

- ▶ Jedes Kind erhält einen leeren Becher.
- ▶ Stellen Sie die Duschen an.
- ▶ Nun gehen die Kinder im Kreis von Dusche zu Dusche und fangen Wasser auf.
- ▶ Stoppen Sie die Zeit. Wer hat das meiste Wasser im Becher?



Anmerkungen:

Das Laufen im Duschbereich kann zum Ausrutschen führen, daher ist es wichtig, dass die Kinder Badelatschen tragen und nur gehen. Es darf nicht überholt

werden. Geht zwischendurch eine Dusche aus, muss das Kind, welches gerade in der Nähe steht, sie schnell wieder einschalten.



Sollte das Kind nach dem Sprung sich rund machen und die Beine nach vorne ziehen, wenden Sie z. B. folgenden Trick an:



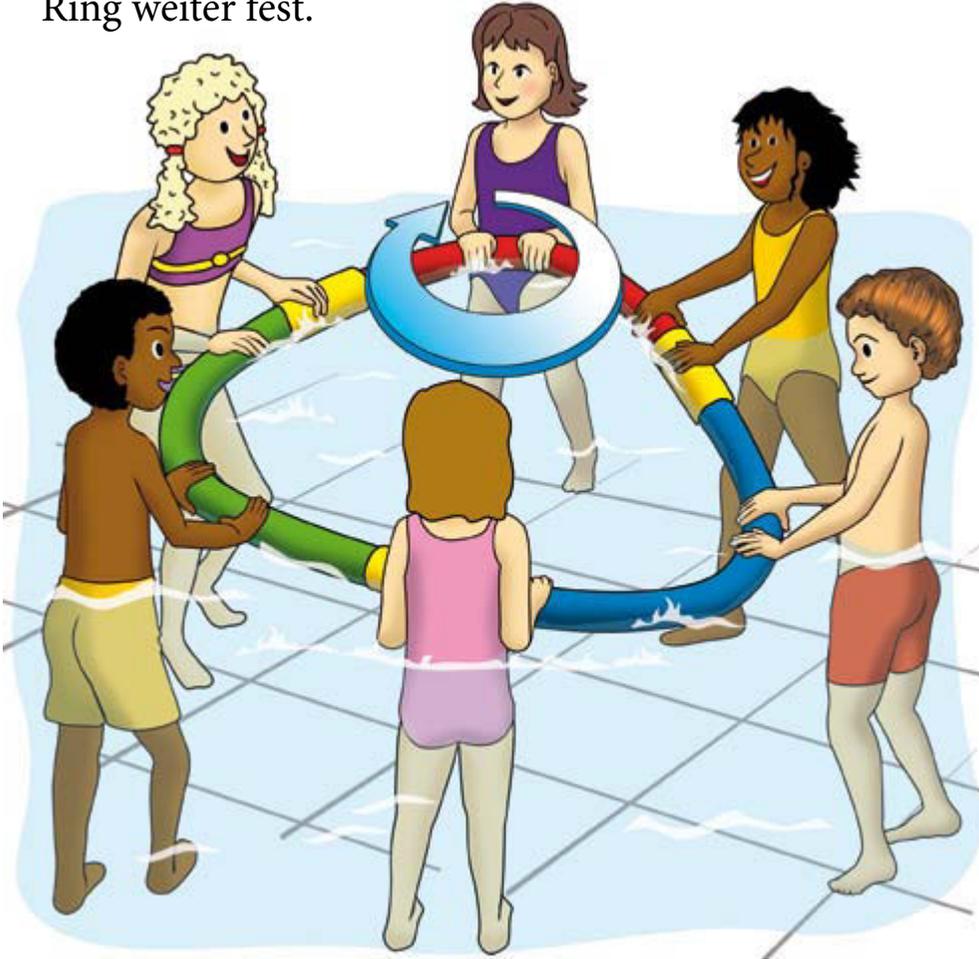
Zuerst übernehmen Sie beide Hände des Kindes in Ihre linke Hand und halten sie gut fest.

