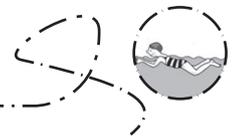


# Taucher im Meer – für Nichtschwimmer (Klasse 1/2)



	<b>Dauer</b>	ca. 8 bis 12 Minuten
	<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>★ Nichtschwimmerbecken (Wassertiefe: Bauch- bis Brusthöhe der Schüler)</li><li>★ Wasserbereich: mindestens ca. 8 m x 5 m</li><li>★ eine Poolnudel pro Schüler</li><li>★ Bildkarten 1–8</li></ul>
	<b>Inhalte nach curricularen Vorgaben</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>★ vielfältige Wasserbewältigung und -gewöhnung (Wasserwiderstand, Wasserdruck, Atmen, Tauchen, Auftreiben und Schweben, Springen im Wasser)</li><li>★ variationsreiches Bewegen im Wasser</li></ul>
	<b>Tipps</b>	Die Lehrerin befindet sich an einem Punkt am Beckenrand, von dem aus sie alle Schüler sehen kann. Ein Pfiff oder ein Handsignal (Heben der Hand) eignen sich als Signal für das Ende der Bewegungsaufgabe. Vor der Lehrerin befindet sich der Treffpunkt der Schüler, um der Geschichte zuzuhören. Die Geschichte startet am Beckenrand. Das Nichtschwimmerbecken ist das „ <b>Meer</b> “, der Beckengrund ist der „ <b>Meeresgrund</b> “ und die Poolnudel ist die zu testende „ <b>Tauchausrüstung</b> “ in der Geschichte. Zum Markieren des Wasserbereichs als Bewegungsraum sind Markierungen (wie z. B. Treppen) hilfreich.

## Bewegungsaufgaben, die in der Geschichte durchgeführt werden:

### Die Schüler:

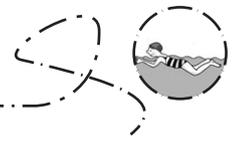
- ★ gehen gemeinsam über eine Treppe oder Leiter ins Wasser und halten sich dabei an den Händen.
- ★ gehen in unterschiedlichen Tempi im Wasser umher und können sich dabei an den Händen halten.
- ★ sehen ihre Füße an, schütteln sie aus, bewegen sie vor und zurück und zeichnen damit Kreise im Wasser.
- ★ stehen im Wasser und heben und senken abwechselnd ihre Knie.
- ★ springen im Wasser auf der Stelle, ziehen beim Springen ein Knie mit hoch und nehmen die Arme mit (**Bildkarte 1**).
- ★ streichen mit den Händen über das Wasser und schieben, schaufeln und klatschen auf das Wasser (**Bildkarte 2**).
- ★ drehen die Unterarme umeinander wie ein Schaufelrad vorwärts und rückwärts und gehen dabei durch das Becken (**Bildkarte 3**).
- ★ werfen sich selbst Wasser ins Gesicht und über den Kopf, atmen aus und pusten Luft auf die Wasseroberfläche (**Bildkarte 4**).
- ★ tauchen Mund und Nase ein, atmen aus und öffnen die Augen (**Bildkarte 5**).
- ★ schieben und ziehen die Poolnudel vor und hinter sich durchs Wasser, sitzen auf der Poolnudel, liegen in Bauchlage auf der Poolnudel, klemmen die Poolnudel unter die Achseln und legen sie unter den Nacken (**Bildkarten 6–8**).



