

Inhalt

Vorwort	5
Einleitung	6 - 8
Tauchen/Atmen 1	9
<u>Thema:</u> Orientieren unter Wasser	
<u>Übungsname:</u> Tauchrätsel	
Schweben 1	10
<u>Thema:</u> Schweben im und auf dem Wasser	
<u>Übungsname:</u> Das Fass	
Tauchen/Atmen 2	11
<u>Thema:</u> Ausatmen unter Wasser	
<u>Übungsname:</u> Suppe kochen	
Schweben 2	12
<u>Thema:</u> Schweben auf dem Wasser	
<u>Übungsname:</u> Tischtennis	
Tauchen/Atmen 3	13
<u>Thema:</u> Ausatmen/Orientieren unter Wasser	
<u>Übungsname:</u> Seestern	
Schweben 3	14
<u>Thema:</u> Schweben im und auf dem Wasser	
<u>Übungsname:</u> Gummiball	
Tauchen/Atmen 4	15
<u>Thema:</u> Ausatmen/Orientieren unter Wasser	
<u>Übungsname:</u> Tauch-Omelette	
Schweben 4	16
<u>Thema:</u> Schweben im und auf dem Wasser	
<u>Übungsname:</u> Seerose	
Tauchen/Atmen 5	17
<u>Thema:</u> Ausatmen/Orientieren unter Wasser	
<u>Übungsname:</u> Tauchbibliothek	
Schweben 5	18
<u>Thema:</u> Schweben im und auf dem Wasser	
<u>Übungsname:</u> Der Korken	
Tauchen/Atmen 6	19
<u>Thema:</u> Ausatmen/Orientieren unter Wasser	
<u>Übungsname:</u> Zauberbrett	

Vorwort

MELANIE Noch mal – noch mal! Kaum zu glauben, die 8-jährige Melanie ist „süchtig“ nach Tauchen. Und das, nachdem sie vor einem halben Jahr schluchzend und zitternd kaum ins Wasser steigen wollte, weil sie dermaßen Angst vor dem Schwimmen hatte. Heute sieht es anders aus!

JONAS Oder Jonas: Von Anfang an tauchte er wie ein Fisch. Er kam nur zum Atmen an die Wasseroberfläche. Jonas fühlte sich wohl im Wasser. Aber beim Schwimmen waren seine Bewegungen hastig und ungenau und Jonas kam kaum vorwärts. Mit Übungen wie „Tauch-Omelette“, „Tischtennis“ oder „Perlen tauchen“ baute Jonas ein Gefühl für das Wasser auf und lernte, seinen Bewegungen Zeit zu lassen.

KERNELEMENTE Melanie und Jonas lernten ihre Grenzen mit den vier Kernelementen zu überwinden. Die vier Kernelemente „*Tauchen/Atmen*“, „*Schweben*“, „*Gleiten*“ und „*Antreiben*“ legen einen soliden Grundstein für die „Schwimmkarriere“, nicht nur von Melanie und Jonas. Mit diesem Lehrmittel setzen Sie die Kernelemente optimal im Schwimmunterricht um.

SCHWIMMENLERNEN Die Herausforderung „Schwimmen lernen“ soll ein positives Erlebnis für die angehenden Schwimmerinnen und Schwimmer sein. Die Kinder entdecken das fremde Element Wasser im wahrsten Sinne des Wortes „von Grund“ auf. Ganz im Zentrum stehen dabei die praxiserprobten, lustigen und lehrreichen Übungen. Lehrpersonen bieten sie gut durchdachte und fertige Lektionen für ein gelungenes Schwimmerlebnis.

DANK Ich widme das vorliegende Lehrmittel folgenden Personen.

- Meiner ersten Schwimmlehrerin und meinem ersten Schwimmlehrer: Meinen Eltern Inge und Hans Bors, die mich immer voll Begeisterung unterstützten.
- Meinem Ehemann Robert Stangier, mit dem ich nicht nur mit dem Gleitschirm durch die Luft, auf Inlineskates über die Radwege und mit Ski über die Pisten, sondern auch als „Seerose“ durchs Wasser gleiten kann.
- Unseren beiden Wasserratten Ellen und Nina Stangier, die alle Übungen mit vollem Einsatz und Begeisterung erprobt haben.

