

## Grundkurs Schwimmen

### Wassergewöhnung und Wasserbewältigung

#### **(1) Die ersten Schritte im Wasser (Gewöhnung an den Kältereiz und den Wasserwiderstand)**

- knie- bis hüfttiefes Wasser
- über Treppe / Leiter / Beckenrand ins Becken gehen
- gemeinsam durchs Wasser gehen mit Handfassung
- wie vorherige Übung, zu zweit, Augen schließen
- alleine durchs Wasser gehen, stampfen
- verschiedene Formen des Gehens durch das Wasser (vorwärts, rückwärts, seitwärts, schnell, langsam, mit Armkreisen, mit „Wasserrühren“, in immer tieferen Wasser [bis schultertief], Schieben eines Luftballons)
- Grätschsprünge, Scherensprünge, Sprünge abwechselnd gemeinsam
- im Kreis gehen mit Tempo- Richtungswechsel
- 2 Kreise bilden: Innenkreis bewegt sich in entgegengesetzter Richtung
- Spiele: Werfen / Fangen eines Balles, Fangspiele, „Wer hat Angst vorm schwarzen Mann?“, „Wer klettert am schnellsten raus?“

#### **(2) Gewöhnung des Gesichts an das Wasser**

- knietiefes Wasser
- Gesicht „waschen“
- „Regenmacher“ (Kinder stellen sich ins Wasser; sie tun so, als würden sie es regnen lassen, indem sie sich Wasser über den Kopf spritzen)
- die Wangen nacheinander ins Wasser legen
- Kreis: Lehrer steht in der Mitte und wird von den Kindern (stehen mit den Rücken zum Lehrer) angespritzt
- wie vorherige Übung, aber Kinder stehen mit Gesicht zum Lehrer: gegenseitiges anspritzen, Augen nicht abwischen
- evtl. mit den Kindern zum Duschen gehen, Hausaufgaben (zu Hause, duschen, Gesicht waschen [Waschbecken, Dusche, Badewanne]).

#### **(3) Atmen: Gewöhnen an das Ausatmen durch den Mund über Wasser**

- knietiefes Wasser
- Einatmen durch den Mund über Wasser, Ausatmen durch Mund /Nase über Wasser
- knapp über der Wasseroberfläche ausatmen, so dass Wellen entstehen
- einatmen, untertauchen, auftauchen und wieder ausatmen
- Schifferl, Korken oder Tischtennisbälle vor sich her blasen auf Wasseroberfläche
- Blasen, Loch ins Wasser pusten: Pusten durch den „großen“ Mund
- Wer kann am längsten blubbern?
- Tischtennisball, kleines Schiffchen fort blasen
- drei Kinder bekommen einen Reifen und drei Tischtennisbälle und versuchen, die Bälle im schwimmenden Reifen hin- und her zu blasen, dabei darf aber kein Ball über den Reifen hinaus getrieben werden
- wie vorherige Übung, aber Reifen senkrecht halten, die Kindern pusten die Tischtennisbälle durch den Reifen hindurch

#### **(4) Gewöhnen an das Ausatmen durch den Mund unter Wasser**

- brusttiefes Wasser
- auf das Wasser pusten, Loch ins Wasser pusten, kräftig ausatmen
- nur Mund unter Wasser halten und „blubbern“

- Gesicht aufs Wasser legen, Luft anhalten, pusten, Gesicht über Wasser und einatmen (mit Festhalten am Beckenrand, Partnerweise, allein, „wer kann am längsten?“)
- wie vorherige Übung, unter Wasser „sprudeln“ bzw. „blubbern“...
- wie vorherige Übung, rhythmisches Ein- und Auftauchen des Gesichtes mit Ein- und Ausatmen
- wie vorherige Übung, lang unter Wasser ausatmen, kurz über der Oberfläche ein, dann wieder lang unter Wasser ausatmen
- unter Wasser Namen sprechen, Lied singen, schreien
- Ausatmen üben mit Hilfe eines Schwimmbrettes, lang ausatmen, kurz einatmen“
- zu zweit, unter dem Arm, Reifen, Stange, Nudel tauchen (immer tiefer halten)
- Wippe: zu zweit, im Wasser gegenüber aufstellen und an den Händen nehmen, im Wechsel über Wasser Luft holen, abtauchen und ausatmen, das Kind, das über Wasser bleibt, gibt dem anderen Sicherheit
- Qualle: ein Kind beobachtet, das andere atmet tief ein, hält die Luft an, nimmt die Knie zum Körper und taucht unter. Anschließend das gleiche noch mal mit Ausatmen unter Wasser

