



4.1 Laufen im Wasser – Aquajogging für Kids

Leitziel: spielerische Ausdauerschulung

Schwerpunkt: sich vielseitig im Wasser bewegen und die Kraft des Wassers erfahren

Material: evtl. Aquajogginggurte im Klassensatz, Pfeife o. Ä., Geschichte „Meine Weltreise“ (s. Kopiervorlage 1, ggf. kopieren und laminieren), Bushaltestellen (s. Kopiervorlage 2, größer kopieren, laminieren und zerschneiden), Fahrpläne (s. Kopiervorlage 3, kopieren und laminieren)



Diese Doppelstunde ist ausschließlich im stehetiefen Wasser durchführbar, außer es stehen Aquajogginggurte im Klassensatz zur Verfügung.

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
Einstimmung	<p>Schattenlaufen Die Schüler bilden Paare. Ein Schüler gibt eine Bewegung und die Laufrichtung vor, der andere macht diese nach. Auf ein Signal des Lehrers hin werden die Rollen getauscht.</p>	
Hauptteil	<p>Auf der Überholspur Die Schüler bilden Gruppen zu fünf bis acht Schülern und laufen in einer Reihe hintereinander durch das stehetiefe Wasser. Jeweils der letzte Schüler in der Reihe überholt die Gruppe und übernimmt die Führung.</p> <p>Weltreise Die Schüler bewegen sich passend zum Inhalt der Geschichte „Meine Weltreise“ (s. Kopiervorlage 1). Bei Bedarf gibt der Lehrer die Bewegungen vor.</p> <p>Busreise Der Lehrer verteilt am Beckenrand im stehetiefen Wasser Bushaltestellen (s. Kopiervorlage 2) und zeigt an, wo diese liegen. Die Schüler bilden die gleichen Gruppen wie beim Spiel „Auf der Überholspur“ (s. oben) und jede Gruppe erhält vor Spielbeginn einen Fahrplan (s. Kopiervorlage 3), den die Gruppen jeweils mitnehmen und abfahren müssen. Hierfür nehmen sie sich an den Händen und laufen in einer Reihe als Bus durch das Wasser. Eine Haltestelle gilt als abgefahren, wenn alle Schüler der Gruppe die jeweilige Station mit der Hand abgeschlagen haben.</p> <p><u>Variation:</u> Das Spiel kann als Wettkampf der Gruppen gegeneinander durchgeführt werden.</p>	<p> Ein kräftiger Armeinsatz und das Heben der Knie erleichtern die Fortbewegung.</p> <p> passive Schüler: Verteilen der Bushaltestellen</p>

Meine Weltreise

Heute ist es so weit! Endlich geht sie los, meine Reise! Ich schlage die Bettdecke zurück und strample sie mit den Füßen von mir weg.

Sofort springe ich aus dem Bett und packe die letzten Sachen in den Koffer.

Dann laufe ich geschwind und voller Freude die Treppen hinunter zum Auto.

Auf geht es mit dem Wagen durch die Stadt zum Flughafen. Die Strecke ist sehr kurvig und ich überhole viele andere Fahrzeuge.

Am Flughafen angelangt, schleppe ich meinen schweren Koffer durch die Wartehalle.

Da fällt mir plötzlich auf, dass ich zu spät bin! Ich renne los und springe in letzter Sekunde in das Flugzeug.

Puh, jetzt setze ich mich erst einmal hin und schaue links und rechts aus dem Fenster.

Nach dem Start bin ich sehr müde und lege mich hin.

Das Rütteln des Flugzeugs weckt mich wieder auf. Draußen stürmt es heftig.

Nachdem die Wolken sich endlich wieder gelichtet haben, sehe ich gespannt aus dem Fenster.

Ich sehe viele Menschen auf Fahrrädern. Das muss Holland sein!

Weiter geht es über den Wolken, bis die ersten Bergspitzen zu sehen sind, auf denen Skifahrer ins Tal hinunterschwingen. Wir befinden uns über der Schweiz!

Langsam wird es wärmer. Es geht in Richtung Süden. Hier kann man die Spanier beim Stierkampf beobachten.