### Geschichte zum Vorlesen:

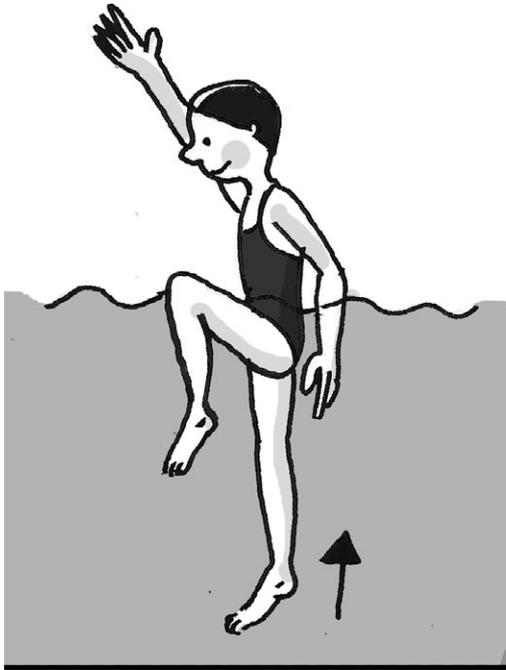


Heute seid ihr eine Gruppe Taucher, die vor ihrem ersten großen Tauchgang ihre Tauchausrüstung (**Poolnudel zeigen**) im Meer sowie das Meerwasser testen wollen. Zuerst müsst ihr eine Stelle finden, um ins Meer zu gehen. Wer hat eine Idee, wo man hier gut ins Meer gehen kann? Über diese Stelle lauft ihr hintereinander ins Wasser und haltet euch dabei an den Händen (**gehen gemeinsam über eine Treppe oder Leiter ins Wasser und halten sich dabei an den Händen**).