### **(5) Tauchen: Erfühlen des Wasserauftriebs**

- knietiefes Wasser
- Liegestütz in Brust- und Rückenlage, Kopf in den Nacken, Ohren ins Wasser, Bogenspannung, „Stützel“ vor-/rückwärts
- Liegestütz in Brustlage, tief einatmen, Gesicht aufs Wasser legen (Ohren unter Wasser), Luft anhalten - „Loslassen“
- bauchtiefes Wasser
- Karussell“: Kreislaufstellung, jedes zweite legt sich auf den Rücken, nur das Gesicht bleibt über Wasser, Kopf in den Nacken, „Ohren ins Wasser“, Bogenspannung
- „Hockkreisel“: Beinen anhocken und sich durch Paddelbewegungen um die eigene Achse drehen (Kopf über Wasser)
- Einatmen, Luft anhalten, untertauchen und versuchen, sich im Schneidersitz auf den Boden zu setzen, auf den Bauch zu legen

### **(6) Tauchen: Untertauchen**

- brusttiefes Wasser
- zu zweit, Kopf langsam unter Wasser tauchen, evtl. mit Lehrer
- wie vorherige Übung, alleine
- wie vorherige Übung, mit Öffnen der Augen unter Wasser
- wie vorherige Übung, mit langsamen Ausatmen
- „Wasser-Pumpe“
- „Brunnen tauchen“ mit einem schwimmenden Reifen, in den Reifen tauchen, durch den senkrecht gehaltenen Reifen tauchen
- 2 Kinder halten eine Noodle, unter der Noodle tauchen
- Finger / Tauchringe zählen
- wer ist der Erste?", „wer bleibt am längsten?“
- 3 Kinder: 2 Kinder tauchen auf ein Zeichen des 3. Kinds unter Wasser

### **(7) Fortbewegen unter Wasser**

- brusttiefes Wasser
- Reifen an der Wasseroberfläche, in den Reifen und zurück
- unter die Schwimmsprosse tauchen, Eintauchtiefe des Stabes variieren
- zwischen den gegrätschten Beinen des Lehrers / Partners tauchen, schnell durch das Tunnel, auch als Slalomparcours
- Wasserschlange, durch die Beine der Partner tauchen
- Schatzsuche, Gegenstände, Ringe mit der Hand rausholen
- Kopf vorstrecken (untertauchen)
- Kinn an die Brust
- Handstand im hüfttiefen Wasser
- wer bringt die meisten Ringe heraus?

- wer die Pfeife findet, darf drei Mal laut pfeifen
- Delfinsprünge mit langsamen Ausatmen und evtl. Herausbringen eines Ringes
- wer kann am Boden kriechen?" (mit Luft anhalten, mit Luft ausatmen)
- Puste unter Wasser die Luft aus
- unter Wasser rollen (um die Längsachse, um die Querachse)
- atme unter Wasser durch die Nase aus
- tiefes Wasser: an der Rettungsstange heruntertauchen

### **(8) Springen: Mit Hilfe vom Beckenrand springen**

- brusttiefes Wasser
- Sitz mit den Fersen in der Überlaufrinne, Partner im Wasser, beidhändiges Festhalten, ins Wasser „hüpfen"
- für ängstliche Kinder, ¼ Drehung um die Längsachse und mit der entsprechenden Hand auf dem Beckenrand abstützen
- wie vorherige Übung, aus der Hocke vom Beckenrand
- wie vorherige Übung, aus dem Stand
- wie vorherige Übung, mit anschließendem Untertauchen
- wie vorherige Übung, über die „Zauberschnur", Abstand, Höhe variieren
- wie vorherige Übung, aus dem Gehen / Laufen, Vorsicht, Rutschgefahr!
- zu zweit
- Sprungvarianten, Weitsprünge, Drehsprünge (1/2 / 1/1 Drehung), mit angehockten Beinen, einen Ball in der Luft fangen

### **(9) Springen: Ohne Hilfe vom Beckenrand springen**

- brusttiefes Wasser
- ins Wasser hineingleiten aus dem Sitz, aus der Hocke, aus dem Stand vom Beckenrand
- Häschenhupf
- Entensprung (Flugbewegungen mit abgewinkelten Armen, Beine nach hinten abwinkeln)
- Froschsprung (Bauchlandung)
- Pinguin (selbst erfinden)
- Partnersprünge (Hände fassen)
- aus dem Gehen / Laufen, Vorsicht, Rutschgefahr!
- Sprungvarianten, Weitsprünge, Drehsprünge (1/2 / 1/1 Drehung), Hochsprünge, Schrittsprünge, einen Ball in der Luft fangen
- Wettbewerbe
  - wer kann am weitesten, höchsten, lustigsten springen
  - wer verursacht die höchsten, meisten Spritzer
  - wer verursacht die wenigsten Spritzer
  - wer springt am elegantesten

