

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>WAS SIND BEWEGUNGSFELDER?</b> .....	<b>6</b>
2.1	Bewegungsfelder .....	6
2.2	Pädagogische Perspektiven .....	6
2.3	Kompetenzen .....	7
2.4	Lehrpläne .....	9
<b>3</b>	<b>BEWEGEN IM WASSER</b> .....	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>PRAXIS</b> .....	<b>14</b>
4.1	Einteilung in Paare/Gruppen .....	14
4.2	Reflexionsmethoden .....	14
4.3	Baderegeln .....	15
4.4	Wassergewöhnung .....	16
4.4.1	Kopf hoch! .....	16
4.4.2	Kopf unter .....	17
4.4.3	Weitere Übungen und Spiele im Nichtschwimmerbecken .....	18
4.4.4	Hausaufgaben .....	19
4.5	Aquafitness .....	20
4.6	Auftrieb und Wasserwiderstand .....	21
4.6.1	Am Meer .....	21
4.6.2	Weitere Übungen und Spiele Nichtschwimmerbecken .....	22
4.7	Springen .....	24
4.7.1	Im Delfinarium .....	24
4.7.2	Weitere Übungen und Spiele .....	25
4.8	Kraul-/ Rückenkraultechnik .....	26
4.8.1	Beinschlag: Wir paddeln! .....	26
4.8.2	Armzug: Das Windrad .....	27
4.8.3	Fehlerkorrektur und Festigung .....	28
4.8.4	Kraul-/Rückenschwimmen ganze Lage .....	30
4.9	Brustschwimmtechnik .....	31
4.9.1	Beinschlag: Der Pinguin .....	31
4.9.2	Armzug: Maulwurf .....	32
4.9.3	Fehlerkorrektur .....	33
4.9.4	Brustschwimmen ganze Lage .....	33

4.10 Tauchen .....	35
4.10.1 ... in die Tiefe .....	35
4.10.2 Streckentauchen .....	36
4.10.3 Weitere Übungen und Spiele .....	37
LITERATURVERZEICHNIS .....	38
ANHANG .....	41

VORSCHAU

# 1 Einleitung

Dass das Schwimmenlernen in der Grundschule zu den zentralen Aufgaben des Sportunterrichts gehört, ist nichts Neues. Bewiesen wurde die Wichtigkeit der Schwimmfähigkeit nicht zuletzt durch die repräsentative Forsa-Umfrage, nach der fast 60 Prozent der Zehnjährigen nicht sicher schwimmen können (DLRG, 2017).

Das Bewegungsfeld *Bewegen im Wasser* wird häufig in der dritten Klassenstufe behandelt. Und das oft mit großem Respekt: Die Arbeit im Schwimmbad stellt die Lehrkräfte vor Herausforderungen, die beim Sportunterricht in der Halle oder auf dem Sportplatz nicht so stark zum Tragen kommen – man denke hier besonders an die Sicherheit der Kinder oder an ihre Ängste. Deswegen ist es wichtig, dass Sie gerade hier nur in kleineren Gruppen unterrichten. Vor dem Unterrichtsstart müssen Vereinbarungen mit den Kindern und deren Eltern getroffen werden.

Um Schwimmen erfolgreich zu unterrichten, muss ein paar Themen Beachtung geschenkt werden, wie z. B. dem gemeinsamen Unterrichten mit einer zweiten oder dritten Lehrkraft, das Wiederholen und Einhalten wichtiger Bade- und Schwimmbadregeln und nicht zuletzt das spielerische und bildhafte Vorgehen bei der Schwimmtechnikvermittlung.

Vielleicht unterrichten Sie zum ersten Mal in diesem Bewegungsfeld, oder Sie sind als alter Hase auf der Suche nach neuen Ideen?

In dieser Broschüre finden Sie Hintergrundinformationen zu den Bewegungsfeldern und zu den Lehrplänen, gefolgt vom Praxisteil mit kompletten Stundenbildern, die teilweise gemeinsam mit Studierenden der Lernfächer der Primarstufe konzipiert und im Unterricht erprobt wurden. Weiterhin erhalten Sie Anregungen zu vielen weiteren Übungs- und Spielformen zu allen grundlegenden Themen des Bewege-ns im Wasser.

Im Anhang finden Sie Materialien zum Einlaminierten wie Karten zur Gruppeneinteilung, das Taucher-Abc sowie Reflexionsbögen für ein Schülerfeedback.

Der laminierte Anhang umfasst zusätzlich Karten zum Erlernen der Schwimmtechnik sowie ebenfalls das Taucher-Abc und die Bewegungsaufgaben zur Gruppeneinteilung. Diese sind bereits vervielfacht (in dreifacher Ausführung) vorhanden, sodass die einzelnen Kacheln ausgeschnitten, zur Gruppeneinteilung genutzt werden können. Außerdem enthalten sind Bewegungsvideos zu verschiedenen Schwimmstilen, die Sie im Downloadmaterial finden. Sie können die Videos auch direkt in der Schwimmhalle über die QR-Codes auf den laminierten Technikkarten abrufen.

