

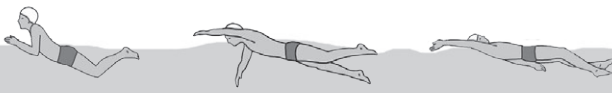
5.1 Brettspiel mal anders – Spiele mit dem Schwimmbrett

Leitziel: spielerische Ausdauerschulung

Schwerpunkt: miteinander spielen und sich intensiv bewegen

Material: Schwimmbretter im Klassensatz plus 6 zusätzliche Schwimmbretter, Pfeife o.Ä., 1 Wasserball (aufblasbar), Stoppuhr

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
Einstimmung	<p>Sisyphos Es werden zwei gleich große Mannschaften gebildet, die sich gegenüberstehen (Querbahnen). Hinter jeder Mannschaft liegen auf dem Beckenrand drei Schwimmbretter mehr bereit, als sich Schüler in den jeweiligen Mannschaften befinden. Ziel ist es, die eigenen Bretter auf die andere Seite zu bringen. Jeder Schüler darf immer nur ein Brett transportieren. Auf ein Kommando des Lehrers starten alle Schüler gleichzeitig. Es gewinnt die Mannschaft, die nach einer festgelegten Zeit (z. B. zwei Minuten) am wenigsten Bretter auf ihrer Seite hat.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur die Füße dürfen das Brett berühren. • Die Schüler dürfen sich nur auf dem Brett sitzend fortbewegen. 	<p> passive Schüler: gleichmäßiges Verteilen der Bretter zu Beginn jeder Runde</p> <p> ungerade Anzahl an Schülern: Bei der kleineren Gruppe werden zwei Bretter dazugezählt.</p> <p> bei wenig Platz: auf Längsbahnen spielen</p>
Hauptteil	<p>Wasserhockey Die Klasse wird in zwei Mannschaften unterteilt, die im stehetiefen Wasser gegeneinander spielen. Jeder Spieler bekommt ein Schwimmbrett als Hockeyschläger, mit dem ein Wasserball geschlagen werden muss. Ziel ist es, den Ball auf den gegnerischen Beckenrand zu drücken. Dabei darf der Ball nicht nur auf der gegnerischen Beckenseite landen, sondern eine Berührung von Schwimmbrett, Ball und Beckenrand muss deutlich erkennbar sein.</p> <p><u>Variation:</u> Die Schüler spielen im tiefen Wasser (anstrengendere Variante).</p> <p>Sitzball Die Klasse wird in zwei gleich große Mannschaften aufgeteilt. Ziel des Spiels ist es, mit einem Wasserball das gegnerische Tor umzuwerfen, wobei das Tor aus zwei aneinandergelehnten Schwimmbrettern besteht. Zudem müssen die Schüler sich auf einem Schwimmbrett sitzend durchs Wasser bewegen. Damit auch der Tormann in Bewegung kommt, wird dieser auf ein Signal des Lehrers hin alle zwei Minuten gewechselt.</p>	<p> passive Schüler: Schiedsrichter</p> <p> bei wenig Platz: auf Längsbahnen spielen</p>

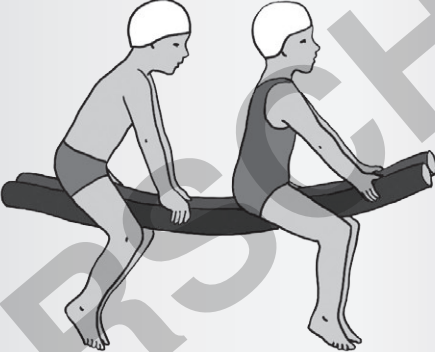





5.2 Spaßnudel – Spiele mit Schwimmnudeln

Leitziel: spielerische Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

Schwerpunkt: miteinander spielen und sich intensiv bewegen

Material: Schwimmnudeln im Klassensatz, evtl. Stoppuhr, 2 Schwimmbrillen oder Bademützen