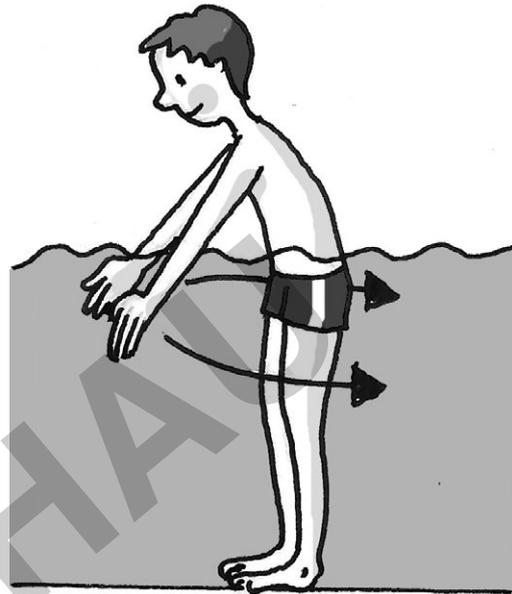
1

SPRINGEN



2

WASSER SCHAUFELN



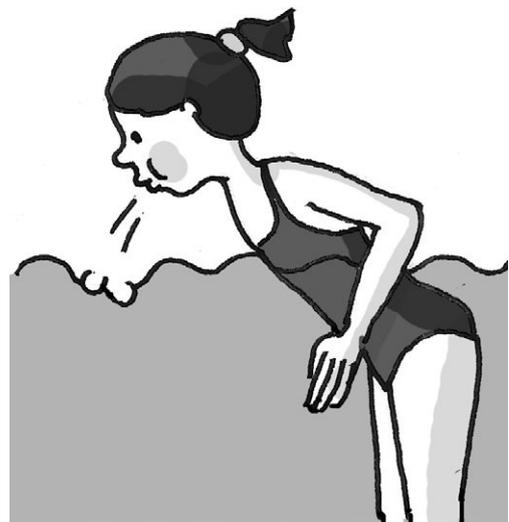
3

SCHAUFELRAD

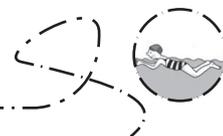


4

WASSER PUSTEN



# Rundreise zu den Meerestieren – für fortgeschrittene Nichtschwimmer und Schwimmer (Klasse 1/2)



	<b>Dauer</b>	ca. 8 bis 12 Minuten
	<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Bereiche im Nichtschwimmer- und Schwimmerbecken (Wasserbereich: mindestens ca. 12 m x 5 m)</li> <li>★ eine Poolnudel für die Schüler, die für das Gleiten eine zusätzliche Auftriebshilfe benötigen</li> <li>★ Bildkarten 1–8</li> </ul>
	<b>Inhalte nach curricularen Vorgaben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ variationsreiches Bewegen im Wasser</li> <li>★ vielfältige Wassergewöhnung und -bewältigung (Atmen, Tauchen, Gleiten, Auftreiben und Schweben, Springen im Wasser, Rotieren)</li> <li>★ Gleiten mit einsetzendem Wechselbeinschlag</li> </ul>
	<b>Tipps</b>	Die Lehrerin befindet sich an einem Punkt am Beckenrand, von dem aus sie alle Schüler gut sehen kann. Ein Pfiff oder Handzeichen eignen sich als Signal für das Ende der Bewegungsaufgabe. Vor der Lehrerin befindet sich der Treffpunkt der Schüler, um der Geschichte zuzuhören. Die Geschichte startet am Beckenrand. Der Wasserbereich ist das „ <b>Meer</b> “, der Beckenrand ist der „ <b>Meeresgrund</b> “ und der Beckenrand steht für die „ <b>Felsen</b> “ in der Geschichte. Zum Markieren des Wasserbereichs als Bewegungsraum sind Markierungen hilfreich (wie z. B. Treppen).

## Bewegungsaufgaben, die in der Geschichte durchgeführt werden:

### Die Schüler:

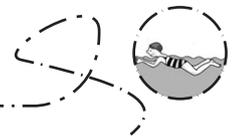
- ★ laufen im Wasser kreuz und quer wie ein Meerestier umher.
- ★ springen im Wasser hoch und halten sich ggf. an den Händen.
- ★ sitzen auf dem Beckengrund, bewegen Arme und Beine vor sich und atmen aus (**Bildkarte 1**).
- ★ tauchen zum Beckengrund und berühren diesen mit den Händen.
- ★ tauchen unter und öffnen ihre Augen.
- ★ liegen/schweben mit hängenden Armen, Beinen und Kopf im Wasser, der Rücken ist dabei an der Wasseroberfläche (**Bildkarte 2**).
- ★ sitzen und schweben im Wasser, ziehen dabei ihre Knie an den Oberkörper und umschließen diese mit den Armen (**Bildkarte 3**).
- ★ laufen mit unterstützenden Armbewegungen im Wasser umher.
- ★ stoßen sich bauchwärts vom Beckenrand ab, strecken sich dabei und gleiten durch das Wasser (**Bildkarte 4**).
- ★ stoßen sich in verschiedenen Körperlagen vom Beckenrand ab, strecken sich dabei und gleiten durch das Wasser. Sie beginnen dann mit dem Wechselbeinschlag und drehen sich um die eigene Achse (**Bildkarten 5–6**).
- ★ führen folgende Bewegungen aus: Bauchlage, Wechselbeinschlag, die Unterarme werden wie ein Schaufelrad umeinander gedreht, atmen ins Wasser aus (**Bildkarte 7**).
- ★ springen Delfinsprünge aus dem Wasser ins Wasser (**Bildkarte 8**).



### Geschichte zum Vorlesen:



Heute unternehmen wir eine Reise zu den unterschiedlichsten Meerestieren. Vor lauter Vorfreude lauft ihr kreuz und quer wie euer Lieblingsmeerestier im Meer umher (**laufen kreuz und quer im Wasser wie ein Meerestier umher**). Trefft ihr dabei auf ein anderes Meerestier, springt ihr dreimal voreinander hoch. Dabei könnt ihr euch an den Händen halten und sagen, welches Tier ihr seid (**springen im Wasser hoch, halten sich ggf. an den Händen**).



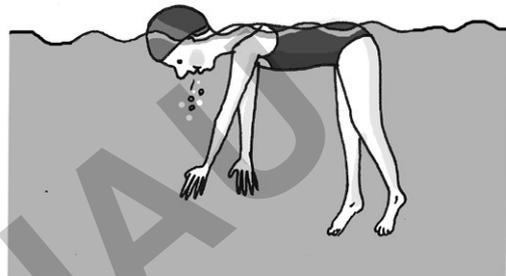
1

KORALLE



2

QUALLE



3

PAKET



4

TORPEDO 1