## 2 Was sind Bewegungsfelder?

### Methodenkompetenz

- selbstständiges Gestalten von Unterrichtsphasen und Planen sportlicher Aktivitäten
- Erkennen und Korrigieren von Fehlern in der Bewegungsausführung bei sich und anderen
- Anwendung von Trainingsformen zur Verbesserung und Erhaltung motorischer Fertigkeiten und Fähigkeiten (Ministerium für Bildung Saarland 2011: S. 6–7)

### 2.4 Lehrpläne

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die zu erwerbenden Kompetenzen für das Bewegungsfeld *Bewegen im Wasser*.

Bundesland	Inhalte des Lehrplans
Baden-Württemberg	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gewinn von Wassergefühl und -sicherheit</li><li>• Erfühlen, Erleben und Benennen der Eigenschaften des Wassers</li><li>• Erproben und Anwenden grundlegender schwimmerischer Fertigkeiten</li><li>• Koordination schwimmspezifischer Arm- und Beinbewegung</li></ul>
Bayern	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einhalten der Bade-/Hygiene-/Sicherheitsregeln</li><li>• Erwerb von Wassergefühl und -sicherheit, angstfreiem Bewegen im Wasser</li><li>• Sicheres Umsetzen der Elemente der Wassergewöhnung, Erwerb eines angstfreien und freudvollen Zugangs zum Bewegungsraum Wasser</li><li>•erspüren von Wasserwiderstand und Auftriebskraft</li><li>• Sicheres Schwimmen, Anforderungen „Seepferdchen“</li></ul>
Berlin/Brandenburg	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewältigung motorischer, psychischer und sozialer Aufgaben durch Bewegung</li><li>• Bewusstmachen, Hinterfragen und Beurteilen eigenen und fremden Handelns in sport- und bewegungsbezogenen Situationen</li><li>• Verbales und nonverbales Einbringen in sozialen Situationen, Interaktion und Kommunikation unter dem Gedanken des Fair Play</li><li>• Selbstständige und eigenverantwortliche Gestaltung des Ablaufs des eigenen Handelns</li></ul>
Bremen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wohl- und sicher fühlen im Wasser</li><li>• Schwimmen erlernen</li></ul>
Hamburg	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nutzen der Wassereigenschaften zum Gleiten und Schweben</li><li>• Orientierung unter Wasser</li><li>• Erproben und Anwendung unterschiedlicher Sprünge aus unterschiedlichen Höhen</li><li>• Schwimmen in einer Schwimmart</li><li>• Kenntnis und Anwendung verschiedener Bewegungsformen und Schwimmstile</li><li>• Kenntnis und Anwendung von Bade-/Hygieneregeln</li><li>• Anforderungen Seepferdchen</li><li>• Anforderungen weitgehend Jugendschwimmabzeichen Bronze</li></ul>
Hessen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anforderungsbezogenes Ausführen der Bewegungsgrundformen</li><li>• Anforderungsgemäßes Bewältigen sportlicher Handlungssituationen</li><li>• Anforderungsbezogenes Steuern und Variieren der Bewegung</li><li>• Reflexion von Körper- und Bewegungserfahrungen</li><li>• Beschreibung und Beurteilung von Bewegungsabläufen</li><li>• Beschreibung der Zusammenhänge zwischen Sport und Gesundheit</li><li>• Benennung von Risiken, Vermeidung von Gefahren</li></ul>