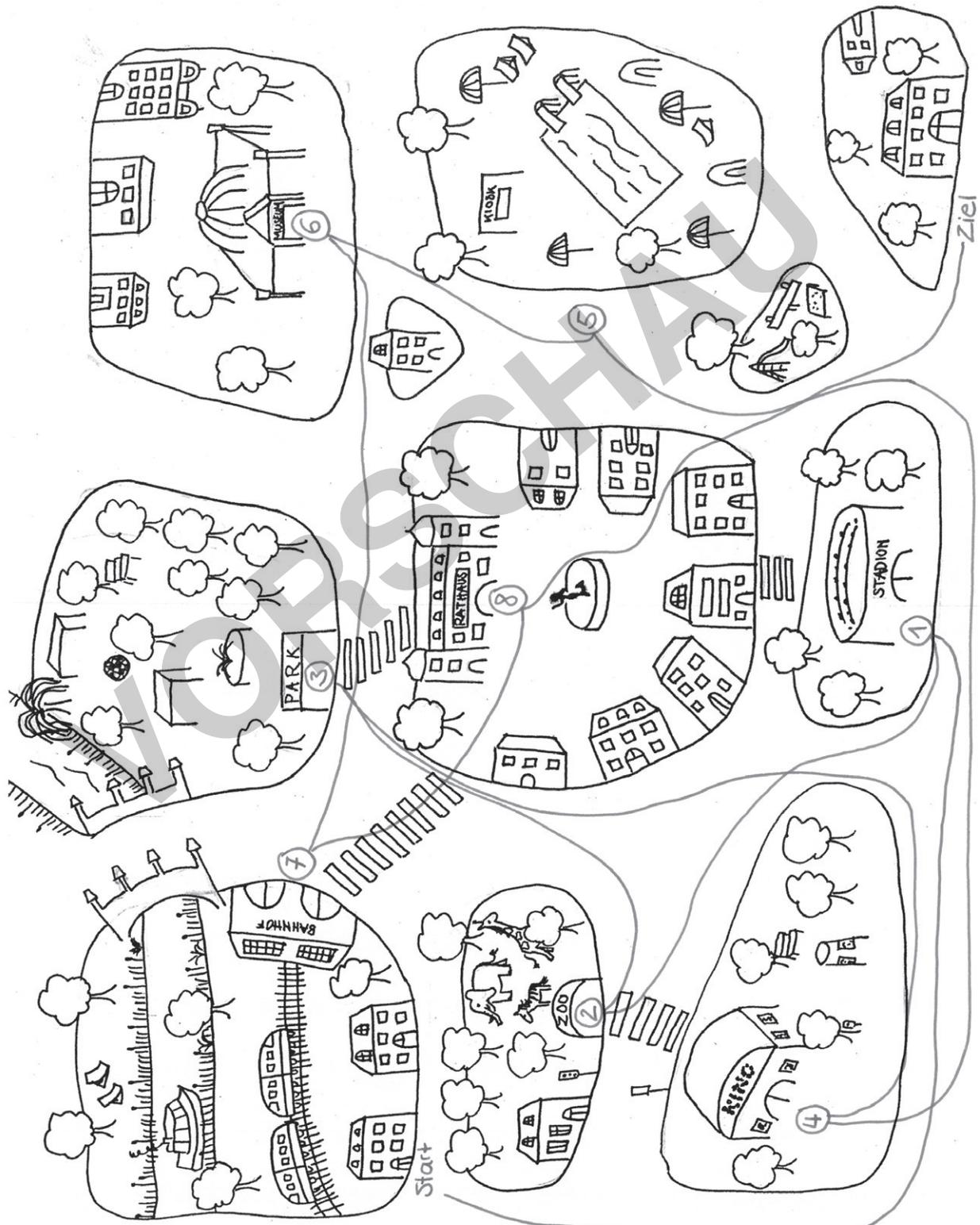
Nach einer langen Flugzeit erreichen wir endlich unser Ziel: Australien. Bei der Landung entdecke ich schon die ersten hüpfenden Kängurus.

Nach dem langen Sitzen strecke ich mich erst einmal ausgiebig, schüttele die Beine aus und steige dann voller Freude aus dem Flieger.

Hurra!