### **(10) Gleiten: Schulung des „passiven“ Gleitens**

- Rückenlage, Arme am Körper, der Lehrer/Partner schleppt das Kind mit Achselgriff durchs Wasser
- Brustlage, Arme in Hochhalte, Fest halten am Brett/Ring, Gesicht zuerst über, dann unter Wasser, der Lehrer/Partner schleppt das Kind durch das Wasser
- Kinn zur Brust
- die schwarzen Streifen am Boden zählen
- Gassenaufstellung, Schieben des Kinds durch die Gasse, Gleitbootlage
- 3 Kinder gehen zusammen: 1 Kind in Brustlage, Gesicht unter Wasser, Arme in Hochhalte; von Partner zu Partner schieben

### **(11) Gleiten: Schulung des „aktiven“ Gleitens**

- brusttiefes Wasser, Stand, Arme in Hochhalte, Kopf zwischen den Armen, Luft anhalten, aufs Wasser legen und zur Beckenwand / zum Partner gleiten
- Kinn zur Brust

- wie vorherige Übung, mit Brett / Schwimmsprosse im freien Wasser, mit ausgestreckten Armen, mit Schulter im Wasser, durch den Reifen
- wie vorherige Übung, aber ohne Brett
- Untertauchen, von der Beckenwand abstoßen und Gleiten, wer kommt am weitesten?, „Untersprossen-Formationen“, durch mehrere Reifen)
- hüfttiefes Wasser, aus dem Stand in die Gleitlage springen, wer kommt am weitesten?
- wie vorherige Übung mit Reifen oder Rollen um die Körperlängsachse („Der Bohrer“)
- gestreckter Körper, durch die Nase ausatmen
- halbe Rolle vorwärts um die Rettungsstange, einen Stab und Gleiten in Rückenlage an die Stange, den Stab
- Kopf im Wasser lassen, nur das Gesicht ist über Wasser, Lehrer anschauen
- wie vorherige Übung, in Rückenlage

## Spiele im Wasser

### (1) Spiel mit Geräten

#### **Spielerischer Umgang mit Bällen**

- Ball auf den Beckenboden drücken, dort loslassen: Welcher Ball springt am höchsten? Wer kann den Ball auffangen?
- auf den Ball setzen und versuchen, ohne Hände möglichst lange auf zu balancieren
- Ball köpfen, durch die gegrätschten Beine drücken und nach einer schnellen Drehung versuchen, aufzufangen, den Ball in Rückenlage von einer Hand in die andere jonglieren. Das gleiche Kunststück auch beim Wassertreten versuchen.
- in der Rückenlage selbst den Ball von Fuß auf die Hand spielen oder köpfen
- ohne Benutzung der Hände und Arme den Ball an eine ganz bestimmte Stelle des Beckens mit Kopf, Brust oder Fuß treiben
- Tischtennisball oder kleiner Hohlball wegblasen
- wie vorher, Pendelstaffel
- Ball vor dem Bauch festhalten oder zwischen den Beinen festklemmen und Rollen vor- und rückwärts
- Ball unter dem Kinn mit beiden Händen festhalten und Kraul- und Brust-Beinbewegungen ausführen
- Ball mit einer Hand festhalten, mit dem anderen Arm Brustarmbewegung ausführen
- Ball auf dem Rücken festhalten und sich mit Kraulbeinbewegung vorwärts bewegen
- **Tigerball:** 6-8 Kinder bilden einen Kreis und werfen sich den Ball zu. In der Kreismitte stehen 1-2 „Tiger“, die versuchen, den Ball abzufangen. Berührt ein Tiger den Ball, so tauscht er mit dem Passgeber Platz.
- **Ballkampf**
  - 2 gleichgroße Spielhälften
  - 2 gleichgroße Mannschaften
  - mehrere Bälle gleichmäßig verteilen, evtl. weitere Schwimmhilfen
  - jede Mannschaft versucht möglichst viele Bälle in die generische Hälfte zu werfen
  - es darf immer nur ein Ball geworfen werden
  - Sieger ist die Mannschaft, die nach einer bestimmten Zeit die wenigsten Bälle, Schwimmhilfen in ihrem Feld hat
- **Seehundzirkus:**

Alle Kinder sind Seehunde und tummeln sich im Wasser.