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
Einstimmung	<p>Schwimmnudel-Wettereiten Die Schüler gehen zu zweit zusammen und jeder bekommt eine Schwimmnudel. Nun setzen sich die Partner hintereinander auf die zwei Schwimmnudeln wie auf ein Pferd und bewegen sich zusammen vorwärts. Die Armbewegungen sollen aufeinander abgestimmt werden. Der Vordermann gibt den Rhythmus vor. Die Schüler müssen nun möglichst schnell eine festgelegte Strecke (z. B. Querbahnen) bewältigen. Das schnellste Paar ist der Sieger.</p> 	<p> passive Schüler: Schiedsrichter</p> <p> bei wenig Platz: Die Paare starten nacheinander, die Zeit wird gestoppt.</p>
Hauptteil	<p>Hai-Alarm Auf der Wasseroberfläche liegen weniger Schwimmnudeln bereit, als Schüler im Wasser sind. Zwei Haie werden bestimmt, alle anderen Schüler schwimmen im Wasser umher. Die Haie werden mit Schwimmbrillen oder Bademützen gekennzeichnet. Auf das Kommando „Hai-Alarm“ durch den Lehrer flüchten alle Schüler zu einer Schwimmnudel. Es darf sich immer nur ein Schüler an einer Schwimmnudel festhalten. Kommt ein Mitspieler dazu, muss der erste sich eine andere Schwimmnudel suchen. Die Schüler, die eine Schwimmnudel festhalten, dürfen nicht von den Haien abgeschlagen werden. Ein gefangener Spieler wird zum neuen Hai. Nach jedem Durchgang wird eine Schwimmnudel entfernt.</p>	<p> passive Schüler: Schiedsrichter</p>

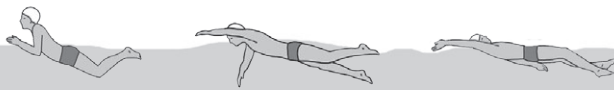
Karten der Hogwarts-Häuser

Ravenclaw

Gryffindor

Slytherin

Hufflepuff






5.4 Schneller, höher, stärker – Schwimmolympiade

Leitziel: spielerische Ausdauerschulung

Schwerpunkt: miteinander spielen und sich intensiv bewegen

Material: 1 Punktetafel (s. Kopiervorlage 1, kopieren und laminieren), 1 wasserfester Stift, 3 Würfel, 6 Schwimmbretter, 3 Materialienkarten (s. Kopiervorlage 2, kopieren und laminieren), Stoppuhr, 3 Bälle, 2 Pylonen oder Schwimmbretter (als Markierung für die Abwurflinie), Pfeife o. Ä.