Fahrplan 3

Start → Stadion → Zoo → Park → Kino → Freibad → Museum → Bahnhof → Rathaus → Ziel



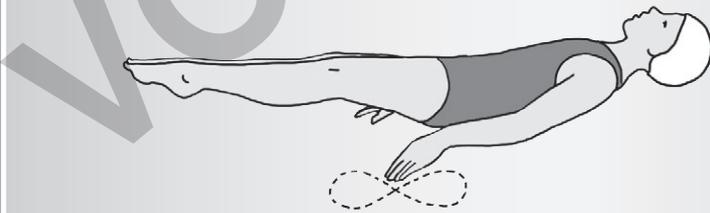


4.2 Gemeinsam kreativ – Synchronschwimmen

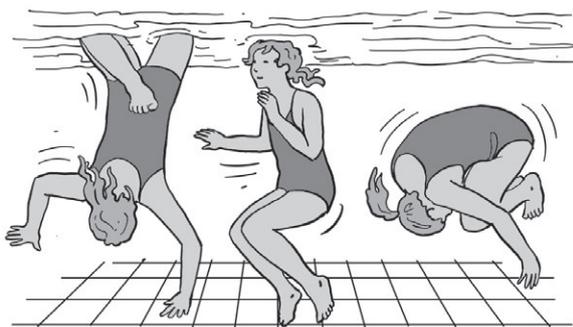
Leitziel: Sammeln von Erfahrungen im Synchronschwimmen

Schwerpunkt: sich kreativ im Wasser bewegen

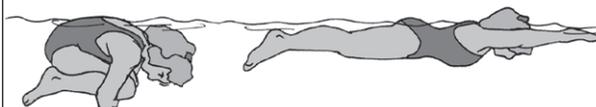
Material: Karten zum Synchronschwimmen (s. Kopiervorlage 1, größer kopieren, laminieren und zerschneiden)

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
Einstimmung	<p>Formenspiel Die Schüler laufen im stehtiefen Wasser durcheinander hin und her. Auf Kommando des Lehrers bilden sie beliebig große Gruppen und stellen verschiedene Formen nach, z. B.: Kreis, Stern, Blume, Reihe, Gasse, Viereck etc.</p> <p><u>Variation:</u> Der Lehrer gibt die Laufart vor, z. B.: rückwärts laufen, Hopper laufen, auf einem Bein etc.</p>	<p> passive Schüler: Vorgeben der Formen und der verschiedenen Laufarten</p> <p> Falls kein stehtiefes Wasser zur Verfügung steht, starten die Schüler vom Beckenrand und bilden die Formen, indem sie Wasser treten (sehr anstrengend).</p>
Hauptteil	<p>Die richtige Paddeltechnik für das Synchronschwimmen Der Lehrer demonstriert die Paddeltechnik des Synchronschwimmens. Die Schüler erproben diese anschließend im Wasser. Dabei werden die Oberarme möglichst ruhig am Körper gehalten. Die Unterarme beschreiben eine liegende Acht.</p>  <p>Erproben der Elemente des Synchronschwimmens Der Lehrer legt am Beckenrand Karten mit verschiedenen Elementen des Synchronschwimmens (Elemente 1–8, s. Kopiervorlage 1) aus. Die Schüler erproben diese selbstständig und helfen sich ggf. gegenseitig.</p>	<p> passive Schüler: Verteilen der Karten und Hilfestellung</p>