## 2 Was sind Bewegungsfelder?

Mecklenburg-Vorpommern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmen können</li> <li>• Benennen und Beachten der Verhaltens-, Hygiene- und Baderegeln</li> <li>• Übernahme von Verantwortung für sich und andere</li> <li>• Wahrnehmung und verantwortlicher Umgang von/mit Körperreaktionen (Kältegefühl, Erschöpfung)</li> </ul>
Niedersachsen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hock- und Sinkschwebe in stehendem Wasser</li> <li>• Sicheres Schwimmen in beliebiger Schwimmlage über 5 min im tiefen Wasser</li> <li>• Präsentation von zwei verschiedenen Sprüngen</li> <li>• Gestrecktes Gleiten durch einen Reifen nach Abdruck vom Beckenrand</li> <li>• Selbstständige Umsetzung von Hygienemaßnahmen</li> <li>• Erklären und Einhalten der Baderegeln</li> </ul>
Nordrhein-Westfalen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutzung der Wassereigenschaften, reflexiver und verantwortungsbewusster Umgang</li> <li>• Springen ins Wasser</li> <li>• Kennen und Anwenden von Sprungregeln</li> <li>• Orientierung unter Wasser, Heraufholen eines Gegenstandes aus brusttiefem Wasser</li> <li>• Kennen und Anwenden von Tauchregeln</li> <li>• Schwimmen über 25 m ohne Unterbrechung in Grobform</li> <li>• Kennen und Nutzen der Auswirkung von Üben auf die Bewegungsqualität</li> </ul>
Rheinland-Pfalz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicheres und kontrolliertes Bewegen im Wasser in mindestens einer Schwimmtechnik</li> <li>• Verantwortungsbewusstes Ausführen von Sprüngen</li> <li>• Sicheres und kontrolliertes Bewegen unter Wasser</li> <li>• Beachtung von Bade-, Hygiene- und Verhaltensregeln</li> </ul>
Saarland	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenntnisse über Bade-, Sicherheits- und Hygieneregeln, Rücksicht und Ordnung</li> <li>• Erfahren und Begreifen des Zusammenhangs von Wasserwiderstand, Vortrieb und Tragfähigkeit</li> <li>• Entwicklung eines sicheren Umgangs mit dem Wasser</li> <li>• Kennen von Sicherheitsmaßnahmen und Erkennen von Gefahren</li> <li>• Verstehen und Umsetzen von Bewegungsanweisungen</li> <li>• Kreatives Handeln</li> <li>• Technikmerkmale des Brustschwimmens, Steuerung der Bewegungsabläufe</li> <li>• Wahrnehmung der Reize des Wassers auf den Körper</li> <li>• Technikmerkmale von Startsprung und Wende, Steuerung des Bewegungsablaufes</li> <li>• Technikmerkmale von Kraul-/Rückenkraulschwimmen, Steuerung des Bewegungsablaufes</li> <li>• Möglichkeiten und Grenzen körperlicher Belastung, realistische Selbsteinschätzung</li> <li>• Gegenseitiges Beobachten und Fehlererkennen</li> <li>• Schwimmen als Leistungs- und Gesundheitsförderung</li> </ul>
Sachsen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkunden von Unbekanntem</li> <li>• Erkunden, Üben und Festigen motorischer Fertigkeiten</li> <li>• Üben und Anwenden von schwimmerischen Grundfertigkeiten</li> <li>• Üben einfacher sportmotorischer Fertigkeiten</li> <li>• Erlernen und Festigen mindestens einer Schwimmtechnik</li> <li>• Ausprägung konditioneller Fähigkeiten</li> <li>• Wissen über Hygiene-, Baderegeln, Ordnungsrahmen</li> <li>• Wissen über Bewegungsabläufe und -bezeichnungen</li> <li>• Aushandeln/Akzeptieren von Regeln</li> <li>• Helfen und helfen lassen</li> <li>• Umgang mit Konflikten, Achtung und Respekt</li> <li>• Freude am gemeinsamen Sporttreiben empfinden</li> </ul>

## 2 Was sind Bewegungsfelder?

Sachsen-Anhalt	<ul style="list-style-type: none"><li>• 200 m sicheres Brustschwimmen, 25 min Wechselschlagtechnik</li><li>• Kopf- und Fußsprünge</li><li>• Tief- (2 m) und Streckentauchen (10 m)</li><li>• Selbstrettung</li><li>• Wissen über Strukturmerkmale der erlernten Fertigkeiten</li><li>• Wissen zu Übungsbezeichnungen und Materialeigenschaften</li><li>• Baderegeln, Hilfs- und Rettungsmaßnahmen</li></ul>
Schleswig-Holstein	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gesundheitliche und hygienische Werte</li><li>• Erfahren von Auftrieb und Wasserwiderstand, Wärme und Kälte</li><li>• Bewegungskönnen</li><li>• Verhaltensregeln</li></ul>
Thüringen	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 min Schwimmen</li><li>• Beherrschen eines schwimmstilspezifischen Atemrhythmus</li><li>• Gleiten in Brust-/Rückenlage</li><li>• 25 m in zweiter Schwimmart schwimmen</li><li>• Abstoß vom Beckenrand, 6 m tauchen</li><li>• Kopfwärts in die Tiefe tauchen</li><li>• Präsentation unterschiedlicher Sprünge</li><li>• Beschreibung der Technik der Schwimmarten</li><li>• Begründung gesundheitlicher Wirkung des Schwimmens</li><li>• Nennen und Erläutern der Bade- und Hygieneregeln, auf deren Umsetzung achten</li><li>• Kleine Spiele, Spielregeln umsetzen und variieren</li><li>• Anwendung der Schwimmtechniken</li><li>• Überwindung von Hemmungen, Abbau von Ängsten und Schwächen</li></ul>

Tabelle: Übersicht über die zu erwerbenden Kompetenzen innerhalb des Bewegungsfeldes Bewegen im Wasser in den verschiedenen Bundesländern der 3. Klasse / nach der 4. Jahrgangsstufe

VORSCHAU

### 3 Bewegen im Wasser

*Bewegen im Wasser* ist mehr als einfach nur schwimmen. Zu Beginn steht die Wassergewöhnung und das Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen im und mit dem Wasser, bevor die Kinder die Grundzüge verschiedener Schwimmtechniken erfahren.

