

1	EINLEITUNG	5
2	WAS SIND BEWEGUNGSFELDER?	6
2.1	Bewegungsfelder	6
2.2	Pädagogische Perspektiven	6
2.3	Kompetenzen	7
2.4	Lehrpläne	9
3	BEWEGEN IM WASSER	12
4	PRAXIS	14
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

4.3 Baderegeln

- Betritt die Schwimmhalle erst, wenn deine Lehrkraft anwesend ist!
 - Gehe zuerst zum Sammelpunkt deiner Gruppe!
 - Laufe langsam – Rutschgefahr!
 - Gehe erst auf Anweisung deiner Lehrkraft ins Wasser!
 - Dusche dich vor und nach dem Schwimmen gründlich!
 - Kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst!
 - Verlasse das Wasser bei Gewitter!
 - Verlasse das Wasser, wenn du frierst!
 - Gehe nicht ins Wasser, wo Schiffe und Boote fahren!
 - Gehe nur ins Wasser, wenn du dich wohlfühlst!
 - Tauche andere nicht unter!
 - Schubse niemanden ins Wasser!
 - Gehe nur bis zum Bauch ins Wasser, wenn du nicht schwimmen kannst!
 - Halte das Wasser und seine Umgebung sauber!
 - Gefährde niemanden durch deinen Sprung ins Wasser!
 - Springe nur ins Wasser, wenn es tief genug ist!
 - Gehe niemals mit ganz vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser, warte etwa 30 min nach dem Essen!
 - Überschätze nicht deine Kraft oder dein Können!
 - Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist!
 - Hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen!
 - Luftmatratzen oder Schwimmtiere bieten dir keine ausreichende Sicherheit!
- (in Anlehnung an Büngers & Rücker 2015: S. 7; Ellinger 2015: S. 77)

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. Sonntagsspaziergang: 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	Fußsohlen klopfen: Die Kinder sitzen verteilt am Beckenrand und klopfen mit den Fußsohlen auf das Wasser (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 44). Wasserballtreiben: 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. Aquarium: 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). Schiffchen pusten: 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	Waschmaschine: 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

4.4.2 Kopf unter

Zeit und Ziel	Inhalte	Material
Einstimmung und Aufwärmen	<p>Sonntagsspaziergang: Lassen Sie die Kinder mit dem „Sonntagsspaziergang“ am Schwimmbecken ankommen (s. 4.4.1: Kopf hoch!). Wiederholung der Baderegeln</p> <p>Wer hat Angst vorm weißen Hai: Zwei Kinder werden zu Haien bestimmt und finden sich auf einer Schwimmbeckenseite im Nichtschwimmerbecken zusammen. Alle anderen Kinder stehen auf der anderen Schwimmbeckenseite. Die Haie rufen: „Wer hat Angst vorm bösen Hai?“ Alle anderen rufen: „Niemand!“ Die Haie rufen: „Und wenn er kommt?“ Alle anderen: „Dann flüchten wir!“ Die Kinder versuchen nun, auf die andere Schwimmbeckenseite zu gelangen, ohne von einem Hai gefangen zu werden. Wer gefangen wird, ist in der nächsten Runde ebenfalls ein Hai. Im Anfängerunterricht kann das Spiel im Gehen/Laufen/Hüpfen gespielt werden, bei Fortgeschrittenen kann der gerade im Unterricht behandelte Schwimmstil angewendet werden (in Anlehnung an Büngers & Rucker 2015: S. 17).</p>	Baderegeln keins
Hauptteil 40 min	<p>Becherlusche: Jedes Kind bekommt einen Plastikbecher und füllt diesen mit Wasser. Dann gießen die Kinder sich selbst das Wasser über das Gesicht (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 24).</p> <p>Blubberbläschen: Die Kinder tauchen bis zur Oberlippe ins Wasser und pusten ins Wasser. Bei wem entstehen am meisten Blubberbläschen?</p> <p>Nasenspitze: Die Kinder tauchen bis zur Nasenspitze ins Wasser.</p> <p>Gesicht: Die Kinder tauchen ihr komplettes Gesicht ins Wasser.</p> <p>Atmen: Die Kinder atmen über Wasser ein und unter Wasser wieder aus.</p> <p>Frosch: Die Kinder atmen über Wasser ein, gehen im Wasser in die Hocke und atmen dort aus. Wer möchte, kann die Augen dabei öffnen oder eine Schwimmbrille tragen.</p> <p>Zahlen zeigen: Die Kinder bilden Paare und tauchen unter. Ein Kind zeigt mit den Fingern unter Wasser eine Zahl, das andere Kind muss diese nach dem Auftauchen nennen (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 10–16).</p>	pro Kind ein Plastikbecher keins, ggf. Schwimmbrille
schluss min	<p>Treibgut: Im Wasser werden viele schwimmfähige Gegenstände verteilt. Am Beckenrand steht ein großer Behälter. Auf ein Startkommando sollen die Kinder die Gegenstände einsammeln und in den Behälter werfen. Stoppen Sie die Zeit, wie lange die Kinder für die Aufgabe benötigen. Sind sie in der nächsten Runde schneller? (in Anlehnung an Büngers, & Rucker 2015: S. 30)</p>	Pullbuoys, Schwimmbretter, Tischtennisbälle usw.