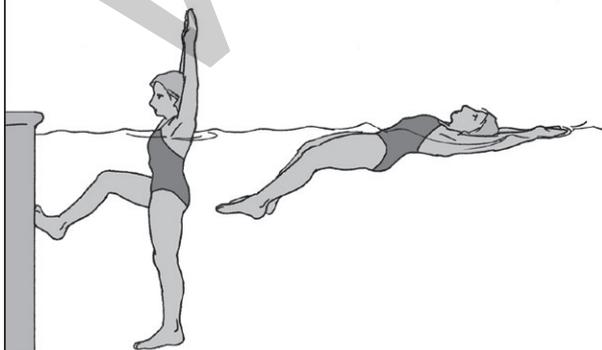
1. Rolle vorwärts / Rolle rückwärts



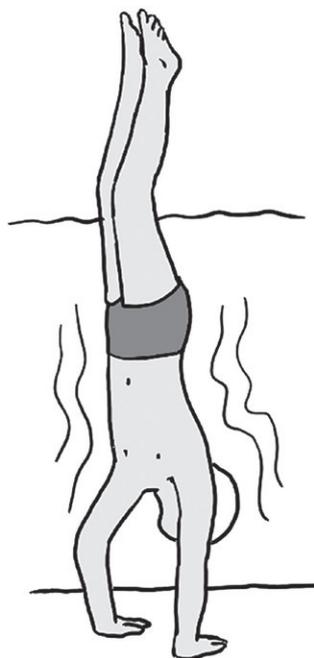
2. Von der Kugel zum Brett



3. Hechtschießen rückwärts



4. Handstand





4.3 Im Team stark – Staffelschwimmen

Leitziel: schnelles Schwimmen über unterschiedlich kurze Strecken zur Steigerung der Grundschnelligkeit

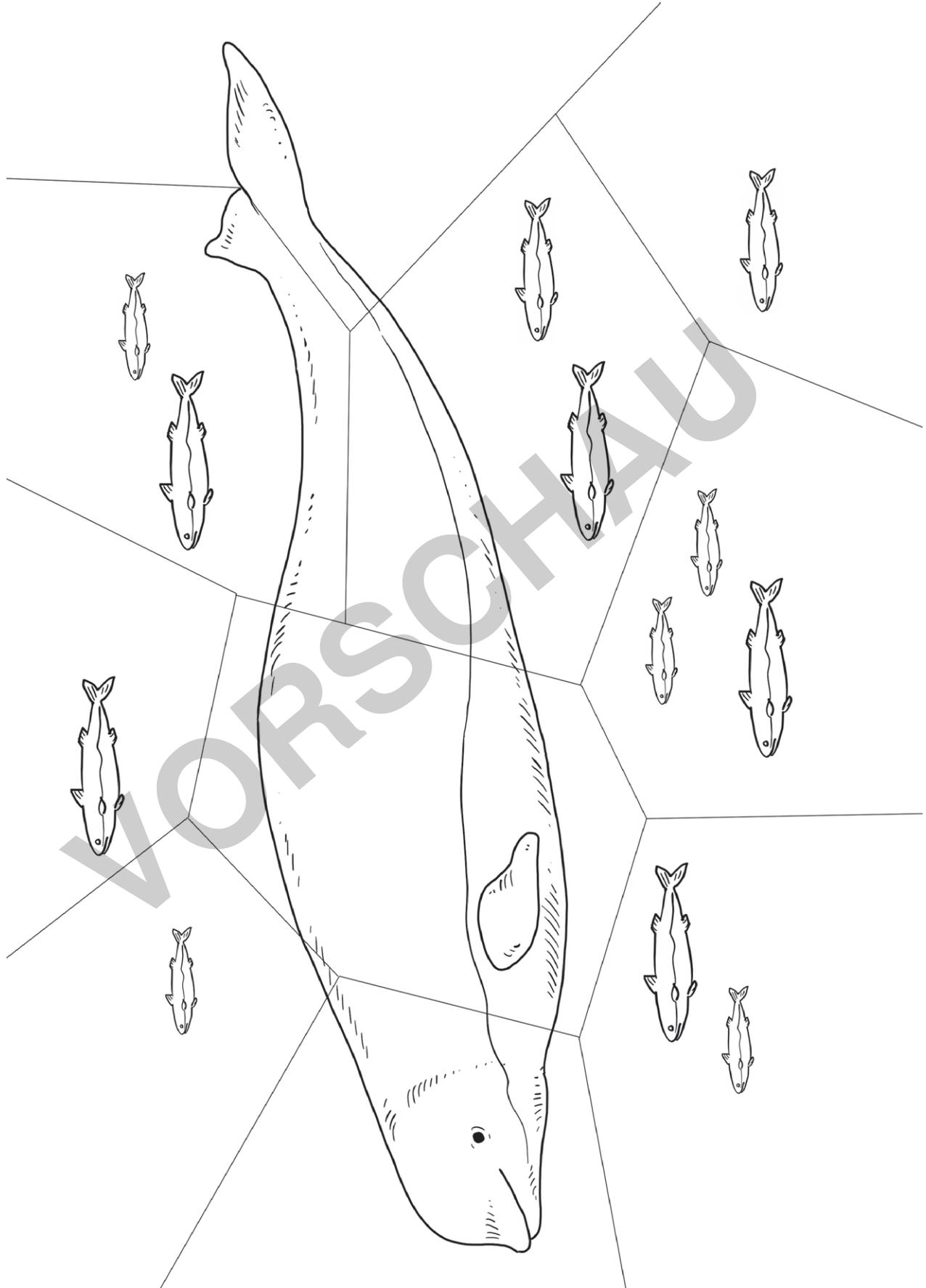
Schwerpunkt: kurze Strecken schnell bewältigen, kooperativ miteinander umgehen und im Wettkampf fair gegeneinander antreten

