

V.7

Wassergewöhnung und Schwimmen

Angstfreie Erlebnisse am und im Bewegungsraum Wasser – spielerische Wassergewöhnung

Christian Gustedt und Isabell Wehner



© RAABE 2022

© Imgorhand/E+/Gettyimages

Trotz der Beliebtheit des Wassers können viele Kinder nicht sicher schwimmen, weshalb sich schnell Schwimmunfälle ereignen können. Ziel der Schwimmausbildung in der Grundschule ist es, dass die Kinder sicher schwimmen lernen. Die Unterrichtseinheit zeigt, wie die Schülerinnen und Schüler durch eine spielerische Wassergewöhnung die Grundfertigkeiten des Schwimmens wie Atmen, Tauchen und Gleiten einfach und schnell erlernen können. Diese Techniken bilden die Grundlage für das spätere sichere Schwimmen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	2 bis 4
Dauer:	10 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	angstfreier Umgang mit dem Wasser; Wahrnehmung der spezifischen Bedingungen des Wassers; Eigenschaften und Wirkung des Elements Wasser kennenlernen
Thematische Bereiche:	Wassergewöhnung; Spielen am und im Wasser; Grundfertigkeiten (Atmen, Tauchen, Springen, Gleiten)
Medien:	Spiel- und Übungsformen, Verhaltensregeln, Test
Zusatzmaterial:	DIN-A1-Poster (M 1)

Auf einen Blick

Legende der Abkürzungen:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Sicherheitshinweise



Tipps/Hinweise



Variation/Differenzierung

1./2. Stunde

Thema: Allgemeine Regeln und Gewöhnung an das Wasser

Aufwärmen: Spiel „Gruppentanz durch die Dusche“: Alle Duschen werden angestellt. Die SuS stehen in einer Reihe und legen ihre Hände auf die Schultern des vor ihnen stehenden Kindes. Das erste Kind bestimmt nun, wie alle durch die Dusche gehen. Die anderen gehen hinterher. Jedes Kind sollte einmal die Polonaise anführen. (Bei großen Gruppen können auch mehrere Schlangen durch die Dusche gehen.)



Die Kinder dürfen nicht rennen!



Die Duschen sollen mal heißer, mal kälter umgestellt werden, sodass die SuS für die verschiedenen Wassertemperaturen sensibilisiert werden.

Hauptteil



M 1, M 2

So verhalten wir uns im Schwimmbad / L bespricht mit den SuS die Verhaltensregeln.

M 3

Morgenwäsche / Beschreibung siehe dort.

M 4

Autowaschanlage / Beschreibung siehe dort.

Abschluss:

Spiel „Wassertierpark“: Die SuS bewegen sich frei im flachen Wasser. L nennt nun Tiere (z. B. Wildpferd, Löwe, Ente, Delfin usw.) und die SuS versuchen, sich entsprechend durch das Wasser zu bewegen.

Die SuS versammeln sich zu einer kurzen Reflexion im Kreis: Erste Erfahrungen mit dem Element Wasser können erzählt und Ängste geäußert werden.

Benötigt:

Schwimmnudeln/-sprossen

3./4. Stunde

Thema: Wassergewöhnung durch Spiele im Wasser

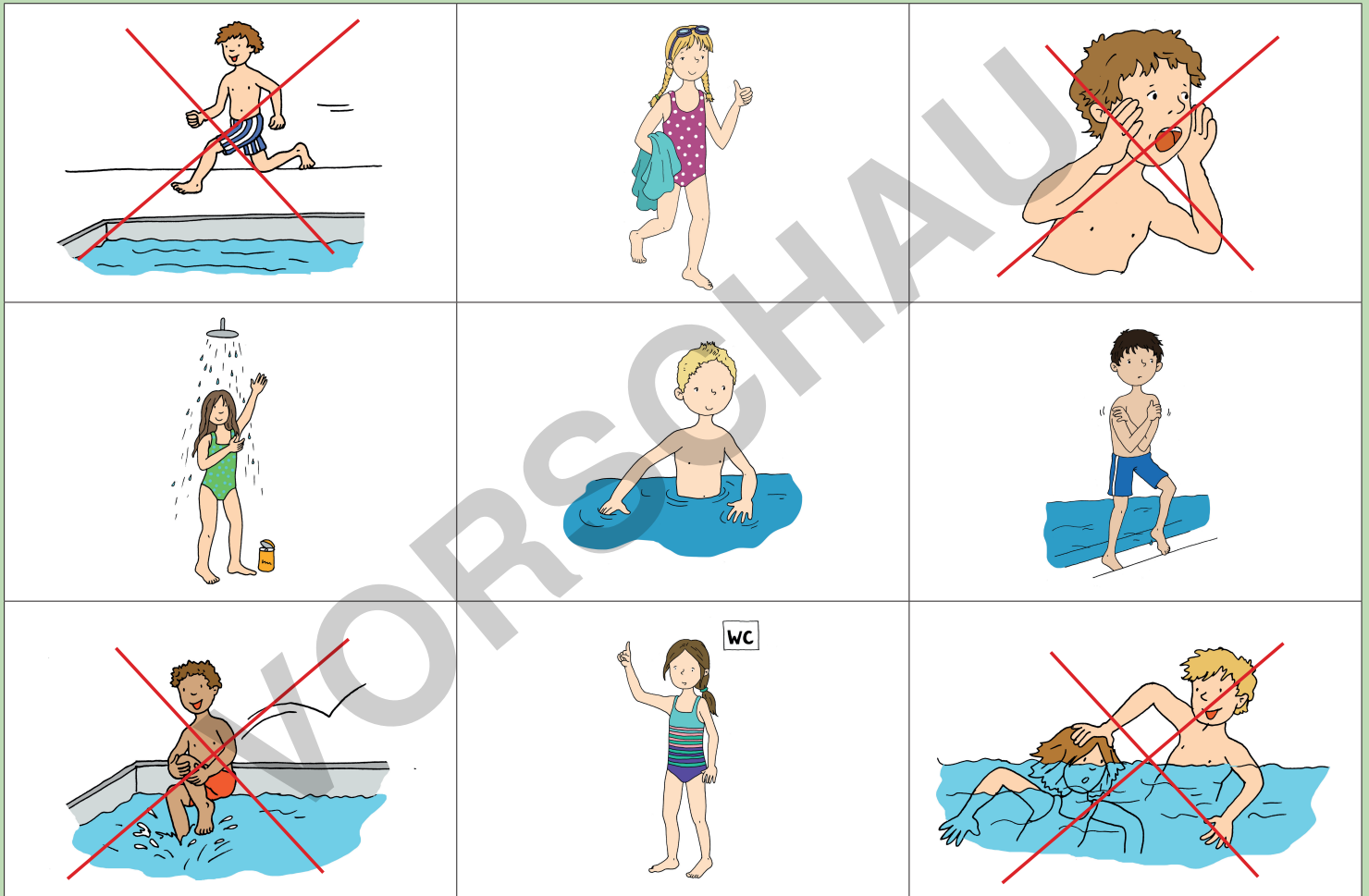
Aufwärmen: Spiel „Karussell“: Die SuS stehen im Innenstirnkreis und fassen sich an den Händen. L bestimmt die Drehrichtung – das „Karussell“ beginnt sich zu drehen. L gibt nach und nach Anweisungen, z. B.: sich mit/gegen den Uhrzeigersinn drehen, sich langsam/schnell drehen, einen weiten/engen Kreis bilden usw.



Die SuS hüpfen seitwärts im Wasser. Jedes zweite Kind hebt die Füße vom Boden und lässt sich mittreiben.