Viel Freude und Erfolg im kühlen Nass wünschen Ihnen sowie Ihren Schülerinnen und Schülern der Kohl-Verlag und

Jeannette Stangier-Bors

zur Vollversion

Einleitung

FRÜHER

Vor einigen Jahren ging es im Schwimmunterricht hauptsächlich um die vier Schwimmtechniken Kraul, Rückenraul, Brust- und Delfinschwimmen. Wer keine gute Wasserlage hatte, bekam eine Schwimmhilfe gereicht und dann wurde an den Schwimmtechniken gefeilt.

Der Schwimmunterricht hat sich gewandelt. Nehmen wir zum Beispiel Felix: Der 9-jährige Felix schwimmt gut. Er kann mehrere Längen ohne Unterbrechung durchschwimmen, beherrscht die Bauch- und die Rückenlage.

Er ist jedoch nach jeder Länge völlig außer Atem. Seine Bewegungen sind schnell und viel zu hastig. Warum sinken seine Beine nur so tief unter die Wasseroberfläche ab? Vor einigen Jahren hätte Felix eine Schwimmhilfe für die Beine bekommen und hätte weitergeübt.

HEUTE

Heute sieht es glücklicherweise anders aus. Felix und vielen Schwimmschülerinnen und Schülern mit ähnlichen „Symptomen“ kann nachhaltig geholfen werden. Das Rezept heißt:

DIE 4 KERNELEMENTE

1. Tauchen/Atmen
2. Schweben
3. Gleiten
4. Antreiben

1. TAUCHEN/ATMEN

Schwimmen beginnt mit Tauchen! Wer sich unter Wasser zu recht findet, die Augen öffnet, sich orientiert und auch gezielt ausatmen kann, der wird sich später auch beim Schwimmen nicht vor dem Wasser scheuen.

Seit Felix taucht, hat sich seine Wasserlage schlagartig verbessert. Der Kopf ist im Wasser und als Gegenreaktion steigen die Beine in Richtung Wasseroberfläche! Felix atmet ruhig und kontrolliert ins Wasser aus. Darum ist er am Ende einer Länge nicht mehr außer Atem, er konnte ja bereits unterwegs bequem aus- und einatmen.

2. SCHWEBEN

Das Kind schwebt im Wasser und hält dieses Schweben aus, verharrt in seiner Position und lässt den Auftrieb, den sein Körper im Wasser erfährt, wirken.

Felix Bewegungen werden ruhiger. Er spürt, wie er sich durch das Wasser bewegt und dass sein Körper an die Wasseroberfläche steigt, wenn er eingeatmet hat und sich Zeit lässt.

3. GLEITEN

Jetzt kommt Bewegung in die Sache: Ein Bewegungsimpuls wird ausgeübt und auskostenet! Wie weit gleite ich, wenn ich mich von der Wand abstoße und mich nicht weiter bewege? Felix wartet jetzt nach jedem Schwimmzug, er gleitet und leitet die nächste Schwimmbewegung erst dann ein, wenn der Bewegungsimpuls der letzten ausgeklungen ist.

Kernelement: Tauchen/Atmen 1

Thema: Orientieren unter Wasser

Übungsname: Tauchrätsel



Ziel: Die Kinder tauchen teilweise, wenn möglich ganz, unter Wasser und schauen sich dabei gegenseitig an.

Ort: Brusttiefes Wasser.

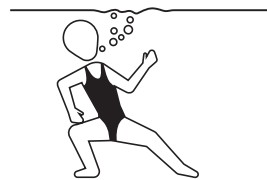


Übung zu zweit:

Jedes Kind atmet tief ein, taucht unter, gibt dem zweiten Kind die Hand und ruft laut eine Begrüßung.

Variation:

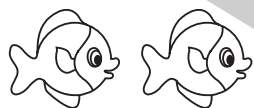
Wer singt ein Lied unter Wasser so vor, dass es das andere Kind erkennen kann?



