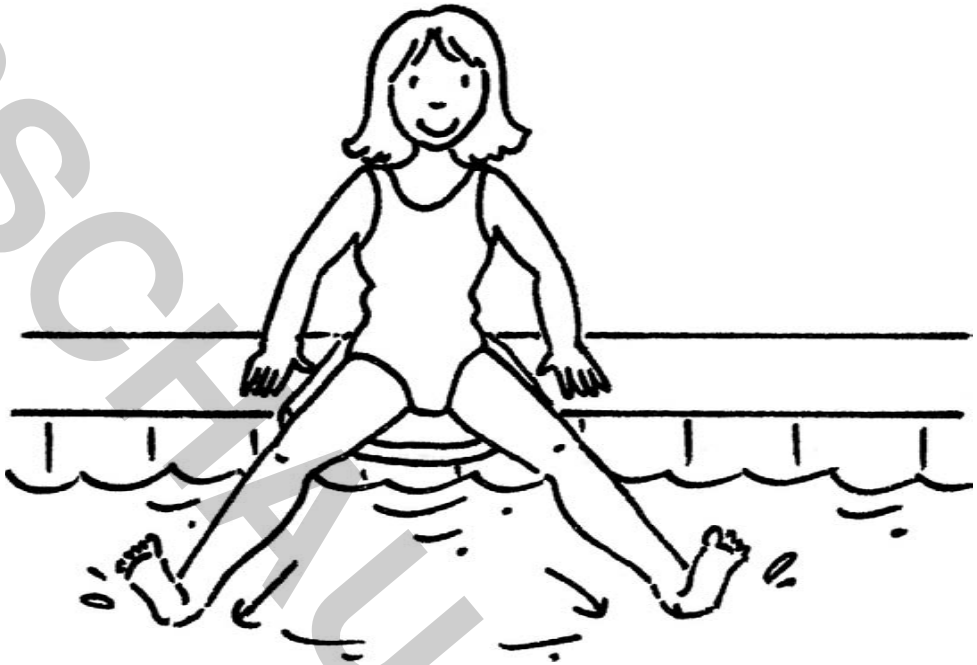
Froschbeine

☆

Du brauchst:

- 1 Schwimmbrett

Setze dich am Beckenrand auf das Schwimmbrett und bewege deine Beine wie ein Frosch.



Tipp

Schaue dir deine Beinbewegung genau an.
Wenn deine Füße Kreise machen, ist es richtig.

