



# DOWNLOAD

Patrycja Frenz/Anna Zakrzewski

## Bewegung im Wasser

Motivierende Übungen und Spiele zur sonderpädagogischen Förderung im Fach Sport

VORSCHAU

Downloadauszug aus dem Originaltitel:



### 3. Bewegung im Wasser

#### *Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?*

##### **Ziel**

Verbesserung der Fortbewegung im Wasser

##### **Material**

keines

##### **Vorbereitungen**

Vor Beginn des Spiels einen Fänger, den Fischer, bestimmen.

##### **Durchführung**

„Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“ ist ein Fangspiel im Wasser. Der Fischer befindet sich alleine auf einer Beckenrandseite. Die anderen Schüler stellen die Fische dar und befinden sich auf der gegenüberliegenden Seite.

Die Fische rufen dem Fischer zu „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“. Der Fischer antwortet mit einer beliebigen Tiefenangabe. Daraufhin fragen die Fische „Wie kommen wir denn auf die andere Seite?“. Der Fänger gibt dann mit seiner Antwort die Fortbewegungsart vor (z. B. tauchen, gehen, rückwärts schwimmen). Die Fische und der Fischer versuchen, gleichzeitig auf die jeweils gegenüberliegende Beckenrandseite zu gelangen. Während des Seitenwechsels darf der Fischer die Fische fangen, indem er sie berührt. Gefangene Personen werden zu weiteren Fängern bzw. Fischern.

##### **Spielende**

Der Schüler, der als Letzter übrig bleibt, hat gewonnen und kann in einem weiteren Durchgang der erste Fänger sein.

##### **Variationen**

keine

##### **Hinweise**

Das Spiel kann sowohl im Nichtschwimmer- als auch im Schwimmerbecken gespielt werden.

## 3. Bewegung im Wasser

### T-Shirt-Staffel

#### Ziel

Verbesserung des Schwimmens unter erschwerten Bedingungen

#### Material

ein T-Shirt pro Mannschaft

#### Vorbereitungen

- Die Lerngruppe in zwei Mannschaften einteilen.
- Jede Mannschaft bekommt ein T-Shirt und ihr wird eine Bahn zugewiesen.

#### Durchführung

Dieses Spiel ist eine Wasserstaffel, bei der innerhalb einer Mannschaft ein nasses T-Shirt weitergereicht wird. Das nasse T-Shirt erschwert das Schwimmen und sorgt für zusätzliche Spannung im Spiel. Die beiden Mannschaften teilen sich jeweils auf die beiden Enden des Beckens auf (Pendelstaffel). Mit dem Startpfeiff muss der erste Schwimmer jeder Mannschaft das T-Shirt anziehen, eine Bahn schwimmen und es dann an ein Teammitglied überreichen.

#### Spielende

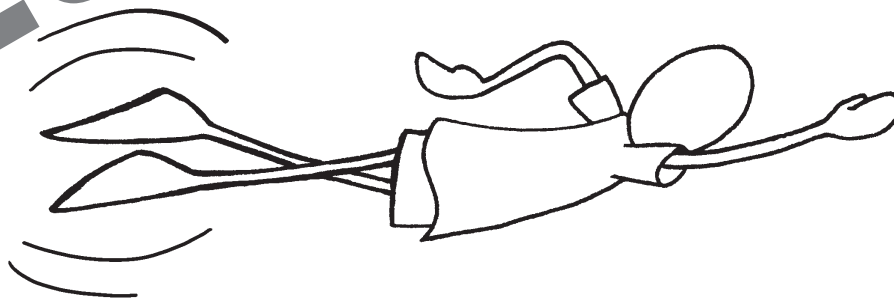
Gewonnen hat die Mannschaft, die am schnellsten geschwommen ist und dabei innerhalb der Mannschaft das T-Shirt gewechselt hat.

#### Variation

Probieren Sie es mal mit einer Hose. Dazu eignet sich der Nichtschwimmerbereich, da die Schüler dort „joggen“ können.