Kernelement: Tauchen/Atmen 1

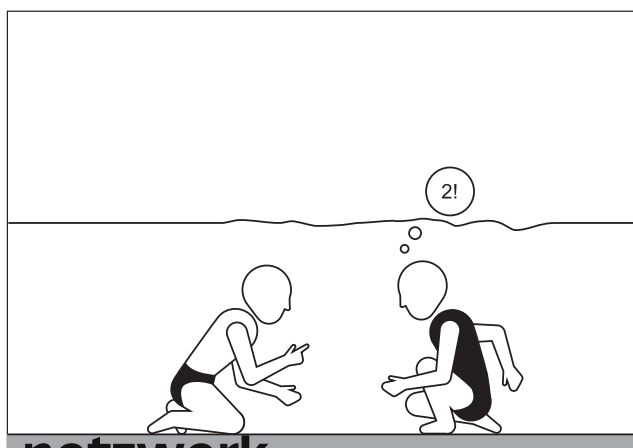
Thema: Orientieren unter Wasser

Übungsname: Tauchrätsel



Ziel: Die Kinder tauchen unter Wasser und schauen sich dabei gegenseitig an.

Ort: Brusttiefes Wasser.

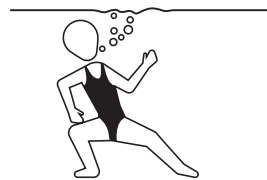


Übung zu zweit:

Jedes Kind atmet tief ein und taucht unter. Unter Wasser zeigt das eine Kind dem anderen 1-10 Finger. Beide tauchen auf und das ratende Kind nennt die Anzahl der gezeigten Finger.

Variation:

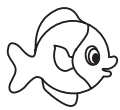
Ein Kind zeigt dem anderen Buchstaben unter Wasser. Das andere nennt den



Kernelement: Schweben 2

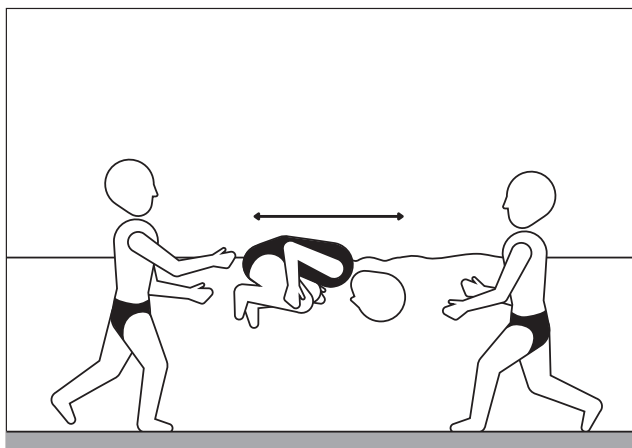
Thema: Schweben auf dem Wasser

Übungsname: Tischtennis



Ziel: Die Kinder verharren schwebend im Wasser und lassen sich dabei hin- und herbewegen.

Ort: Brusttiefes Wasser.



Übung zu dritt:

Zwei Kinder stellen sich etwa 5 m voneinander entfernt auf. Das dritte Kind umfasst die angezogenen Beine und wird zum „Fass“. Es verharrt so im Wasser. Wie oft kann es vorsichtig zwischen den beiden Kindern hin und her geschoben werden?

Achtung:

Die Kinder sollen das „Fass-Kind“ an den Schultern und nicht am Kopf anfassen und vorsichtig anschieben.



Kernelement: Schweben 2

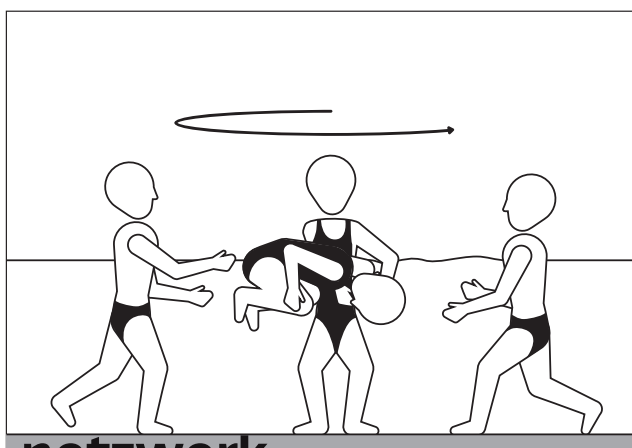
Thema: Schweben auf dem Wasser

Übungsname: Tischtennis



Ziel: Die Kinder verharren schwebend im Wasser, lassen sich dabei bewegen und atmen wenig Luft aus.