Ziehen Sie es an sich vorbei, aber umfassen Sie seinen Bauch. Das gibt ihm Sicherheit, obwohl Sie aus dem Blickfeld verschwunden sind.



Übernehmen Sie den Bauchkontakt mit Ihrem Bein, welches Sie anwinkeln. Dies ist etwas kippelig für Sie, bis Sie mit Ihrer rechten Hand die Beine gerade gezogen haben.

- ▶ Die Kinder halten sich an dem Pool-Nudel-Ring fest.
- ▶ Sie laufen in eine Richtung und werden immer schneller.
- ▶ Dann nehmen sie die Beine hoch und halten sich am Ring weiter fest.



Anmerkungen:

Das Wasser sollte den Kindern bis zum Bauchnabel reichen, sonst wird das Laufen zu anstrengend und kein Strudel erzeugt. Bei mehr als vier Kindern sollten zwei Erwachsene den Ring mit festhalten.

Sobald die Kinder die Beine hochnehmen, sollten die Erwachsenen den Ring festhalten, damit er nicht vom Gewicht der Kinder herabgezogen wird. Anschließend Wechsel in die andere Richtung.

Damit das Abstoßen vom Beckenrand mit beiden Füßen durchgeführt wird, wenden Sie den folgenden Trick an:



Halten Sie die Hüfte des Kindes rechts und links fest. Erst wenn beide Füße gleichzeitig an der Mauer sind, geben sie den Abstoß frei.



Oder Sie stellen sich breitbeinig vor ihm auf. Das Kind hält sein Brett senkrecht gegen Ihren Bauch und legt die Hände flach dagegen.



Sobald es sich abstößt, beobachten Sie seine Füße: Ist nur ein Fuß an der Mauer, leisten Sie Widerstand. Das ist nicht schwer, denn der Druck dürfte auch nicht hoch sein.



Sehen Sie aber, dass es beide Füße benutzt, lassen Sie sich vom Kind umwerfen. Die Kraft, die es durch beide Füße am Beckenrand aufwendet, werden Sie im Vergleich zum Abstoß mit nur einem Fuß deutlich spüren!

Kopf ins Wasser stecken

3



- ▶ Halte dich am Beckenrand fest.
- ▶ Lege den Kopf ins Wasser.
- ▶ Blase langsam Luft aus.



- ▶ Mache viele kleine Blasen.
- ▶ Blase nur durch den Mund aus.
- ▶ Blase nur durch die Nase aus.
- ▶ Blase abwechselnd durch Mund und Nase aus.



- ▶ Blase schnell Luft aus.
- ▶ Mache große Blasen.
- ▶ Gehe ein Stückchen tiefer.
- ▶ Lasse die Hände los.