Bevor Sie mit den Kindern in das Bewegungsfeld *Bewegen im Wasser* eintauchen, sollten Sie rechtzeitig einen Elternbrief mit einer Einverständniserklärung verfassen. Hier sollte aufgeführt werden, über welchen Zeitraum und wohin die Kinder zum Schwimmen gehen und was sie hierfür alles in die Sporttasche packen müssen. Auf der Einverständniserklärung sollte erfasst werden, ob die Kinder schon Vorkenntnisse haben oder nicht und in welchem Umfang sie teilnehmen dürfen aus gesundheitlichen oder kulturellen Gründen (vgl. Büngers & Rücker 2015: S. 8–9).

Vermeiden Sie, wenn möglich, Wartezeiten bei den Übungen und Spielen, damit die Kinder nicht auskühlen. Am besten werden Spiel- und Übungsformen angewendet, bei denen möglichst alle Kinder gleichzeitig in Bewegung sind. An manchen Stellen ist dies nicht möglich. Bilden Sie dann mehrere Kleingruppen oder Paare, um die Wartezeiten zu verkürzen. Alternativ können Sie wartenden Kindern Sonderaufgaben geben, z. B. auf der Stelle joggen oder Hampelmänner machen.

Spiele mit und im Wasser ist wichtig: Es kann Ängste reduzieren, die Selbstständigkeit fördern und Selbstvertrauen vermitteln (Büngers & Rücker 2015: S. 5). Gerade deshalb erscheint es sinnvoll, den Schwimmunterricht möglichst spielerisch zu gestalten. Viele bekannte Spiele, die Sie bzw. die Kinder schon aus der Turnhalle kennen, können auch im Wasser gespielt werden, wie z. B. „Schwarz Weiß“ oder andere Fangspiele und jegliche Form von Staffelspielen. Auch einfache Mannschafts- und Ballspiele wie „Zehnerball“ oder „Ball über die Schnur“ eignen sich zur Umsetzung im Wasser. Kinder, die mit dem Schwimmen erst beginnen, spielen die Spiele im Laufen. Wurde bereits ein Schwimmstil oder nur der Beinschlag dazu erarbeitet, kann dieser im Spiel angewendet werden. Lassen Sie die Kinder mit oder ohne Schwimmbrett als Hilfe spielen.

Ihre Schulklasse wird sicherlich sehr heterogen in Bezug zur Wassererfahrung sein. Es gibt Kinder, die sich im Wasser sehr wohlfühlen und am liebsten direkt loslegen wollen, bei anderen, ängstlichen Kindern wird es womöglich eine große Herausforderung sein, diese überhaupt bis zur Brust ins Wasser zu bekommen. Ein besonderes Augenmerk sollte auf Kinder mit Angst vor dem Wasser gelegt werden. Hier muss nach pädagogischem Ermessen entschieden werden, wie ein solches Kind ins Wasser begleitet werden sollte. Möchte das Kind an der Hand begleitet werden oder vermeidet es grundsätzlich den Körperkontakt? Fühlt sich das Kind mit Schwimmärmchen sicherer? Braucht es einen schwimmfähigen Gegenstand, der die Angst vor dem Wasser im Wasser nehmen könnte, wie z. B. eine Gummiente? Geben Sie besonders diesen Kindern genügend Zeit und üben Sie keinen Druck aus. Das Kind kann anfangs vom Schwimmbeckenrand aus in die Beobachterrolle schlüpfen und „Hilfslehrer\*in“ sein. Wenn es gesehen hat, dass die Spiele im Wasser den anderen Kindern Spaß bereiten, wird es sich vielleicht von alleine überwinden können. Motivieren Sie das Kind, ohne es zu drängen. Gehen Sie ggf. gemeinsam mit ihm Schritt für Schritt in das neue Element. Eine Wassergewöhnung ist in jedem Fall unerlässlich. Die Kinder lernen so den neuen, ungewohnten Bewegungsraum kennen und können sich mit den Eigenschaften des Wassers auseinandersetzen (Büngers & Rücker 2015: S. 13). Neben Ihnen sollten noch mindestens eine oder zwei weitere Lehrpersonen dabei sein. Wenden Sie eine „innere Differenzierung“ an (Beck et al. 2019: S. 222): Jedes Kind soll die Übungen seinem Leistungsstand entsprechend ausführen. Dies gestaltet sich gerade beim *Bewegen im Wasser* als sehr schwierig, da Sie alle Kinder der Gruppe im Auge behalten und gleichzeitig Fehlerkorrekturen vornehmen müssen. Wählen Sie Übungen nach steigendem Schwierigkeitsgrad. Kinder, für die eine Übung zu schwierig ist, bleiben bei der vorherigen Übung. Der Aufbau der Hauptteile der Stundenbilder macht genau dieses Voranschreiten möglich.

