

Sportförderunterricht

Spiel- und Übungsideen im Wasser

Wassergewöhnungsübungen mit der FRISBEE - SCHEIBE (FS) im Flachwasser

Einstieg

Bedeutung von Wassergewöhnungsübungen im SFU

(Wahrnehmungs- und Koordinationsschulung durch Wassergewöhnungsübungen)

1. die Kinder erhalten die Möglichkeit, in spielerischer Form das Element Wasser zu beherrschen
2. sie erfahren die positiven Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, Wasserwiderstand) und können somit auch Ängste abbauen
3. verlockende Materialien, wie Luftballons, Plastikverpackungen o.ä. können besonders hilfreich sein, so dass ängstliche Kinder das Wasser um sich herum vergessen
4. mit der Wassergewöhnung erweitert sich die taktile Wahrnehmungsfähigkeit, die dadurch sensibilisiert wird

<p>Aufstellung um den Beckenrand im Flachwasser</p>	<p style="text-align: center;"><u>ÜBUNGSSAMMLUNG:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. jedes Kind erhält eine FS, auf Kommando des L. werfen alle ihre FS ins Wasser2. alle FS sollen innerhalb 1 Minute so oft, wie möglich umgedreht werden, dabei muss ständig eine andere FS umgedreht werden3. jetzt werden die FS so gedreht, dass sie wie ein Boot schwimmen mit der Oberseite nach unten4. Kinder bewegen sich jetzt so im Wasser, dass sie keinen Partner und keine FS anstoßen: vorwärts, rückwärts gehen, springen, laufen5. alle Kinder bewegen sich um die FS auf ein Kommando des Lehrers: * FS so hoch wie möglich über den Kopf halten / Hochziehenstand * mit einem Fuß auf die FS stellen ohne herunterzufallen (sie danach wieder auf das Wasser legen)6. sich mit der FS Wasser über den Kopf gießen7. einem Partner mit der FS Wasser über den Kopf gießen8. unter der FS hinweg tauchen9. auf die FS mit beiden Füßen stellen, so vorwärts bewegen, dass wir nicht von der FS gehen
<p><u>Erschwernis:</u></p>	<ol style="list-style-type: none">10. mit einem Bein vorwärts bewegen, das andere festhalten11. FS zwischen die Beine klemmen, Arme an die Körperseite und hoch durchs Wasser springen (vorwärts, rückwärts, seitwärts)12. Wer schafft es, mit eingeklemmter FS eine halbe oder ganze Drehung zu machen?13. FS auf den Kopf legen und so durchs Wasser bewegen, dass gerade noch der Kopf herauschaut - Kinder erfahren viel größeren Wasserwiderstand14. im Einbeinsprung mit der FS durch das Wasser; fällt eine FS herunter, muss sich das Kind ganz klein ins Wasser kauern (nur der Kopf schaut noch heraus), bis ein Partner kommt und ihm die FS auf den Kopf legt
<p>paarweises Zusammengehen</p>	<ol style="list-style-type: none">15. * mit der FS jetzt wechselseitiges Ziehen (Gleiten) in BL - gerade und RL * Ziehen im Zick-Zack in BL und in RL16. ein Kind klemmt sich eine FS zwischen die Beine und Arme, der Partner dreht ihn einmal auf die BL - Ausatmen / RL - Einatmen
<p>Gruppen bilden zu drei Kindern</p> <p><u>SCHLUSS</u></p> <p>6-er Gruppen bilden</p>	<ol style="list-style-type: none">17. zwei Kinder fassen eine FS an, das dritte Kind benutzt die FS als Sitz18. Kinder stellen sich zusammen mit ihrer FS jeweils 3 Kinder gegenüber; ein Kind wird durch das Wasser in BL oder RL getragen (Krankentrage)