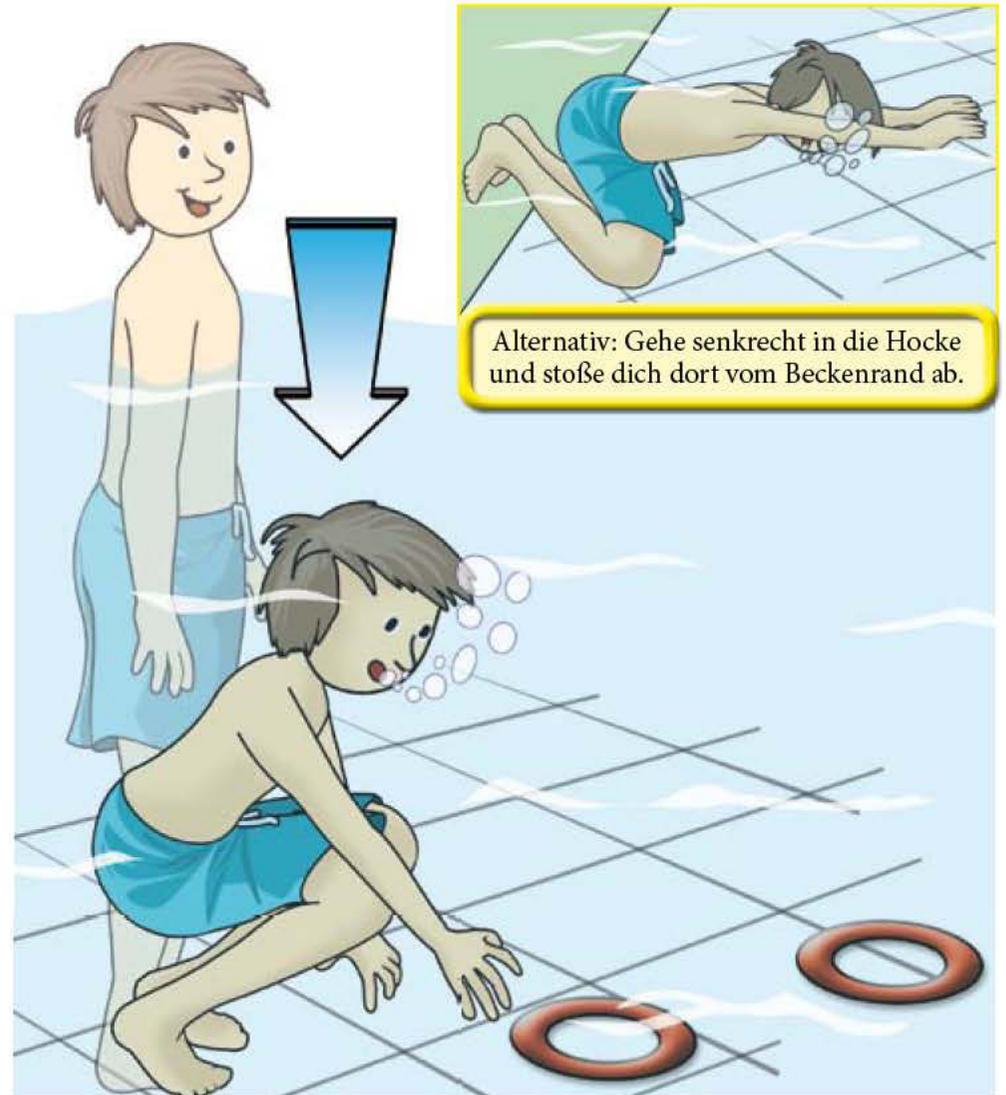
Anmerkungen:

Das Kind empfindet Sicherheit bei dieser Übung, denn es bestimmt selbst, wie weit es geht. Durch das Festhalten am Rand kann es sich außerdem leicht hochziehen.
Lehrer/innen können so vom Beckenrand her größere Gruppen anleiten.

Niederknien

15

- ▶ Gehe senkrecht in die Hocke.
- ▶ Blase langsam Luft aus.
- ▶ Greife erst jetzt zum Tauchring.