## 4.4 Wassergewöhnung

## 4.4.1 Kopf hoch!

Inhalt und Ziel	Inhalte	Material
Einstimmung und Aufwärmen	Zunächst die Baderegeln besprechen. Eine Vorlage ist in den laminierten Karten vorhanden. <b>Sonntagsspaziergang:</b> Die Kinder begeben sich von der Umkleide aus Richtung Becken, dabei erzählen Sie eine Geschichte vom Sonntagsspaziergang zum See. Es fängt an zu regnen (die Kinder laufen unter der Dusche durch). Die Kinder laufen eine Runde um den See (Becken) und beobachten das Wasser. Dann setzen sich alle an den Rand und hängen ihre Füße in das Wasser (Bissig et al. 2016: S. 17).	Baderegeln keins
Hauptteil 40 min	<b>Fußsohlen klopfen:</b> Die Kinder sitzen verteilt am Beckenrand und klopfen mit den Fußsohlen auf das Wasser (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 44). <b>Wasserballtreiben:</b> Die Kinder lassen sich nun ins maximal hüfttiefe Schwimmbecken gleiten, halten sich am Beckenrand fest, jedes Kind bekommt einen Wasserball. Durch Strampeln mit den Beinen versuchen alle, die Bälle von sich wegzutreiben (in Anlehnung an Büngers & Rucker 2015: S. 92). Differenzierung: Wer sich noch nicht ins Becken traut, kann am Rand sitzend mitspielen. <b>Aquarium:</b> Im hüfttiefen Schwimmbecken werden viele schwimmfähige Gegenstände verteilt, wie z. B. Schwimmnudeln, Schwimmbretter, Pullbuoys. Die Kinder sollen versuchen, durch Wellenbewegung der Arme alle Gegenstände auf die andere Seite des Schwimmbeckens zu bewegen. Die Gegenstände dürfen nicht berührt werden (Büngers & Rucker 2015: S. 19). <b>Schiffchen pusten:</b> Die Kinder verteilen sich im Nichtschwimmerbecken und pusten ein Papierschiffchen vor sich her (alternativ Gummiente, Tischtennisball, Luftballon) (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 7).	keins pro Kind ein Wasserball Bälle, Schwimmbretter, Pullbuoys usw. pro Kind ein Papierschiff
Abschluss 10 min	<b>Waschmaschine:</b> Die Kinder bilden einen Kreis im Nichtschwimmerbecken und fassen sich an den Händen. Sie beginnen, im Kreis zu laufen. Auf Kommando „rechts“ bzw. „links“ wird die Richtung gewechselt. Bei Kommando „Wasser“ schieben alle Kinder mit beiden Händen Wasser in die Mitte des Kreises. Bei „Waschmittel“ blubbern alle Kinder mit dem Mund ins Wasser. Bei „Schleudern“ laufen die Kinder im Kreis, so schnell sie können, bei „Turbo“ dreht sich jedes Kind um sich selbst (Büngers & Rucker 2015: S. 14).	keins



### 4.7.2 Weitere Übungen und Spiele

**Tierische Sprünge:** Die Kinder bilden Kleingruppen und stellen sich jeweils hintereinander am Beckenrand auf. Das jeweils erste Kind darf ins Wasser springen. Die Kinder springen ins Wasser wie ein Hase, Frosch, Känguru, Pinguin (kleiner Hopser, senkrecht Eintauchen) und eine Ente (mit den Armen flattern) (in Anlehnung an Beck et al. 2019: S. 130).

**Lustige Sprünge:** Die Kinder bilden Kleingruppen und stellen sich jeweils hintereinander am Beckenrand auf. Das jeweils erste Kind darf ins Wasser springen. Die Kinder springen in das Wasser und landen mit dem Gesäß / im Schneidersitz oder zappeln in der Luft mit Armen und Beinen / schauen in den Himmel, während sie ins Wasser springen (in Anlehnung an Beck et al. 2019: S. 130).

**Zielsprünge:** Die Kinder bilden Kleingruppen und stellen sich jeweils hintereinander am Beckenrand auf. Das jeweils erste Kind darf immer ins Wasser springen. Die Kinder springen ins Wasser und landen auf einem Schwimmbrett (mit dem Gesäß, den Knien, den Füßen) oder springen durch einen Reifen. Achten Sie auf genügend Abstand zum Beckenrand, ggf. soll jedes Gerät von einem Kind festgehalten werden (fliegende Wechsel – wer gesprungen ist, hält fest) (in Anlehnung an Beck et al. 2019: S. 130).