Material: 4 schwimmende Bälle, Pfeife o. Ä., Schwimnudeln im halben Klassensatz, Meerestier-Karten (s. Kopiervorlage 1, mehrmals kopieren, laminieren und zerschneiden), Meerestier-Puzzle (s. Kopiervorlage 2, kopieren, laminieren und zerschneiden)

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
Einstimmung	<p>Rettungsboje Die Klasse spielt mit drei bis vier Fängern Fangen. Wird ein Schüler gefangen, kann er befreit werden, indem ein Mitspieler durch seine gegrätschten Beine taucht. Eine Rettungsboje (Zuwerfen eines Balls) kann verhindern, dass man gefangen wird. Der Ball darf jedoch nur drei Sekunden lang in der Hand gehalten werden.</p>	<p>☞ passive Schüler: Schiedsrichter</p>
Hauptteil	<p>Verschiedene Staffelspiele 1. Schwimmstaffel: Der Lehrer teilt die Klasse in vier gleich starke Gruppen ein. Die Gruppeneinteilung kann für alle folgenden Spiele beibehalten werden. Eine Hälfte der Gruppenmitglieder stellt sich auf der einen Seite des Schwimmbeckens auf, die andere Hälfte auf der anderen Seite (Pendelstaffel). Auf Kommando des Lehrers schwimmt der erste Schüler jeder Gruppe so schnell wie möglich zur anderen Seite und schlägt den ersten Schüler der zweiten Gruppenhälfte per Handschlag ab. Dieser schwimmt nun ebenfalls auf die andere Seite etc. Gewonnen hat die Mannschaft, bei der beide Mannschaftshälften zuerst die Seiten gewechselt haben.</p> 	<p>☞ Die Schwimmart ist frei wählbar oder kann vom Lehrer festgelegt werden.</p> <p>☞ Die Länge der Strecke sollte dem Leistungsstand der Schüler angepasst sein.</p>
	<p><u>Variation:</u> Gewonnen hat die Mannschaft, bei der alle Spieler wieder auf ihrer Anfangsposition stehen.</p>	

Meerestier-Puzzle: Puzzle 1

KV 2



Frank / K. Wittmann: Stundenbilder Schwimmstunden 5-7
© Auer-Verlag



**netzwerk
lernen**
Grundschule durchs Wasser

zur Vollversion



4.4 Sicher im Wasser – Rettungsschwimmen

Leitziel: Erlernen der Grundlagen des Rettungsschwimmens

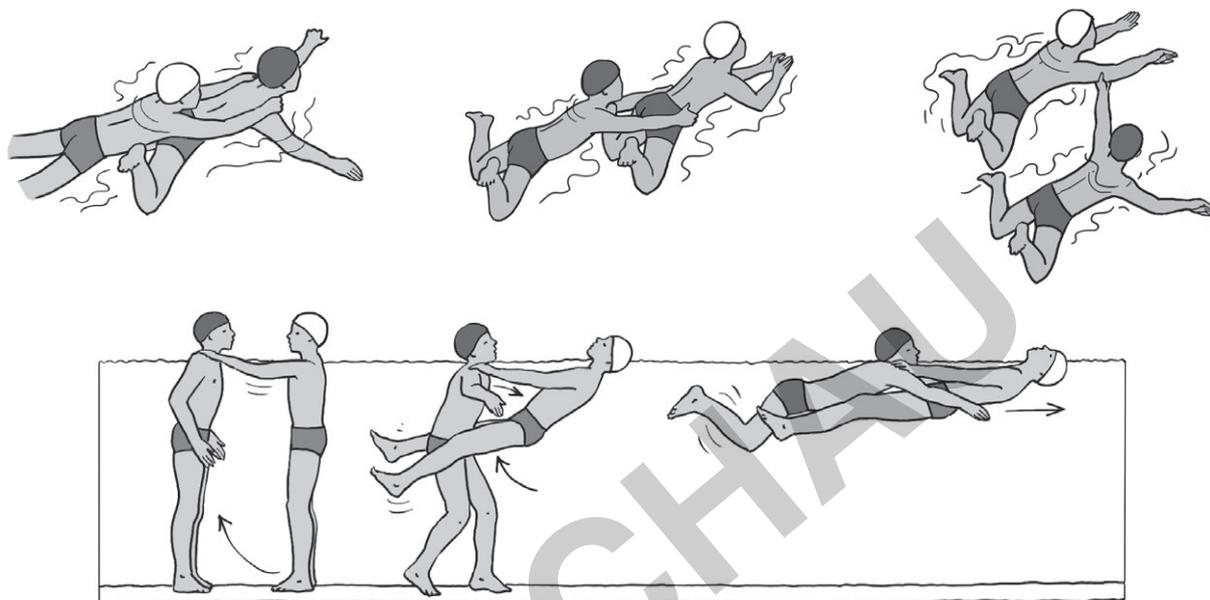
Schwerpunkt: Notsituationen bewältigen, sich und andere retten