So verhalten wir uns im Schwimmbad

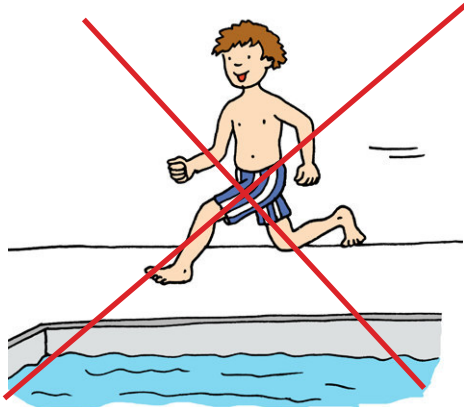
M 1



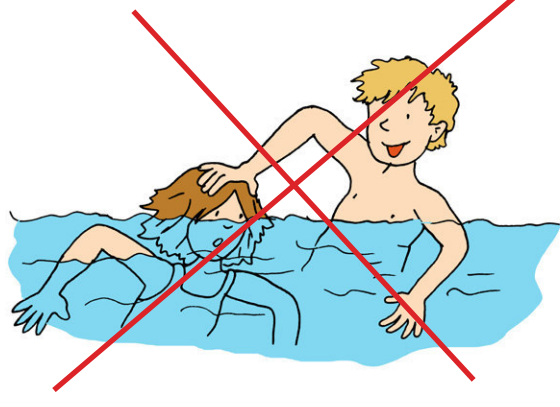
38 Einfach sportlich März 2022

M 2

So verhalten wir uns im Schwimmbad



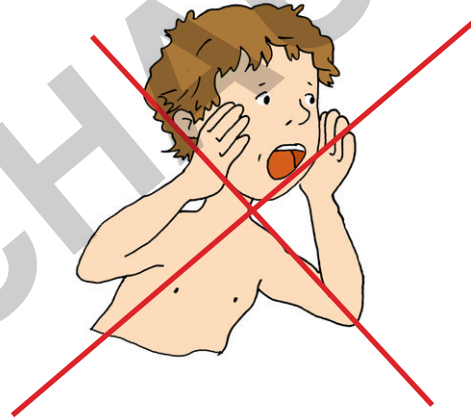
Laufe oder renne nicht am Beckenrand.



Tauche andere nicht unter.



Gefährde niemanden durch einen Sprung ins Wasser.



Rufe nur um Hilfe, wenn du wirklich in Gefahr bist.

M 6**U-Boot**

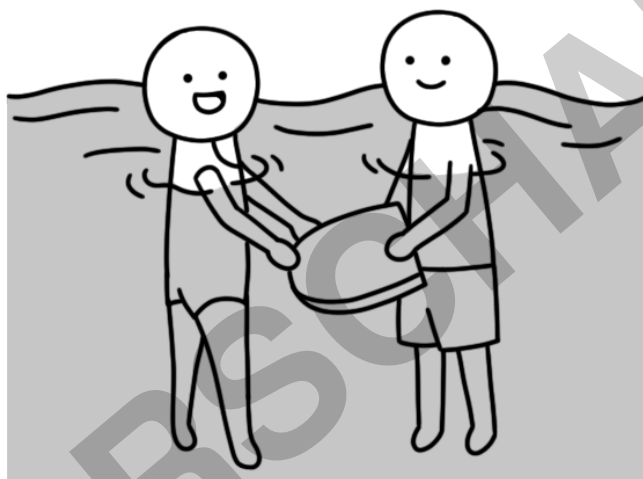
Benötigtes Material: Schwimmbretter, Tischtennisbälle o. Ä.

Organisation

Die SuS befinden sich im Wasser eines Lehrschwimmbekens im Innenstirnkreis. Ein Kind hält ein Schwimmbrett/einen Tischtennisball o. Ä. in der Hand.

Beschreibung

Das Kind taucht den Gegenstand (U-Boot) unter Wasser und übergibt es so an das nächste Kind. Ziel ist es, dass das U-Boot nicht vor dem letzten Kind im Kreis auftaucht. Geschieht dies doch, muss von vorn begonnen werden.



Variationen

- Bei großen Lerngruppen können auch 2–3 Kreise gebildet werden. Dann können die Teams ggf. in einem kleinen Wettkampf gegeneinander antreten: Welches Team bringt sein U-Boot als erstes ins Ziel?
- Die SuS stellen sich in einer Reihe hintereinander auf. Das U-Boot muss nun durch die gegrätschten Beine nach hinten durchgereicht werden.
- Pendelstaffel: Die SuS teilen sich auf und bewegen sich mit dem U-Boot von der einen auf die andere Seite und übergeben es an das nächste Kind.