  - Der Zirkusdirektor wirft den Schülern einen Ball so zu, dass sie ihn zurückköpfen können.
  - Die Schüler sammeln Tauchringe vom Boden auf und bringen sie zum Zirkusdirektor zurück.
- **Wasserballspiel:**
  - **Ball dribbeln**

Der Ball befindet sich vor der Nase. Mit schnellen, kurzen Kraularmzügen wird er von der Bugwelle vorwärts geschoben. Der Ball soll von den Oberarmen nicht angeschlagen werden, da er sich sonst im Zickzack vorwärts bewegt.
  - **Ball aufnehmen**

Der »Wasserballer« darf – mit Ausnahme des Torwarts – den Ball nur mit einer Hand aufnehmen und werfen. Man greift dabei mit gespreizten Fingern unter den Ball, hebt ihn aus dem Wasser und holt mit dem Ball zum Wurf aus. Man kann auch kurz von oben mit abgespreizten Fingern auf den Ball tippen. Dabei wird er kurz ins Wasser gedrückt. Er darf aber nicht ganz untertauchen. Dann weicht die Hand nach oben zurück und wird unter den Ball gedreht. Jetzt ruht der Ball im Handteller.
  - **Ball werfen**

Fangen und Werfen ist wichtig bei allen Ballspielen im Wasser. Der Schlag- oder Kernwurf ist vom Ballweitwerfen her bekannt. Im tiefen Wasser ist der Körper senkrecht. Der Wurfarm wird im Ellbogengelenk stark gebeugt und schwingt mit dem Ball zurück. Vor dem Wurf hebt sich der Körper aus dem Wasser, dann schlägt der Unterarm zum Abwurf nach vorne. Zum Wurf aus der Rückenlage schwimmt der Spieler in Brustlage an den Ball heran und fasst den Ball von oben. Dann führt der Rechtshänder eine halbe Linksdrehung aus. So kommt die Hand unter den Ball und der Spieler kann aus der Rückenlage abwerfen.

Zu einem überraschenden Torschuss verwendet der Spieler den Druckwurf. Hier liegt der Ball vor dem Schwimmer. Die Hand des rechtwinklig gebeugten Armes wird auf den Ball gelegt und der Ball kurz angedrückt. Dabei bleibt die Handfläche am Ball. Dann dreht sich das Handgelenk so, dass der Ball schnell nach vorne gestoßen werden kann. Dieser Stoß wird auch vom Rumpf her unterstützt.

- **Ball fangen**  
Beim Fangen nach einem Zuwurf wird der Körper so hoch aus dem Wasser gehoben, bis der Ball mit wenig gebeugtem Arm seitlich des Körpers erreicht wird. Die Hand streckt sich dem Ball mit leicht gespannten Fingern entgegen. Berührt die Hand den Ball, geben Hand, Arm und Körper weich nach. Der Körper kommt in eine Bogenspannung aus der dann erneut geworfen werden kann.
- **Wasser-Völkerball**  
Das Wasser-Völkerball wird nach den gleichen Regeln gespielt wie Völkerball in der Halle (Freigeist, Abwerfen...)  
Achtung: nur im Nichtschwimmerbereich spielen!  
Die Größe des Spielfelds an die Kinderanzahl anpassen.
- **Tauchringe und Plastikscheiben**
  - die auf dem Beckenboden ausgelegten Tauchringe oder Hartgummischeiben mit einem Gleitsprung erreichen und tauchend zum Beckenrand zurückbringen
  - mit einer bestimmten Anzahl von Tauchringen (Steinchen) Figur oder Zahl auf dem Beckenboden legen
  - eine Beckenbreite mit einem Tauchring auf dem Kopf schwimmen
- **Schwimmbrett**
  - auf einem Schwimmbrett reitend das Schwimmbecken überqueren
  - unter das Brett tauchen und versuchen, beim Auftauchen das Brett möglichst hoch mit Füßen, Kopf oder Rücken wegzustoßen
  - Schwimmbrett vor dem Bauch festhalten und wie ein Kajakfahrer eine »Eskimorolle«, d.h. eine Rolle um die Längsachse machen
  - mit den Händen das Schwimmbrett unter Wasser drücken, mit beiden Füßen auf das Brett steigen und mit Armbewegungen versuchen, vorwärts zu kommen
- **Schwimmflügel**
  - Gürtel durch mehrere Schwimmflügel ziehen und einem Kind um den Bauch binden (sinkt nicht zu weit nach unten), Kind muss die Arme bewegen, um mit dem Kopf nicht unter Wasser zu kommen
- **Reifen (Hula-Hoop-Reifen)**
  - von unten in den Reifen hineintauchen
  - Delphinsprünge durch den im Wasser liegenden Reifen
  - wie ein Zirkuslöwe vom Beckenrand aus kopfwärts (Wassertiefe!) durch den Reifen springen.
- **Zauberschnur und Fahrradschlauch**
  - Zauberschnur an einer Einstiegstreppe befestigen, mit den Füßen in Schlaufen einhängen und gegen den Widerstand mit Armbewegung schwimmen
- **Wasser-, Spiel- und Badeschlauch**  
Im Fachhandel werden Reifen angeboten, bei denen das Spezialventil versenkt ist.
- **Tauziehen**  
Gruppe wird in Mannschaften aufgeteilt; diese halten ein Tau im Wasser fest in den Händen; auf ein Signal versuchen sie, die Markierung in der Mitte des Taues über eine vorher festgelegte Ziellinie zu ziehen
- **Spiel mit der „Nudel“**  
Die Kinder können sich zum Beispiel gegenseitig mit der Nudel durch das Becken ziehen. Der Phantasie der Kinder sind hier keine Grenzen gesetzt
- **Feuer- Wasser- Luft**  
Das Spiel kann in abgewandelter Form auch im Wasser gespielt werden. Es schwimmen verschiedene Gegenstände im Wasser, die einem bestimmten Element zugeordnet werden.  
Feuer: rote Bälle, Nudeln  
Wasser: blaue Bälle, Schwimmbretter