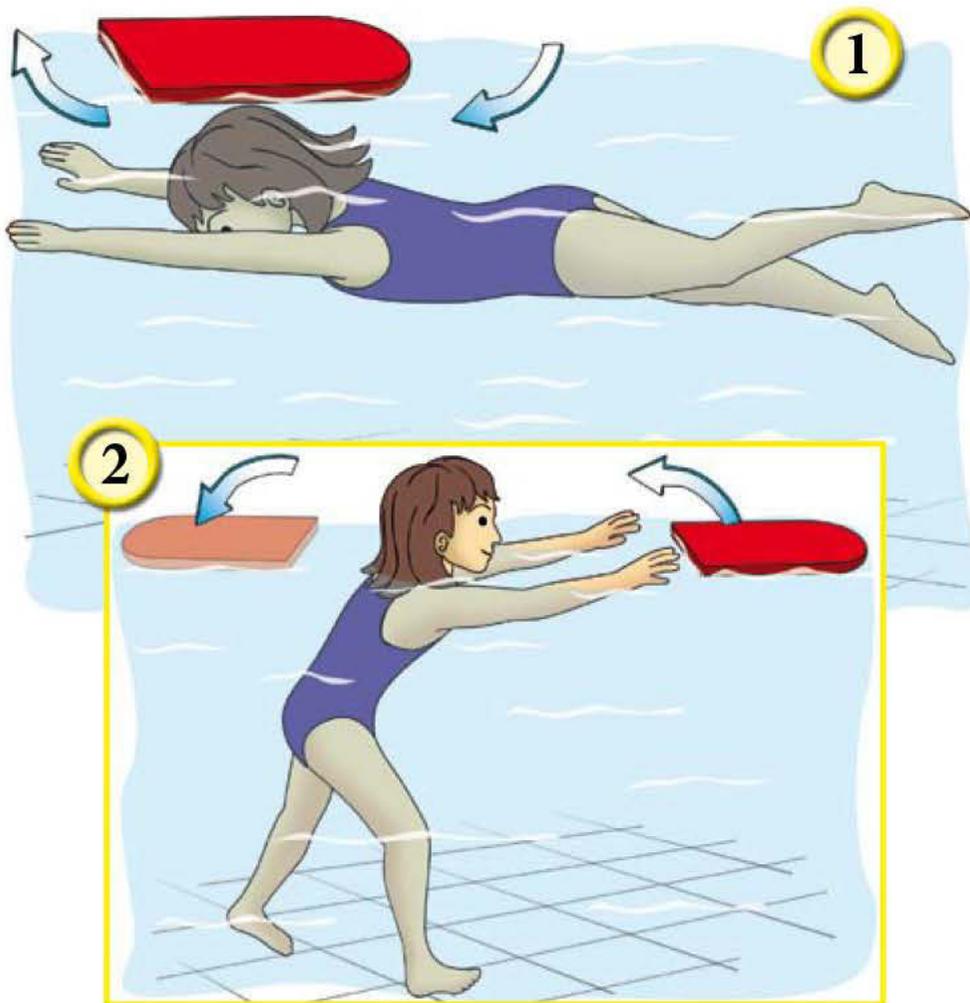


Alternativ: Gehe senkrecht in die Hocke und stoße dich dort vom Beckenrand ab.

Unter einem Brett hindurchtauchen 3

6

- ▶ Wirf dein Brett einige Meter vor dich hin.
- ▶ Tauche nun diese Strecke und komme hinter dem Brett wieder hoch.
- ▶ Drehe dich um und wirf es erneut.



Anmerkungen für den/die Lehrer/in bzw. Trainer/in:

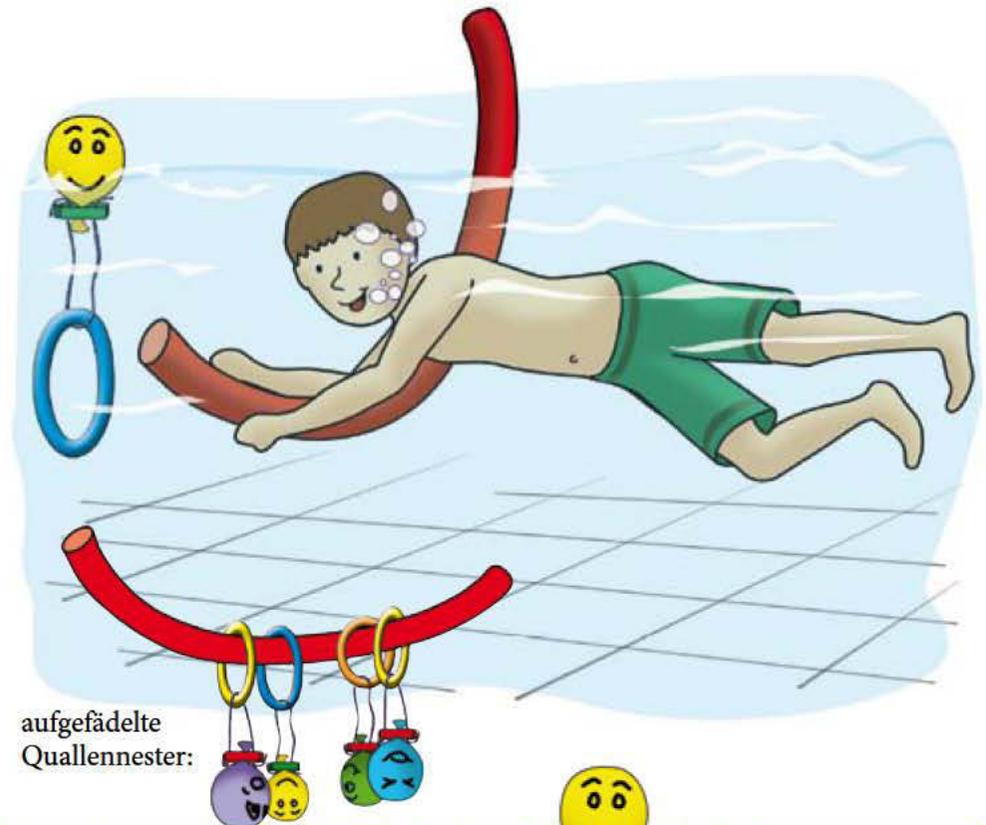
Bahnenziehen: Diese Übung kann auch im tiefen Becken ausgeführt werden!

Tauchen-Übungskarte 6

Ringe aufhängeln 1

41

- ▶ Halte das Ende einer Pool-Nudel mit beiden Händen fest und schwimme zum ersten Quallennest.
- ▶ Tauche unter und versuche, das Ende der Nudel durch den Ring zu führen.
- ▶ Fädle so alle anderen Ringe auf.



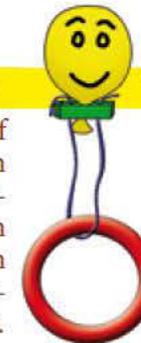
aufgefädelte
Quallennester:

Anmerkungen für den/die Lehrer/in bzw.

Um diese Quallennester herzustellen, bedarf es einiger Arbeit, aber sie lohnt sich! Nehmen Sie einen Luftballon oder ein Pull-Buoye, fädeln einen Tauchring ein und verknoten ihn mit einer etwa 50 cm langen Schnur. Ein Clipser, den man zum Verschließen von Beuteln benutzt, erleichtert den Zusammenbau.

Trainer/in:

Durch die unterschiedliche Höhe der Ringe ergibt sich ein Vorteil für Kinder, die noch nicht bis zum Boden tauchen können!



Tauchen-Übungskarte 41

- ▶ Starte vom Beckenrand.
- ▶ Tauche zum Beckenboden und hole einen Becher heraus.
- ▶ Setze ihn an deinem Platz ab und hole den nächsten.
- ▶ Staple die Becher. Wie hoch wird dein Turm?



Alternativ als Gruppenspiel:
Jedes Kind holt nur eine Farbe hervor

- ▶ Klemme dir eine Nudel recht und eine links unter die Achseln.
- ▶ Lege dich zurück und schwimme Rückenbeine.

**Anmerkungen für den/die Lehrer/in bzw. Trainer/in:**

Vorteil: Ideal für ängstliche Kinder, die sich noch nicht in Rückenlage legen wollen. Nachteil: Der Abstand zueinander sollte groß sein.

Auf Nudel sitzend rückwärts

17

- ▶ Setze dich auf die Pool-Nudel wie auf eine Schaukel.
- ▶ Stramble mit den Beinen. Du schwimmst nun rückwärts.



Anmerkungen für den/die Lehrer/in bzw. Trainer/in:

Vorteil: Die sitzende Position gibt einem Anfänger Sicherheit und macht ihm Spaß.