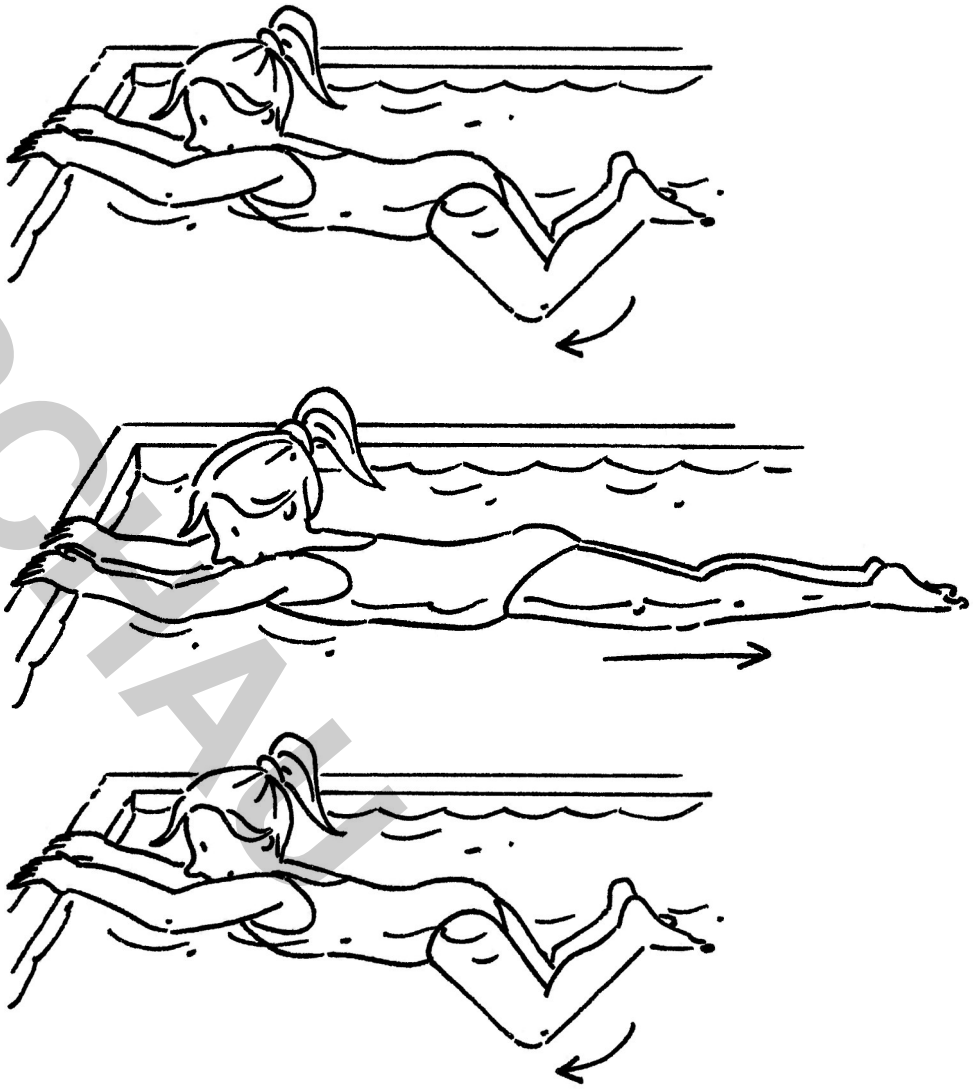
VORSCHAU
zur Vollversion

nne Ellinger: Sport an Stationen Spezial: Schwimmen
Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Augsburg

netzwerk lernen

Station 2

Beine anziehen und strecken am Beckenrand



Lege dich in Bauchlage ins Wasser und halte dich mit beiden Händen am Beckenrand fest.
Schließe nun deine Beine, sodass sich deine Fersen berühren. Ziehe dann deine Beine an und strecke sie wieder aus.

Mache die Bewegung so oft, bis du dich sicher fühlst.

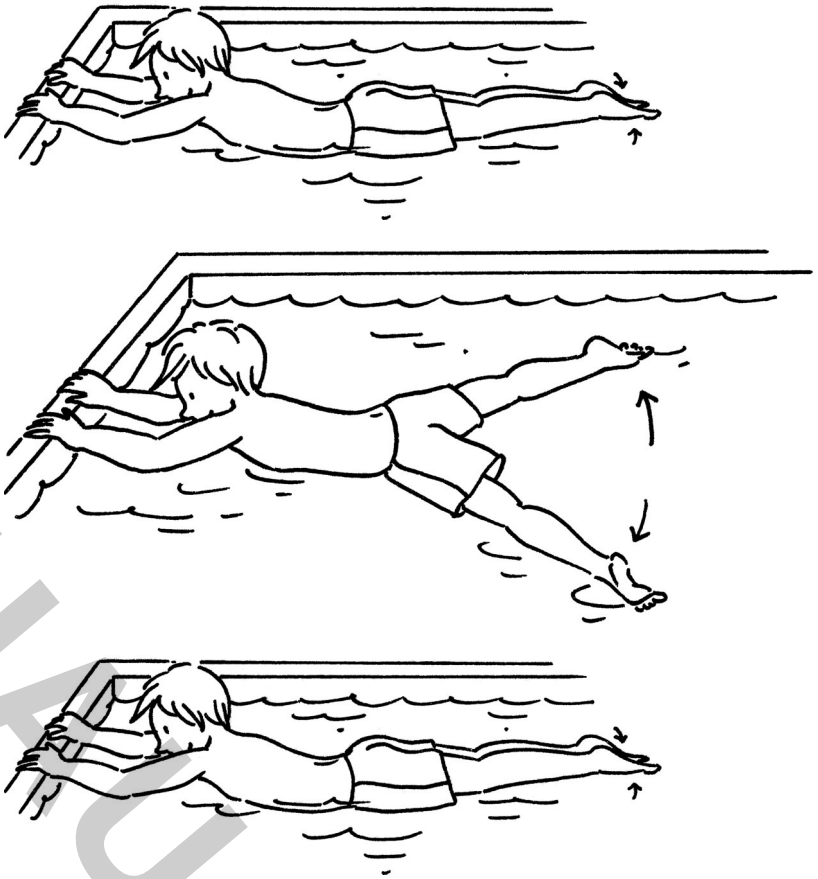
VORSCHAU

zur Vollversion

netzwerk lernen

Station 3

Beine öffnen und schließen am Beckenrand

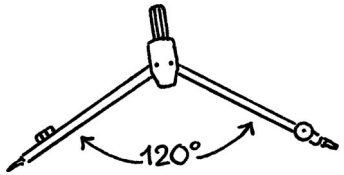


Lege dich in Bauchlage ins Wasser und halte dich mit beiden Händen am Beckenrand fest. Schließe nun deine Beine, sodass sich deine Fersen berühren. Öffne dann deine Beine und schließe sie wieder.