Material: 12 Baderegeln-Memorys® (s. Kopiervorlage 1, kopieren, laminieren und zerschneiden), Stationskarten (s. Kopiervorlage 2, kopieren, laminieren und zerschneiden), 2 Pullover, 2 lange Hosen, 2 Tauchringe, 4 Schwimmmudeln

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
Einstimmung	<p>Baderegeln-Memory® Sechs gleich große Gruppen stellen sich in einer Reihe hintereinander im stehetiefen Wasser auf. Auf der gegenüberliegenden Seite werden Memory®-Karten (s. Kopiervorlage 1) am Beckenrand umgedreht ausgelegt. Wie bei einem Staffelspiel schwimmt jeweils der erste Schüler jeder Gruppe zur gegenüberliegenden Seite und dreht zwei Karten um. Wer ein Memory®-Paar gefunden hat, darf es mit zurücknehmen. Zeigen die Karten nicht dasselbe Motiv, müssen sie wieder umgedreht werden. Der nächste Schüler wird per Handschlag abgeschlagen und darf losschwimmen. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst alle Memory®-Paare gesammelt hat.</p> <p>Reflexion der Baderegeln Im Anschluss werden die Baderegeln im Unterrichtsgespräch besprochen.</p>	<p> passive Schüler: Verteilen der Memory®-Karten</p> <p> Es dürfen immer nur zwei Karten umgedreht werden.</p>
Hauptteil	<p>Transportieren eines Verletzten Im stehetiefen Wasser finden sich die Schüler paarweise zusammen und stellen sich am Beckenrand auf. Sie sollen versuchen, sich im Wechsel von einem Beckenrand zum gegenüberliegenden zu transportieren. Dabei imitiert ein Schüler den Verletzten und legt sich rücklings ins Wasser. Der andere probiert verschiedene Transporttechniken aus, um seinen Partner schwimmend fortzubewegen. Anschließend wird über die effektivste Transporttechnik reflektiert.</p> <p>Retten spielen Die Schüler absolvieren in fünf Gruppen verschiedene Stationen zum Thema Retten. Die Stationskarten (s. Kopiervorlage 2) sowie das Material für die einzelnen Stationen liegen an verschiedenen Stellen am Beckenrand aus.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Station: Ziehen und schieben 2. Station: Kleiderschwimmen 3. Station: Tieftauchen 4. Station: Grätschschwung 5. Station: Selbstrettung 	<p> Der Lehrer sollte vorrangig die Station Tieftauchen beaufsichtigen.</p>

1. Station: Ziehen und schieben

Aufgabe: Findet euch in Paaren zusammen und transportiert euch gegenseitig zum gegenüberliegenden Beckenrand. Probiert alle abgebildeten Varianten von Schieben und Ziehen aus.



2. Station: Kleiderschwimmen

Aufgabe: Schwimme mit der zusätzlichen Kleidung und spüre das Gewicht der nassen Kleidung. Zieh die Kleidung anschließend im tiefen Wasser wieder aus, ohne dich am Beckenrand festzuhalten.