Luft: grüne Bälle, Nudeln

Ruft der Lehrer eins der Elemente müssen sich die Kinder schnellst möglich einen passenden Gegenstand im Wasser suchen

## (2) Partnerspiele ohne Geräte

- **Synchronschwimmen** mit dem Partner (auch zu dritt möglich)
  - 3 Züge Brust, Kopfdrehen nach rechts, 3 Züge Brust, Kopfdrehen nach links, usw.
  - 3 Züge Brust, winken mit der rechten Hand, 3 Züge Brust, winken mit der linken Hand, usw.
  - Wie vorher, in die Hände klatschen
  - wie vorher, die Kinder schwimmen paarweise nebeneinander her, das eine Kind macht eine Bewegung beziehungsweise eine Fortbewegungsart vor, das andere macht es nach
- **Hahnenkampf**  
zwei Kinder sitzen auf den Schultern ihres Partners und versuchen ihr Gegenüber ins Wasser zu werfen
- Abschleppen, ein Kind zieht oder schiebt seinen Partner eine bestimmte Strecke durch das Wasser
- **Krokodil am Nil:**  
das Tier gleitet (gehen mit gebeugtem Oberkörper) an der Wasseroberfläche und gibt Laute von sich, so verfolgt es seine Beute
- **Wasserpumpe:**  
am Beckenrand auf und nieder (auch mit Partner)
- Abwechselnd durch die gegrätschten Beine des Partners tauchen.
- Zeichen zeigen, die Kinder sollen versuchen sich unter Wasser anhand von Zeichen zu verständigen bzw. Zeichen erraten
- Wasserschlacht, sich gegenseitig nass spritzen um die Angst vor dem Wasser zu verlieren
- 2 Kinder stellen sich hintereinander auf, der Vordermann krümmt sich zu einem Bock zusammen, der Hintermann springt über den Bock, nach dem Sprung wird der Springer zum Bock und der Bock zum Springer
- 1 Kind steht im Wasser und formt mit seinen Händen eine Räuberleiter, ein 2. Kind stellt sich mit dem Fuß hinein und springt ins Wasser

## Schieben

- mit Handteller gegen Handteller oder Rücken an Rücken wird so lange geschoben, bis ein Partner den Halt verliert
- ein Schwimmer liegt in Bauch- oder Rückenlage im Wasser. Der Partner fasst ihn an den Füßen und katapultiert ihn weit von sich
- die Partner liegen in Rückenlage, Köpfe zueinander, Ohr an Ohr, Hände in Seitenhaltung, jeder versucht, den anderen mit kräftigen Rückenkraulbeinbewegungen abzudrängen

## Stierkampf

- zwei Partner fassen sich an den Oberarmen und versuchen, sich gegenseitig durch Kraulbeinschlag zu verdrängen.

## Tauchen

- wer kann so kräftig wassertreten, dass es einem Partner nicht gelingt, ihn durch Druck auf den Kopf unterzutauchen?
- durch die gegrätschten Beine eines Partners tauchen.

## Schleppen

- ein Partner liegt auf dem Rücken, der Mitspieler hakt die Füße unter den Achseln ein und zieht den Partner durch das Wasser
- spielerisch lassen sich »Rettungsgriffe« (am Kinn, unter der Achsel und als Fesselgriff) und »Abschleppen« versuchen

## Kunststücke

- die Partner stehen Rücken an Rücken, sie haben die Arme eingehakt, der Partner zieht den Mitspieler über den Rücken hinweg
- ein Spieler steht auf den Schultern des anderen. Wer kann aus brusttiefem Wasser so möglichst weit ins abfallende Becken hineingehen?