Ort: Brusttiefes Wasser (*bei guten Schwimmern tiefes Wasser*).



Übung in der Gruppe:

Alle Kinder stehen im Kreis. Ein Kind umfasst die angezogenen Beine. Jetzt versuchen die Kinder, das „Fass“ einmal rund um den ganzen Kreis zu bewegen. Jedes Kind schiebt das „Fass“ vorsichtig weiter. Das „Fass-Kind“ atmet langsam wenig Luft aus.

Achtung:

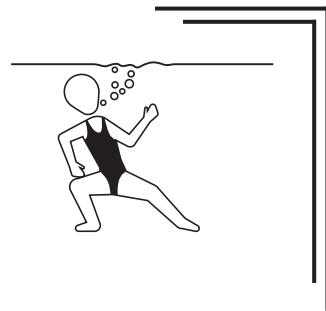
Die Kinder sollen das „Fass-Kind“ an den Schultern und nicht am Kopf anfassen und vorsichtig anschieben.



Kernelement: Tauchen/Atmen 6

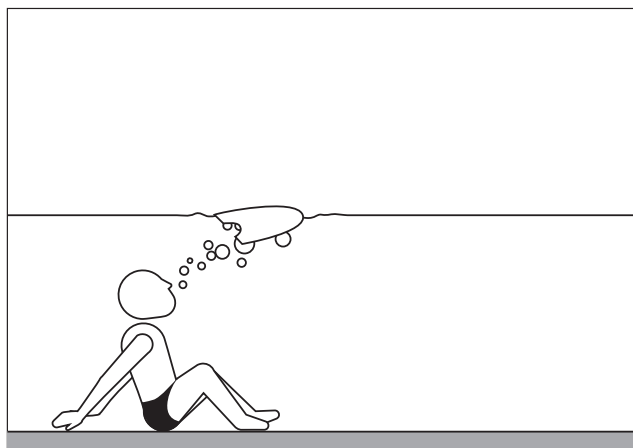
Thema: Ausatmen/Orientieren unter Wasser

Übungsname: Zauberbrett



Ziel: Die Kinder tauchen unter Wasser, orientieren sich und atmen kräftig durch die Nase und den Mund aus.

Ort: Brusttiefes Wasser.



Übung:

Die Kinder atmen ein, tauchen unter ein „Brett“ und atmen explosionsartig durch die Nase und den Mund aus. Wer kann das „Brett“ so fortbewegen, ohne es zu berühren?

Variation:

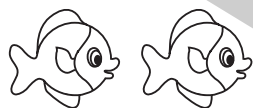
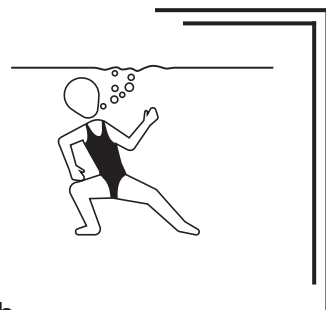
Wer transportiert das „Brett“ durch Ausatmen möglichst weit weg.



Kernelement: Tauchen/Atmen 6

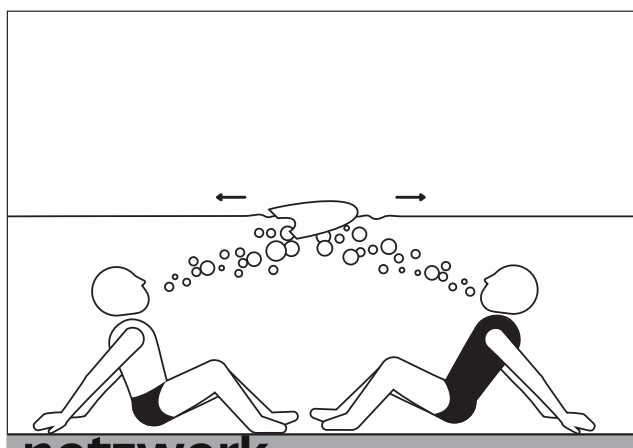
Thema: Ausatmen/Orientieren unter Wasser

Übungsname: Zauberbrett



Ziel: Die Kinder tauchen unter Wasser, orientieren sich und atmen kräftig durch die Nase und den Mund aus.