4.6 Auftrieb und Wasserwiderstand

4.6.1 Am Meer

Zeit und Ziel	Inhalte	Material
Einstimmung und Aufwärmübungen 10 min	Wiederholung der Baderegeln Boot fahren: Jedes Kind bekommt eine Schwimmmatte als Boot und einen Tauchring als Lenkrad. Lassen Sie die Kinder ausprobieren, wie sie sich damit fortbewegen können (Bauchlage, Rückenlage, vorwärts, rückwärts usw.) (in Anlehnung an Büngers & Rucker 2015: S. 20).	Baderegeln eine Schwimmhilfe pro Kind
Hauptteil 40 min	<p>Seestern: Die Kinder atmen tief ein und legen sich auf den Rücken ins Wasser und breiten dabei Arme und Beine aus. Danach probieren sie dies in Bauchlage (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 17–18).</p> <p>Seeigel: Die Kinder springen vom Schwimmbeckenboden hoch, atmen dabei tief ein und begeben sich dann in die Päckchenhaltung (zusammengekauert; Arme umschließen die Beine). So lassen die Kinder sich als Seeigel treiben/absinken. Wer kann drei Atemstöße unter Wasser bleiben? Wer springt vom Beckenrand aus ins Wasser und nimmt diese Haltung ein? (in Anlehnung an Bissig et al. 2016: S. 40)</p> <p>Wassertaxi: Die Kinder bilden Paare. Ein Kind begibt sich in Rückenlage und lässt sich von dem anderen Kind durch das Wasser ziehen. Anschließend probieren sie dies in Bauchlage. Wer möchte, taucht das Gesicht ins Wasser und atmet dabei aus. Rollentausch nicht vergessen (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 19).</p> <p>Torpedo: Die Kinder stoßen sich mit den Füßen vom Beckenrand ab. Die Arme sind dabei nach vorne gestreckt, der Kopf ist dazwischen „eingeklemmt“ (Arme an den Ohren) (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 22).</p>	keins keins keins keins
Abschluss 10 min	<p>Strudel: Die Kinder bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Sie laufen immer schneller im Kreis, bis in der Mitte ein Strudel erkennbar ist. Auf Kommando lassen alle die Hände los und lassen sich treiben. In jeder Runde wird eine andere Körperlage ausprobiert: Rückenlage, Bauchlage, Päckchen usw. (Büngers & Rucker 2015: S. 15).</p> <p>Seestern-Entspannung: Als Seestern in Bauch- oder Rückenlage (s. Hauptteil) treiben lassen, ggf. können Sie Entspannungsmusik abspielen oder eine Entspannungsgeschichte erzählen.</p>	keins ggf. Musik/ Geschichte

4.8 Kraul-/Rückenkraultechnik

4.8.1 Beinschlag: Wir paddeln!

Inhalt und Ziel	Inhalte	Material
<p>Einstimmung und Aufwärmen 10 min</p>	<p>Dreh das Brett: 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 & Rucker 2015: S. 18).</p>	<p>viele Schwimmbretter mit verschiedenfarbigen Seiten</p>
<p>Hauptteil: 40 min</p>	<p>Paddeln in Bauch- und Rückenlage: 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>Ball kicken: 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>Nudelpaddeln: 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>Transportstaffel: 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 & Rucker 2015: S. 28).</p>	<p>ein Schwimmbrett pro Kind, ein Tauchring pro Gruppe</p>