Mache die Bewegung so oft, bis du dich sicher fühlst.

Tipp

Deine Beine öffnen und schließen sich wie ein Zirkel.



VORSCHAU

zur Vollversion

nne Ellinger: Sport an Stationen Spezial: Schwimmen
Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Augsburg

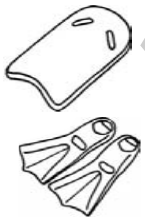
netzwerk lernen

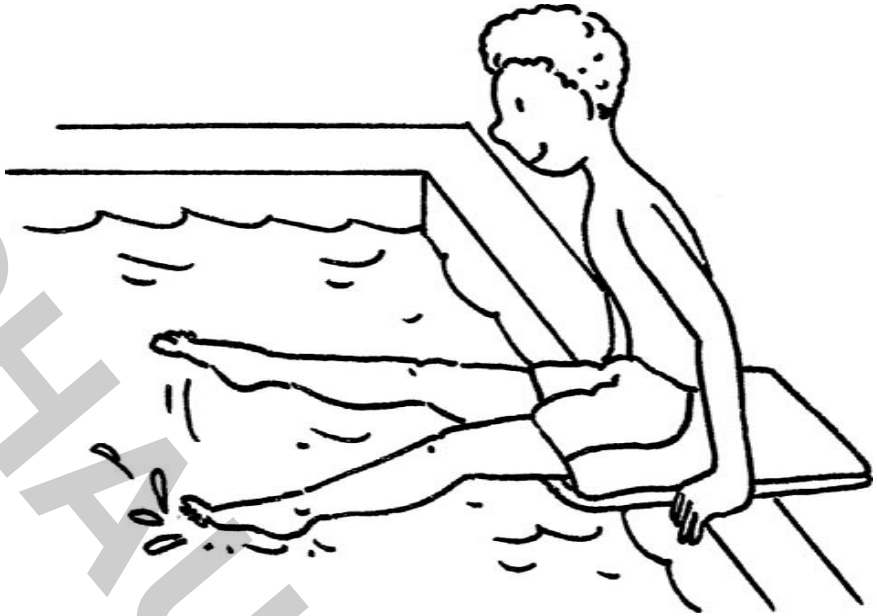
Station 1

Fußsohlen klopfen

Du brauchst:

- 1 Schwimmbrett
- Schwimmflossen





Setze dich am Beckenrand auf das Schwimmbrett und klopfe mit beiden Fußsohlen abwechselnd auf Wasser.

Tipp

Du kannst die Übung auch mit Schwimmflossen ausprobieren.

VORSCHAU

zur Vollversion

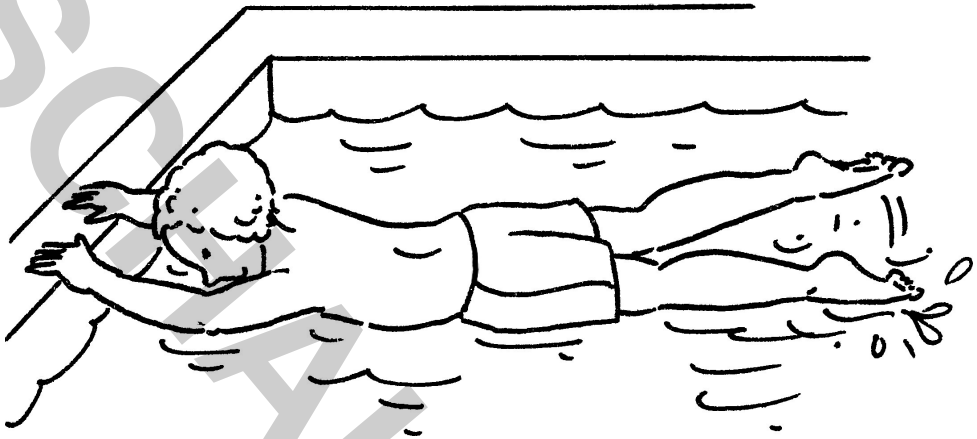
netzwerk lernen

Station 2 ☺ Beine paddeln ☆

Du brauchst:

- Schwimmflossen

Halte dich am Beckenrand fest.
Lege dich in Bauchlage ins Wasser
und paddle mit deinen Beinen.



VORSCHAU

zur Vollversion

Tipp

Deine Beine und Füße sind ganz gestreckt.
Du kannst die Übung auch mit Schwimmflossen ausprobieren.