### (3) Partnerspiele mit Geräten

- **Partner verdrängen**  
zwei Schwimmer liegen sich gegenüber. Beide erfassen ein Schwimmbrett. Mit kräftiger Kraulbeinbewegung versucht jeder, den Partner möglichst weit zurückzudrängen.
- **Reiterkampf**  
jeder der Mitspieler klemmt sich 2–3 Schwimmbretter zwischen die Beine, jeder versucht, den anderen umzustoßen.
- Partner werfen sich im bauchtiefen Wasser einen Wurfing (Ringtennis) zu, der Ring wird gefangen und ohne Verzögerung zurückgeworfen.
- **Tandemschwimmen**  
zwei Partner liegen auf dem Rücken und halten sich an der inneren Hand. Mit Paddelbewegung der Hände bewegt sich das Paar fußwärts oder mit Rückenkraularmbewegung kopfwärts. Pull-buoys zwischen den Füßen sichern die Schwimmlage.
- Pendelstaffel mit Schwimmbrett  
mehrere Mannschaften stehen sich auf der Quer- oder Längsseite des Beckens gegenüber, der erste jeder Mannschaft schwimmt los mit z.B. dem Schwimmbrett in den Händen und übergibt auf der gegenüberliegenden Seite das Schwimmbrett dem zweiten seiner Mannschaft. Wer als Erstes fertig ist hat gewonnen. Weitere Variationen mit dem Schwimmbrett (z.B. zwischen die Oberschenkel klemmen) sind möglich.
- Tore schießen  
ein bestimmter Abschnitt am Beckenrand gilt als Tor, aus einer gewissen Entfernung wird versucht, ein Tor zu werfen oder zu köpfen.
- beim Ballfangen und -werfen den Abstand vergrößern und verkleinern
  - möglichst viele Kopfballzuspiele erreichen
  - sich einen »Zeitlupenball wie beim Volleyball zuspielen.

### (4) Spiele in kleiner Gruppe

- **Wassermann**, „wer hat Angst vorm Wassermann?“ nur im Wasser
- wie vorher, Fänger werden die Augen verbunden; Spieler müssen möglichst geräuschlos auf die andere Seite des Beckens kommen
- **Verfolgungsjagd**  
Ein Teil des Beckens wird mit einem Seil abgeteilt; S verteilen sich nun in regelmäßigen Abständen am Beckenrand und auch am Seil, so dass ein quadratisches Spielfeld entsteht; auf ein Signal hin schwimmen die Spieler am Rand entlang und versuchen dabei ihren Vordermann zu erwischen; dieser muss dann ausscheiden bis nur noch der Gewinner übrig bleibt
- **Atomspiel**  
S schwimmen im Wasser umher bis der Lehrer eine Zahl ruft; bei der 3 z. B. müssen sich die S zu dreier Gruppen (Atomen) zusammenfinden; der Übriggebliebene muss dann ausscheiden
- **Parteiball** (Gerätbedarf: drei Bälle, zwei Zauberschnüre) Jeweils zwei gleich große Parteien spielen in einem durch die Zauberschnur abgegrenzten Spielfeld gegeneinander. Jede Mannschaft versucht durch genaues Zuspiel möglichst lange in Ballbesitz zu bleiben. Erobert der Gegner den Ball, kommt diese in Ballbesitz.
- Tabu, Fangspiel, bei dem der Mitspieler nicht gefangen werden darf, wenn er eine bestimmte Position, z.B. „Ballettbein“ einnimmt.
- **Hundehütte**  
Ein Innen- und ein Außenkreis bewegen sich gegeneinander. Im Innenkreis befinden sich zwei bis vier Kinder weniger als im Außenkreis. Auf Pfiff springen die Kinder des Innenkreises in die Grätsche (= Hütte). Die Kinder des Außenkreises suchen eine Hütte, tauchen hindurch und bleiben vor der Hütte stehen. Sie bilden nun den Innenkreis. Kinder, die keine Hütte gefunden haben, bleiben im Außenkreis.

### (5) kleine Spiele

#### Fangspiele

Bei Fangspielen sind die Fänger gut zu kennzeichnen.

- Ein Fänger legt die rechte Hand auf den Kopf und versucht, mit seiner linken Hand einen Mitspieler abzuschlagen. Wer abgeschlagen ist, hilft dem Fänger.