**Ball umarmen:** Jedes Kind bekommt einen Ball, der beim Sprung in das Wasser mit den Armen am Körper festgehalten werden soll (umarmen), ohne ihn zu verlieren. Die Beine bleiben angehockt. Lassen Sie die Kinder mit unterschiedlichen Bällen springen. Wie tief tauchen die Kinder ein? Wie verändert sich die Lage im Wasser? Mit wie vielen Bällen gleichzeitig können die Kinder springen? (in Anlehnung an Durlach 2007: S. 61; S. 91)

**Ballkunststücke:** Jedes Kind bekommt einen Ball und eine Aufgabe beim Sprung in das Wasser, z. B. den Ball weit nach vorne werfen, hochwerfen und fangen/köpfen/kicken (in Anlehnung an Durlach 2007: S. 91–92).

**Wer kann ...:** Die Kinder verteilen sich am Beckenrand. Die Lehrperson stellt die Frage „Wer kann ins Wasser springen ...“ mit unterschiedlichen Aufgaben, die die Kinder erfüllen sollen, z. B. den Kopf über Wasser halten, mit dem linken Fuß und der rechten Hand zuerst eintauchen, die höchsten Wasserspritzer machen (in Anlehnung an Bissig et al. 2016: S. 246).

**Spiegelbild:** Die Kinder bilden Paare und verteilen sich am Beckenrand. Das jeweils vordere Kind steht rücklings zum Wasser. Das Kind springt nach hinten ins Wasser, gleichzeitig macht das andere Kind eine Grimasse, die das springende Kind schnell nachahmen muss, bevor es eintaucht. Rollentausch nicht vergessen (in Anlehnung an Bissig et al. 2016: S. 247).

**Zwillinge:** Die Kinder springen paarweise in das Wasser. Sie halten sich an den Händen / der Hüfte / den Schultern fest oder lassen sich im Huckepack nach vorne ins Wasser fallen (in Anlehnung an Beck et al. 2019: S. 131).

## 4.8 Kraul-/Rückenkraultechnik

### 4.8.1 Beinschlag: Wir paddeln!

Inhalt und Ziel	Inhalte	Material
<p>Einstimmung und Aufwärmen 10 min</p>	<p><b>Dreh das Brett:</b> Es werden mehr Schwimmbretter als Kinder benötigt (je zwei verschiedenfarbige Oberflächen) und auf das Wasser gelegt, sodass jeweils gleich viele Oberflächen einer Farbe nach oben zeigen. Die Kinder bilden zwei Mannschaften. Auf Startkommando muss jede Mannschaft versuchen, die Schwimmbretter auf die ihr zugewiesene Farbe umzudrehen. Nach Ablauf einer vorgegebenen Zeit hat die Mannschaft gewonnen, bei der die meisten Bretter ihrer Farbe nach oben zeigen (Büngers &amp; Rucker 2015: S. 18).</p>	<p>viele Schwimmbretter mit verschiedenfarbigen Seiten</p>
<p>Hauptteil: 40 min</p>	<p><b>Paddeln in Bauch- und Rückenlage:</b> Die Kinder befinden sich in Bauchlage im Wasser und halten sich am Beckenrand fest. Alle paddeln mit gestreckten Beinen. Im nächsten Durchgang begeben die Kinder sich in Rückenlage (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 45–47). Fortgeschrittene Kinder dürfen die Übung mit einem Schwimmbrett durchführen.</p> <p><b>Ball kicken:</b> Die Kinder bilden Paare. Jedes Paar bekommt einen weichen Ball. Je ein Kind begibt sich in Rückenlage, hält sich am Beckenrand fest und paddelt mit den gestreckten Beinen. Das andere Kind hält den Ball an die Wasseroberfläche in Höhe der Füße (Ball über den Spann), sodass das paddelnde Kind diesen mit den Füßen berühren kann. Wer möchte, kann den Ball dann loslassen, sodass er in die Luft gekickt werden kann (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 61).</p> <p><b>Nudelpaddeln:</b> Jedes Kind bekommt eine Schwimmmudel, diese wird um die Taille gewickelt. Die Kinder begeben sich in Rückenlage und paddeln mit den gestreckten Beinen (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 62). In Bauchlage wird die Schwimmmudel mit nach vorne gestreckten Armen gehalten. Differenzierung: Die Schwimmmudel kann unter die Achseln geklemmt werden. Fortgeschrittene legen das Gesicht dabei flach in das Wasser und die Kinder atmen so lange aus, wie sie können. Dann wird der Kopf aus dem Wasser gehoben, es wird eingeatmet und unter Wasser wieder ausgeatmet (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 48).</p>	<p>keins</p> <p>ein Ball pro Paar</p> <p>eine Schwimmmudel pro Kind</p>
<p>Schluss 10 min</p>	<p><b>Transportstaffel:</b> Die Kinder bilden Kleingruppen. Gespielt wird als Pendelstaffel, jeweils die Hälfte einer Gruppe steht an je einer Schwimmbeckenseite gegenüber. Jedes Kind bekommt ein Schwimmbrett und jede Gruppe einen Tauchring. Der Tauchring muss auf dem Schwimmbrett auf die andere Seite des Schwimmbeckens transportiert und dort an das nächste Gruppenmitglied übergeben werden. Das Kind schiebt dann sein Schwimmbrett unter das erste, so wird der „Turm“ von Kind zu Kind höher. Die Gruppe, die zuerst komplett die Seiten getauscht hat, gewinnt. Fällt der Ring vom Schwimmbrett, wird er aufgehoben und wieder auf das Schwimmbrett aufgelegt. Rutscht der Turm auseinander, wird er wieder aufgebaut und das Kind kann sich weiter fortbewegen (in Anlehnung an Büngers &amp; Rucker 2015: S. 28).</p>	<p>ein Schwimmbrett pro Kind, ein Tauchring pro Gruppe</p>