4.8.2 Armzug: Das Windrad

Zeit und Ziel	Inhalte	Material
Einstimmung und Aufwärmen 10 min	<p>Seepferdchenstaffel: Die Kinder bilden Kleingruppen. Jede Gruppe bekommt eine Schwimmmudel. Das jeweils erste Kind setzt sich auf die Schwimmmudel (zwischen die Beine klemmen). Auf ein Startkommando paddeln sie mit den Händen bis auf die andere Seite des Schwimmbeckens und wieder zurück. Bilden Sie möglichst viele Kleingruppen oder sogar Paare, damit die Pausen kürzer sind. Alternativ geht dies auch als Pendelstaffel (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 23).</p>	eine Schwimmmudel pro Gruppe
Hauptteil 25-30 min	<p>Halbes Windrad: Die Kinder stehen im Wasser, der Oberkörper wird dabei mit gebeugter Hüfte ins Wasser abgelegt. Die Arme werden nach vorne ausgestreckt. Ein Arm „kraut“ eine Runde wie ein Windrad, dabei wird unter Wasser ausgeatmet. Die Hand wird unter Wasser bis zum Oberschenkel geführt. Wenn der Arm das Wasser verlässt, wird der Kopf zur Seite gedreht, sodass das Kind einatmen kann. Taucht die Hand vorne ins Wasser ein, wird das Gesicht wieder auf das Wasser gelegt und ausgeatmet. Mit beiden Seiten ausprobieren (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 50–51). Differenzierung: Wer das Gesicht noch nicht ins Wasser legen möchte, hält es über der Wasseroberfläche.</p> <p>Windrad: Die Kinder stehen im Wasser, der Oberkörper wird dabei mit gebeugter Hüfte ins Wasser abgelegt. Die Arme werden nach vorne ausgestreckt. Die Arme „kraulen“ im Wechsel wie ein Windrad, dabei wird unter Wasser ausgeatmet. Die Hand wird bis zum Oberschenkel geführt. Wenn der Arm das Wasser verlässt, wird der Kopf zur Seite zum Einatmen gedreht. Taucht die andere Hand vorne ins Wasser ein, wird das Gesicht wieder auf das Wasser gelegt und ausgeatmet. Differenzierung: Wer möchte, kann, anstatt zu stehen, dabei durch das Wasser gehen (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 52). Wer das Gesicht nicht ins Wasser legen möchte, hält es über der Wasseroberfläche.</p> <p>Stehendes Windrad: Die Arme machen die bekannte „Windrad“-Übung rückwärts aufrecht im Stehen. Hierbei wird der Daumen zuerst aus dem Wasser gehoben (die Handfläche zeigt also nach innen). Ist der Arm nach oben gestreckt, wird die Handfläche nach außen gedreht, sodass der kleine Finger zuerst in das Wasser eintauchen kann (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 69).</p>	keins keins keins
schluss min	<p>Windrad schieben: Die Kinder bilden Paare. Ein Kind begibt sich in Bauchlage, das andere Kind steht dahinter und hält dessen Unterschenkel fest. Das Kind in Bauchlage führt die „Windrad“-Übung durch, das hintere Kind schiebt es an (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 52). Welches Paar durchquert am schnellsten das Becken? In der nächsten Runde begeben die Kinder sich in Rückenlage. Variation: Zwei Kinder halten sich an der Hüfte und führen mit dem äußeren Arm das halbe Windrad durch, während sie von einem bis zwei weiteren Kindern angesprochen werden. Auch hier einmal in Bauch- und einmal in Rückenlage. Das Spiel ist auch als Staffel möglich.</p>	keins

Anhang

Bewegungsaufgaben zur Gruppeneinteilung

Entsprechend der gewünschten Anzahl an Paaren/Gruppen vervielfachen

 <p>Kraulbeine einseitig</p>	 <p>Rückenkraularme</p>	 <p>Brustarme</p>
 <p>Nase zuhalten</p>	 <p>Startsprung – Stellung</p>	 <p>Pinguinwatscheln</p>
 <p>Brustschwimmen im Liegen</p>	 <p>Kraularme</p>	 <p>Brustbeine im Sitzen</p>
 <p>Kraulbeine im Sitzen</p>	 <p>Brustbeine einseitig</p>	 <p>Handzeichen „Abtauchen“</p>

	Stopp!		Herkommen!
	Abtauchen		Etwas stimmt nicht.
	Auftauchen		Ich folge dir.
	Okay		Achtung Gefahr!