- **Kettenfangen**

Eine Zweiergruppe beginnt. Die Kette wächst bis auf vier Mitspieler. Der nächste Abgeschlagene wird wieder Ansatzpunkt einer neuen Viererkette.

- Mehrere Fänger haben einen Pull-buoy. Untergetauchte Spieler können nicht abgeschlagen werden. Abgeschlagene und somit neue Fänger holen sich aus einem Depot einen Pull-buoy.

### **Ballspiele**

- Ballstaffel

Der Ball wird zwischen den gegrätschten Beinen nach hinten gereicht. Der Schlussmann einer Reihe nimmt den Ball, trägt, schiebt oder stößt ihn neben der Reihe nach vorne und reicht den Ball wieder zum Nächsten.

- Ball hochhalten

In einem Kreis wird versucht, einen großen »Zeitlupenball« hochzuhalten.

- Jägerball

Ein oder mehrere Jäger beginnen. Mit einem leichten Hohlball versuchen sie, die Hasen abzuschießen. Jeder getroffene Hase wird zum Jäger.

- Treffball

Ein Ball liegt in der Kreismitte und soll von außen mit anderen Bällen getroffen werden.

- Schnappball

Eine Mannschaft (gleichfarbige Bademützen) spielt sich den Ball zu. Die Gegenmannschaft versucht, sich den Ball zu schnappen. Gelingt dies, spielt sie sich **den Ball zu. Jede Gruppe** zählt ihre Fänge. Die Spielzeit in einem Durchgang wird vorher festgelegt (1–2 Minuten).

- Reiterball

Reiter sitzen auf Pferden. Die Reiter spielen sich den Ball in festgelegter Reihenfolge zu, während sich die Pferde im brusttiefen Wasser bewegen. Verfehlt ein Reiter den Ball, so wechseln Reiter und Pferd.

- Ball über die Schnur

Eine Zauberschnur wird in 2,50 m über das Becken gespannt. Der Ball darf die Wasseroberfläche nicht berühren (Fehler). Das Ab- und Rückspiel wird durch Absprache geregelt.

- Tiger- oder Tratzball

Ein oder zwei »Tiger« versuchen einen im Kreis zugeworfenen Ball abzufangen. Berührt ein Tiger den Ball, so tauscht er Platz mit dem ungeschickten Werfer.

### **(6) große Sportspiele**

- Wasserkorbball

Gespielt wird im Lehrschwimmbecken oder Nichtschwimmerteil eines Freibades. Plastikeimer oder schwimmende Zielkörbe sind das Ziel. Der Ball darf beliebig gespielt und abgewehrt werden. Wird ein Gegenspieler festgehalten, so gibt es einen Freiwurf.

- Wasserbasketball

Körbe und Zielbretter, die am Beckenrand aufzustellen sind, gibt es im Fachhandel. Es wird wohl noch einige Zeit dauern, bis solche Spieleinrichtungen auch tatsächlich in öffentlichen Bädern installiert werden.

- Wasserrugby

In Anlehnung an das Wettkampfsportspiel Rugby muss ein Ball hinter die gegnerische Spielfeldbegrenzung gebracht werden. Der Ball darf nach vorne nur getragen werden, Würfe dürfen nur nach rückwärts erfolgen. Angriffsfläche dürfen nur die Beine der Gegenspieler sein.

- Wasserraufball

Das Spielgerät ist ein großer Ball. Jede Mannschaft versucht, mit dem Ball die gegenüberliegende Beckenwand zu berühren. Der Ball kann geworfen, getragen und geschlagen werden.

- Wasserfußball

Ähnlich dem Sitzfußball darf nur mit dem Fuß oder Kopf zugespielt werden. Der Tormann darf nur mit dem Kopf abwehren.

- Wasservolleyball

Zweckmäßig wird Wasservolleyball im hüfttiefen Wasser gespielt. Nützlich sind bei den ersten Versuchen ein Zeitlupenball und eine kleine Spielgruppe (3:3). Der Zeitlupenball erleichtert das Abspiel mit einer Hand. Das Hechten nach dem Ball macht besonders Spaß. Die Netzkante kann bis zu 1,50 Meter über der Wasseroberfläche liegen.

- **Wasserball**

In Anlehnung an das Sportspiel Wasserball sollten einige der Regeln beachtet werden:

- Der Ball darf nicht unter Wasser gedrückt werden.
- Der Ball muss mit einer Hand gefangen und geworfen werden.
- Der Tormann darf mit beiden Händen fangen.
- Es ist nicht erlaubt, sich von einem Gegenspieler abzustößeln, einen Gegner ins Gesicht zu spritzen, den Gegner festzuhalten und zurückzuziehen, zu schlagen und zu treten.