### 4.8.3 Fehlerkorrektur und Festigung

#### 4.8.3.1 Wasserlage

Sowohl in Bauch- als auch in Rückenlage soll der Körper komplett gestreckt sein. Häufig ist dies bei Anfängerinnen und Anfängern noch nicht der Fall. In Bauchlage hängt der Körper durch, es wird eine ausgeprägte Hohlkreuzhaltung eingenommen, da der Kopf zu weit in den Nacken genommen wird und das Kind beim Schwimmen nach vorne schaut. Geben Sie hier die Bewegungsanweisung „Gesicht zeigt nach unten“ oder „du hast eine Stirnlampe auf dem Kopf und leuchtest auf den Boden des Schwimmbeckens“. Zusätzlich sollte das Gesäß gerade so die Wasseroberfläche berühren, was ebenfalls durch eine Bewegungsanweisung korrigiert werden kann („Po höher“). In Rückenlage sinkt der Körperschwerpunkt ab und/oder der Kopf wird Richtung Brust gezogen. Der Körper nimmt eine Art Sitzhaltung ein. Hier können Sie entgegenwirken, indem Sie die Bewegungsanweisungen „Bauch zur Decke strecken“ und „Hinterkopf ins Wasser legen und zur Decke schauen“ geben (in Anlehnung an Bissig et al. 2016: S. 145; S. 153; Reischle et al. 2018: S. 121–123).

**Kopfkissen:** Jedes Kind bekommt ein Schwimmbrett als Kopfkissen. Die Kinder begeben sich in Rückenlage, paddeln mit gestreckten Beinen und halten gleichzeitig ihr Kopfkissen unter dem Kopf mit beiden Händen fest. Im nächsten Schritt wird das Kopfkissen mit ausgestreckten Armen gehalten, sodass der Hinterkopf auf dem Wasser aufliegt und zwischen den Oberarmen eingeklemmt ist. Zum Schluss wird das Kopfkissen über die Knie gehalten. Die Knie dürfen es dabei nicht berühren (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 65–67; Reischle et al. 2018: S. 31).

**Schildkröte:** Die Kinder begeben sich in Rückenlage und paddeln mit gestreckten Beinen. Die Arme liegen am Oberkörper an, die Hände dürfen mitpaddeln. Das Gesicht zeigt zur Hallendecke (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 64).

**Hose hoch!:** Die Kinder halten in Rückenlage ein Schwimmbrett vor den Bauch, das mit den Hüftknochen berührt werden soll (in Anlehnung an Reischle et al. 2018: S. 31). Die Kinder lassen sich auf der Wasseroberfläche treiben, Fortgeschrittene können mit den Beinen paddeln.

**Schleppen:** In Paararbeit schleppt ein Kind das andere mit Kopfgriff durch das Wasser und korrigiert dabei die Körperlage (in Anlehnung an Reischle et al. 2018: S. 31).

**Kopfsache:** Die Kinder bekommen bei Bedarf eine Schwimmhilfe. Alle führen den Beinschlag in Rücken- oder Bauchlage durch. Der Kopf wird zu Beginn weit in den Nacken genommen und etwa alle fünf Sekunden weiter zur Brust geführt. Wo finden die Kinder die optimale Kopfstellung? (in Anlehnung an Bissig et al. 2016: S. 94).