Ort: Brusttiefes Wasser.



Übung:

Die Kinder tauchen in der Mitte des Schwimmbeckens unter und versuchen gegenseitig, ein „Brett“ durch Ausatmen in die andere Hälfte des Schwimmbeckens zu drängen.

Variation:

Zwei gegen zwei – abwechselungsweise atmet ein Kind ein, das andere aus und umg

Kernelement: Antreiben 4

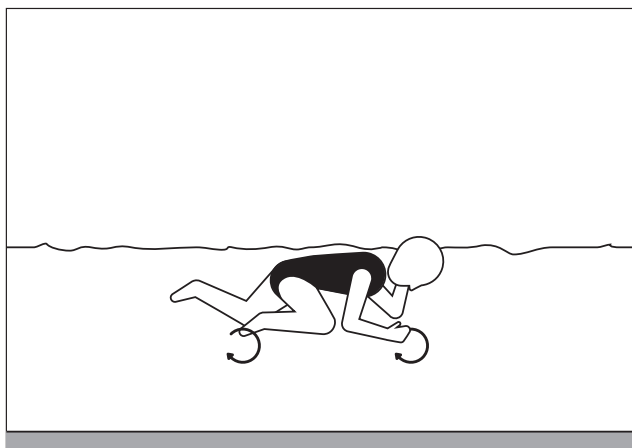
Thema: Sich in guter Gleitlage fortbewegen

Übungsname: Hundeschwimmen



Ziel: Die Kinder legen sich in guter Gleitlage auf das Wasser und bewegen sich dann aktiv fort.

Ort: Brusttiefes Wasser (*bei guten Schwimmern tiefes Wasser*).



Übung:

Jedes Kind stellt sich mit dem Rücken an den Beckenrand. Es stößt sich mit den Beinen ab, legt sich mit gestreckten Armen (den Kopf ganz im Wasser und den Blick in Richtung Füße) auf das Wasser. Nach kurzem Gleiten schlägt es wechselseitig mit den Beinen, die Knie gestreckt. Unter Wasser ausatmen, den Kopf zum Einatmen kurz anheben, evtl. seitwärts.

Variation:

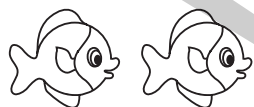
Das Kind darf den Motor (Beinschlag) erst „anstellen“, wenn es in guter Gleitlage liegt.



Kernelement: Antreiben 4

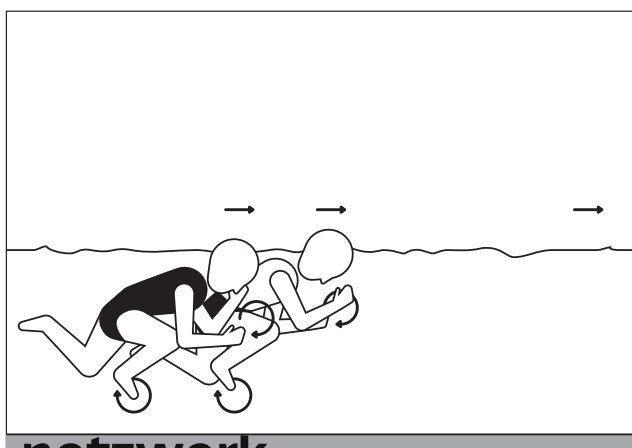
Thema: Sich in guter Gleitlage fortbewegen

Übungsname: Hundeschwimmen



Ziel: Die Kinder legen sich in guter Gleitlage auf das Wasser und bewegen sich dann aktiv fort.

Ort: Brusttiefes Wasser (*bei guten Schwimmern tiefes Wasser*).



Hundeschwimmen-Rennen:

4–6 Kinder stellen sich am Beckenrand in einer Reihe auf. Auf Kommando schwimmen sie in der Position des „Hundeschwimmens“ (ohne den Boden zu berühren) los. Wer schafft zuerst die Beckenbreite oder -länge?

Achtung:

Achten Sie auf genügend Abstand zwischen den Kindern. Diese halten den Kopf ganz unter Wasser und können die Schwimmrichtung