#### Hinweise

- Die Kleidung muss so gewählt werden, dass sie allen Schülern passt. XL eignet sich gut.
- Falls Sie das Spiel spontan spielen wollen, dann fragen Sie den Bademeister nach der für den Rettungsschein benötigten Kleidung.



## 3. Bewegung im Wasser

### Virus

#### Ziel

Verbesserung der Tauchfähigkeit

#### Material

Bälle

#### Vorbereitungen

- Vor Beginn des Spiels einen Fänger, den Virus, bestimmen.
- Der Fänger erhält einen Ball, um damit seine Mitschüler zu berühren und mit dem Virus zu „infizieren“.

#### Durchführung

„Virus“ ist ein Fangspiel im Wasser (flaches Becken oder Nichtschwimmerbecken). Alle Schüler schwimmen bzw. laufen kreuz und quer im Becken. Der Fänger versucht, die Schwimmer zu infizieren, indem er sie mit dem Ball berührt. Werden Personen infiziert, so stellen sie sich mit gegrätschten Beinen hin und strecken ihre Arme nach oben. Sie können befreit werden, indem ein „gesunder“ Schwimmer durch ihre Beine taucht. Nach einer bestimmten Zeit kann der Fänger durch Ballweitergabe gewechselt werden.

#### Spielende

Der Fänger verfolgt das Ziel, möglichst alle Schwimmer zu infizieren. Die Person, die zum Schluss „gesund“ übrig bleibt, gewinnt und kann im nächsten Durchgang der Fänger sein.

#### Variationen

- Um das Spiel bewegungsintensiver zu gestalten, empfiehlt es sich, mehrere Fänger gleichzeitig einzusetzen.
- Die Fortbewegungsart kann beliebig verändert werden.
- Die Art, sich als „Infizierter“ kenntlich zu machen und dementsprechend die Befreiungsart, ist beliebig veränderbar.

#### Hinweise

- Eine niedrige Bewegungsintensität kann durch eine Spielfeldverkleinerung erhöht werden.
- Der Fängerwechsel kann, auf ein Signal hin, durch die Schüler erfolgen.

## 3. Bewegung im Wasser

### Wassertransport

#### Ziel

Verbesserung der Geschicklichkeit im Wasser

#### Material

- ein Plastikbecher pro Gruppe
- ein Eimer pro Gruppe

#### Vorbereitungen

- Die Lerngruppe in Kleingruppen einteilen.
- An einer Beckenrandseite für jede Gruppe einen leeren Eimer bereitstellen.

#### Durchführung

„Wassertransport“ ist eine Staffelform, bei der die Schüler möglichst schnell und geschickt einen mit Wasser gefüllten Becher innerhalb ihrer Mannschaft transportieren müssen. Dafür bildet jede Mannschaft über die gesamte Beckenlänge eine Kette aus Schülern, die in einem Abstand von zwei bis drei Metern voneinander stehen. Auf ein Startsignal hin schöpft jeweils der erste Schwimmer am Beckenrand Wasser in seinen Becher und schwimmt zum nächsten. Dieser nimmt den Becher, schwimmt wieder zum nächsten Mannschaftsmitglied usw. Der letzte Schüler in der Kette schüttet das Wasser aus dem Becher in den Mannschaftseimer, nimmt den leeren Becher und schwimmt auf die andere Seite des Beckens. Währenddessen rücken alle anderen Mannschaftsmitglieder in der Kette eine Position weiter. Am Start angekommen schöpft der Schwimmer erneut Wasser in den Becher und die Kette beginnt von vorn.

#### Spielende

Das Spiel kann entweder nach Erreichen einer vorgegebenen Zeit oder Anzahl an Bahnen beendet werden. Gewonnen hat die Mannschaft, die am meisten Wasser in ihrem Eimer gesammelt hat.

#### Variation

Die Schüler können im Wasser laufen statt zu schwimmen.