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
Einstimmung	<p>Gruppenrennen</p> <p>Zunächst wird die Klasse in drei gleich große Mannschaften aufgeteilt, die für die gesamte Olympiade zusammenbleiben. Der erste Schüler einer Mannschaft läuft im stehtiefen Wasser eine festgelegte Strecke hin und zurück (Querbahn). Kommt er bei seiner Mannschaft an, hängt sich ein Schüler an die Schultern des ersten Schülers. Gemeinsam legen die zwei die gleiche Strecke zurück. Dies geht so lange weiter, bis alle Gruppenmitglieder gemeinsam eine Bahn hin- und zurückgelaufen sind. Kommt die Mannschaft wieder am Ausgangspunkt an, wird der Erste abgeliefert. Auch dies wird so lang durchgeführt, bis alle Schüler abgeliefert sind. Gewonnen hat die schnellste Mannschaft.</p> <p>Die Punkte werden wie folgt vergeben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Platz 1 = 3 Punkte • Platz 2 = 2 Punkte • Platz 3 = 1 Punkt <p>Das Ergebnis wird in die Punktetafel (s. Kopiervorlage 1) eingetragen. Am Ende der Stunde werden die Punkte aus allen Spielen zusammengezählt und es wird der Olympiasieger gekürt.</p>	<p> passive Schüler: Schiedsrichter / Aufschreiben der Punkte</p> <p> Sollte eine Mannschaft einen Schüler mehr haben, müssen die kleineren Gruppen pro Spiel einen Schüler bestimmen, der die Aufgabe zweimal erledigt.</p>
Hauptteil	<p>Würfelrennen</p> <p>Zu Beginn jeder Runde würfelt ein Schüler jeder Mannschaft auf einem Schwimmbrett, das am Beckenrand liegt, für die gesamte Gruppe. Anschließend muss die gesamte Mannschaft eine Übung, die durch eine gewürfelte Zahl bestimmt wird, schwimmen. Diese Übungen finden die Schüler auf Materialienkarten, die für jede Mannschaft ausliegen (s. Kopiervorlage 2). Alle gewürfelten Augenzahlen aus jeder Runde werden zusammengezählt. Die Mannschaft, die nach einer festgelegten Zeit am meisten Punkte hat, gewinnt.</p> <p>Die Punkte werden wie folgt vergeben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Platz 1 = 3 Punkte • Platz 2 = 2 Punkte • Platz 3 = 1 Punkt 	<p> passive Schüler: Schiedsrichter / Aufschreiben der Punkte</p>

Schneller, höher, stärker: Punktetafel

KV 1

Gesamtergebnis			
Biathlon			
Wüfelrennen			
Gruppenrennen			
	Team A	Team B	Team C

VORSCHAU



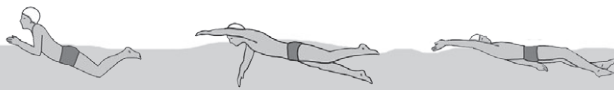
Frank / K. Wittmann: Stundenbilder Schwimmstunden 5-7
© Auer-Verlag

Punktetafel

Netzwerk lernen

Systeme und intensives Bewegen im Wasser

zur Vollversion



5.5 Im Aquarium – Meerestiere spielen

Leitziel: spielerische Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

Schwerpunkt: miteinander spielen und sich intensiv bewegen

Material: 2 kleine Bälle (z. B. Tischtennisball) oder andere wasserfeste Gegenstände

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
Einstimmung	<p>Das Meer ruft die Fische Es wird ein Schüler (Meer) bestimmt, der sich in der Mitte des Beckens befindet. Die restlichen Schüler werden in vier Gruppen eingeteilt, welche sich auf die vier Ecken des Beckens verteilen. Der Schüler in der Mitte des Beckens ruft nun alle Fische zu sich und gibt dabei Bewegungsformen des Meeres vor, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stürmische See = hüpfen • ruhige See = sich ruhig ins Wasser legen • leichter Wellengang = mit den Händen planschen <p>Diese Bewegungsformen müssen die Fische nachmachen, wobei sie sich an den Händen halten (solange es von der Spieleranzahl noch möglich ist) und sich um das Meer herumbewegen. Sobald das Meer „Ebbe“ ruft, flüchten die Fische in ihr Revier. Das Meer versucht dabei, die Fische zu fangen. Gefangene Fische helfen dem Meer. Der letzte Fisch wird zum neuen Meer.</p> 	
Hauptteil	<p>Fischernetze Die Schüler werden in zwei Gruppen eingeteilt, die Fischer und die Fische. Die Fischer versuchen, die Fische mit ihrem „Netz“ im stehetiefen Wasser zu fangen, dabei halten sich immer zwei Fischer an den Händen und bilden so ein Fischernetz. Gefangen ist ein Fisch, wenn er im geschlossenen Kreis der Fischer landet. Gefangene Fische werden zu Fischern und vergrößern so die Netze. Sind die Netze bei einer Größe von vier Schülern angekommen, teilen sie sich in Paare auf und fangen zu zweit weiter.</p>	