#### 4.8.3.2 Fehlerkorrektur Rotation

Die Rotation der Schulterachse ist sowohl in Bauch- als auch in Rückenlage notwendig. Sie überträgt sich auf den gesamten Körper. Häufig wird aber nur der Kopf und nicht der ganze Körper gedreht. Geben Sie hier die Bewegungsanweisungen „Lege dein Ohr auf die Schulter, wie auf ein Kissen“ und „Drehe deinen ganzen Körper mit dem Kopf mit“. Wenn das Kind nicht in die Ausgangsposition zurückrollt, ggf. zusätzlich „zurück auf den Bauch/Rücken rollen, nicht auf der Seite liegen bleiben“ (in Anlehnung an Bissig et al. 2016: S. 146; Reischle et al. 2018: S. 121–123).

**Schiffschaukel:** Die Kinder paddeln mit gestreckten Beinen in Rückenlage, die Arme liegen am Oberkörper an oder werden nach oben gestreckt (Kopf einklemmen, wer möchte, kann ein Schwimmbrett als Hilfe nehmen). Der Oberkörper wird dabei leicht nach rechts und links im Wechsel gedreht (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 68).

**Schraubenzieher:** Die Kinder stoßen sich vom Beckenrand ab. Die Arme liegen am Körper an oder klemmen ausgestreckt den Kopf ein. Die Kinder bewegen sich durch kräftigen Beinschlag vorwärts und

## 4.9.2 Armzug: Maulwurf

Inhalt und Ziel	Inhalte	Material
<p>Einstimmung und Aufwärmübungen 10 min</p>	<p><b>Maulwurf Willi:</b> Außerhalb des Schwimmbeckens bilden die Kinder einen Kreis oder ordnen sich in Reihen an, je nach Platz. Spielen Sie das Kinderlied „Maulwurf Willi“ ab und führen Sie mit den Kindern gemeinsam die Brustarmzugbewegung aus (der Maulwurf gräbt einen Gang und schiebt dabei die Erde über die Seiten nach hinten weg). Nutzen Sie den Takt für den Armzugrhythmus. Auf 1 und auf 2: Arme ziehen unter Wasser nach hinten. Auf 3: Arme werden schnell über Wasser nach vorne geführt. Auf 4: Pause. Wenn die Bewegung funktioniert, können die Kinder sich zusätzlich auch kreuz und quer in der Halle bewegen.</p>	<p>Musikanlage, Lied „Maulwurf Willi“</p>
<p>Hauptteil 40 min</p>	<p><b>Maulwurf an der Wand:</b> Die Kinder verteilen sich am Beckenrand im Wasser. Alle stehen mit dem Rücken an der Wand. Der Brustarmzug wird ausgeführt. Wer schafft es, hierdurch seinen Körper von der Wand wegzubewegen? (in Anlehnung an Beck et al. 2019: S. 39)</p> <p><b>Gehender Maulwurf:</b> Die Brustarmzugbewegung wird beim Gehen im Wasser ausgeführt (in Anlehnung an Beck et al. 2019: S. 40).</p> <p><b>Einarmer Maulwurf:</b> Die Kinder verteilen sich an einer Seite des Schwimmbeckens. Jedes Kind bekommt ein Schwimmbrett und hält dieses mit einer Hand ausgestreckt vor sich. Mit der anderen Hand wird der Brustarmzug durchgeführt. Stärkere Kinder nehmen kein Schwimmbrett und klemmen sich stattdessen einen Pullbuoy zwischen die Oberschenkel (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 37).</p> <p><b>Maulwurf:</b> Die Kinder verteilen sich an einer Seite des Schwimmbeckens. Jedes Kind bekommt einen Pullbuoy und klemmt sich diesen zwischen die Oberschenkel. Alle führen den Brustarmzug durch (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 38).</p> <p><b>Maulwurf mit Turboantrieb:</b> Die Kinder stoßen sich von der Wand ab und führen den Brustarmzug mit Kraulbein Schlag durch (in Anlehnung an Reischle et al. 2018: S. 107).</p>	<p>ein Schwimmbrett pro Kind</p> <p>ein Pullbuoy pro Kind</p> <p>keins</p>
<p>Schluss 10 min</p>	<p><b>Maulwurfduell:</b> Je zwei Kinder sitzen Rücken an Rücken auf einer Schwimmnudel in der Mitte des Schwimmbeckens. Auf ein Startkommando führen beide den Brustarmzug im Wasser aus, ohne sich mit den Beinen anzutreiben. Wer schafft es so bis zum Beckenrand? Alternative: Die Lehrperson zeigt mit dem Arm nach rechts oder links. In diese Richtung müssen sich die Paare zusammen bewegen. Welches Paar ist zuerst am Beckenrand? Der Armzug darf nur von den Kindern in Bewegungsrichtung durchgeführt werden, der Partner / die Partnerin lässt sich ziehen (in Anlehnung an Beck et al. 2019: S. 41).</p>	<p>drei Pullbuoys pro Gruppe, ein Ball pro Kind</p>