## 3. Bewegung im Wasser

### Blinde Wasserkuh

#### Ziel

- Verbesserung der Sinneswahrnehmung
- Erweiterung der Körpererfahrung im Wasser

#### Material

eine Augenbinde pro Gruppe

#### Vorbereitungen

Die Lerngruppe in Kleingruppen einteilen.

#### Durchführung

„Blinde Wasserkuh“ ist ein Bewegungserlebnis im Wasser, das die Sinneswahrnehmung der Schüler verbessert und deren Körpererfahrungen erweitert. Ein Schüler pro Gruppe bekommt jeweils die Augen verbunden, er stellt die „blinde Wasserkuh“ dar. Die übrigen Gruppenmitglieder führen die blinde Wasserkuh nun vorsichtig in das Schwimmbecken und transportieren sie schwimmend von der einen Beckenseite auf die gegenüberliegende. Dort angekommen wird die Augenbinde innerhalb der Gruppe weitergegeben und die Positionen werden entsprechend getauscht.

#### Spielende

Das Bewegungserlebnis kann nach Belieben beendet werden.

#### Variationen

- „Blinde Wasserkuh“ kann sowohl im flachen als auch tiefen Becken durchgeführt werden.
- In einem flachen Becken kann die blinde Wasserkuh mithilfe von sprachlichen Anweisungen seitens der Gruppenmitglieder durch das Wasser laufen.

#### Hinweise

Die blinde Wasserführung geschieht auf freiwilliger Basis!

## 3. Bewegung im Wasser

### Zonenturnier

#### Ziel

Förderung der Bereitschaft zum Körperkontakt / Zulassen von Körperkontakt

#### Material

Pylonen

#### Vorbereitungen

Das Schwimmbecken wird mithilfe von Pylonen am Beckenrand in drei Zonen (1–3) eingeteilt.

#### Durchführung

„Zonenturnier“ ist ein Körperkontaktspiel im Wasser, bei dem jeder gegen jeden spielt. Zu Beginn des Spiels befinden sich alle Schüler in der Zone 1 und versuchen, sich gegenseitig in die Zone 2 zu ziehen bzw. zu schieben. Wer in Zone 2 angekommen ist, versucht wiederum, die anderen Schüler in Zone 2 in die Zone 3 zu befördern oder die Schüler, die sich noch in Zone 1 befinden, in Zone 2 zu ziehen.

#### Spielende

Ziel des Spiels ist es, in einer niedrigen Zone zu bleiben. Nach jedem Durchgang (ca. 2 Minuten) merkt sich jeder Schüler die Zonenanzahl, in der er sich beim Abpfiff befindet. Die Zonenpunkte werden nach jedem Durchgang addiert. Gewonnen hat derjenige, der am Ende die geringsten Zonenpunkte hat.

#### Variation

Das Zonenturnier kann auch als Partnerarbeit im flachen Becken durchgeführt werden, indem jeweils eine Person auf den Schultern der anderen sitzt und gegen ein anderes Paar kämpft.

#### Hinweise

- Das Auftreten von aggressivem Verhalten und körperlicher Gewalt muss die Lehrkraft sofort unterbinden. Fehlverhalten kann beispielsweise mit dem Abzug von jeweils zwei Punkten geahndet werden. Bei wiederholten Ermahnungen einzelner Schüler werden diese vom Spiel ausgeschlossen, indem sie ausscheiden. Sie können zusätzlich eine schriftliche Aufgabe, bezogen auf ihr Fehlverhalten, bekommen.
- Die passiv teilnehmenden Schüler können die Zonenpunkte der Mitschüler notieren.



**Bergedorfer® Unterrichtshilfen**

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter [www.persen.de](http://www.persen.de)

**Hat Ihnen dieser Download gefallen?** Dann geben Sie jetzt auf [www.persen.de](http://www.persen.de) direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download  
zur Ansicht

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Oliver Wetterauer, Roman Lechner (S. 2 T-Shirt-Staffel)  
Satz: Satzpunkt Ewert, Bayreuth

Bestellnr.: 23146DA3

[www.persen.de](http://www.persen.de)