Diese Regelverstöße werden mit einem Freiwurf bestraft, der von irgendeinem Spieler an der Stelle ausgeführt wird, wo der Fehler begangen wurde. Wird ein schwerer Fehler nahe beim Tor (4 m Raum) begangen, gibt es einen Strafwurf aus 4 m Entfernung.

Zu Übungszwecken lässt sich natürlich auch Wasserball auf ein Tor spielen. Anstelle eines regulären Tores lässt sich als Torraum auch ein Abschnitt des Beckenrandes festlegen.

## **(7) Wilde Spiele**

- **Fürchtet ihr den Wassermann**

Grundlage des Spiels ist das bekannte Laufspiel „Schwarzer Mann“. Dabei ist ein Schüler der Wassermann“ und steht im Wasser auf einer Längsseite des Schwimmbeckens. Die übrigen Schüler befinden sich auf der gegenüberliegenden Seite.

Der Wassermann“ ruft: „Fürchtet ihr den Wassermann?“. Die anderen Schüler erwidern „Nein, nein, nein!“. Darauf ruft der Wassermann: „Und wenn er aber kommt?“ „Dann schwimmen wir davon!“ rufen dann die Schüler. Anschließend wechseln der Wassermann und die Schüler die Hallenseiten, wobei der Wassermann möglichst viele Schüler berührt, die ihm dann im nächsten Durchgang beim Fangen helfen.

Man kann das Spiel auch z. B. mit einem Wassertier (Krokodil) spielen.

Beim Spiel im Wasser rufen die Kinder: „dann schwimmen wir davon!“

Ziel des Spiels ist es, alle Schüler zu fangen.

Variante: Spiel mit zwei Fängern

- **„Karten Staffel“ oder „Bilderquartett“**

Wassertiefe: Brusthöhe

Ab 2 Mannschaften

Material:

Pro Mannschaft mind. 4 Karten mit dem gleichen Symbol.

Jeder Mannschaft wird ein Symbol zugeordnet (Sonne, Blume, Muschel, Stern, Herz...).

Mannschaften verteilen sich an einer Beckenlängsseite.

Karten mit den Symbolen werden verdeckt und durcheinander auf der gegenüberliegenden Seite verteilt.

Auf ein Signal schwimmt pro Mannschaft ein Gruppenmitglied los und deckt eine Karte auf. Wenn das richtige Symbol auf der Karte ist nimmt er/sie die Karte mit, ist es ein falsches Symbol dreht er/sie die Karte wieder um, anschließend schwimmt er/sie zurück. Ist der erste Schwimmer bei seiner Gruppe angekommen schwimmt der Zweite los. Dies geht solange bis eine Mannschaft alle Karten mit seinem Symbol geholt hat.

Alternative: - Schwimmt beim hin und zurück Schwimmen variieren

- Variation der Anzahl der Karten pro Mannschaft

- Variation der Gruppengröße

- **Höhlentauchen**

2 Mannschaften

Wassertiefe: Brusthöhe

Alle Mannschaftsmitglieder stellen sich hintereinander mit gegrätschten Beinen auf und bilden eine Höhle. Auf ein Kommando taucht einer nach dem anderen von hinten durch die Höhle. Der nächste taucht erst dann, wenn sein Vorgänger vorne in der Reihe steht. Sieger ist die Mannschaft, die die Anfangsaufstellung als erstes erreicht hat.

- **Wasseraufball**

- 1) Spielbeschreibung:**

- 2 Mannschaften versuchen den Ball in das gegnerische Tor (Plastikbehälter) zu befördern. Es darf geworfen oder getragen, dem Gegner der Ball aus der Hand gerissen oder abgefangen werden. Bei Fouls (Festhalten oder Schläge...) gibt es einen Freiwurf für die betroffene Mannschaft.

- 2) Spielfläche**

- Nichtschwimmerbereich; brusttiefes Wasser

- 3) Spielmaterial:**

- größerer Gummiball
    - 2 Plastikbehälter oder Eimer
    - Badehauben zum Kennzeichnen der Mannschaften

- 4) Spielorganisation:**

- Erklärung der Regeln und Ziel des Spiels
    - Auswahl zweier, etwa gleichstarker Mannschaften

- 5) Zielsetzung:**

- Gewöhnen an das Wasser
    - Fortbewegen im Wasser
    - Fördern der Teamfähigkeit
    - Aufwärmen für das Schwimmen

- 6) Variationen:**

- mehrere Bälle
    - Spielfläche verkleinern, Vergrößern
    - Wassertiefe verändern
    - ohne Tragen des Balles