Nachteil: Von „Schwimmen“ kann hier keine Rede sein, denn der Beinschlag

wird meistens vom Knie aus geführt.

Variante: Diese Übung ist auch mit einem Brett möglich. Kinder, die das Gleichgewicht gut halten können, können den Brustarmzug üben.

Rückenübung 3

23

- ▶ Stülpe die Rundung der Pool-Nudel über den Kopf (du spürst die Nudel an deinen Haaren).
- ▶ Lege die Arme über die Nudel und lehne dich rückwärts ins Wasser.

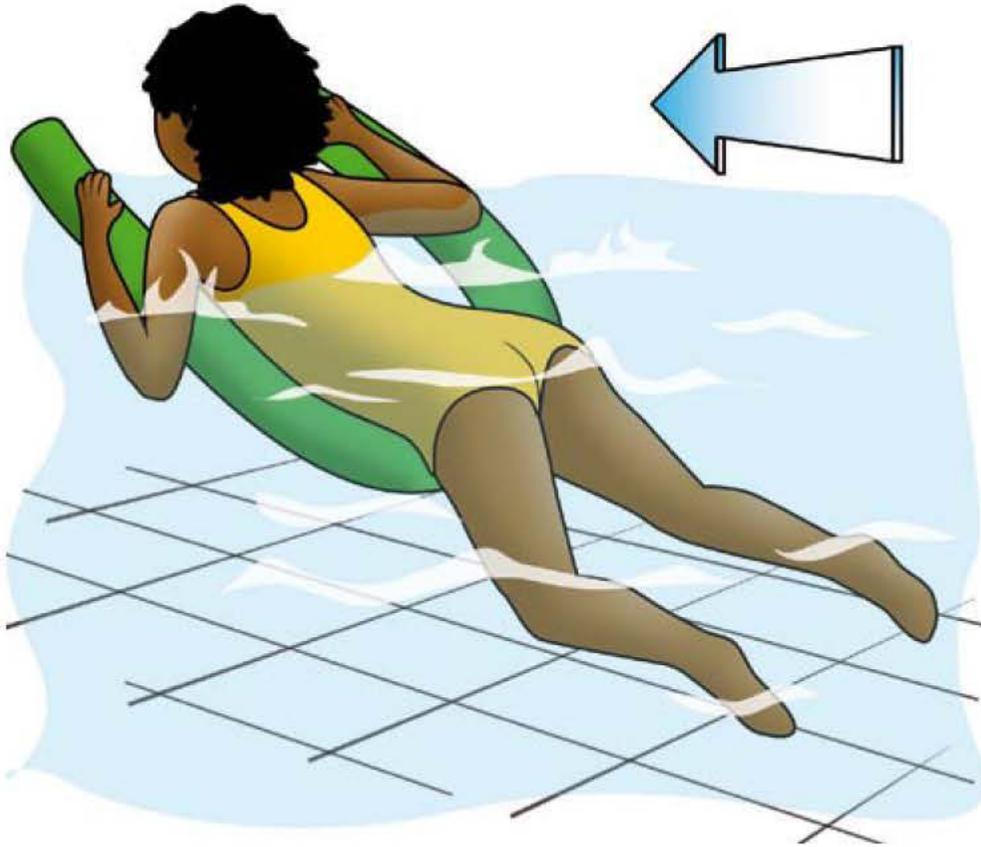


Anmerkungen für den/die Lehrer/in bzw. Trainer/in:

Vorteil: Das Kind spürt am Kopf die Nudel und hält ihn damit tief (Kopfkissen). Da die Arme über die Nudel gelegt werden, kann die Hüfte leichter angehoben werden.

Nachteil: Viele Kinder haben Schwierigkeiten, diese Position einzunehmen, da sie die Nudel von unten umgreifen wollen. Dadurch sinkt aber der Po.

- ▶ Lege die Pool-Nudel unter den Bauch und halte die Enden der Pool-Nudel fest.
- ▶ Schwimme Brust- oder Kraulbeine.



Anmerkungen für den/die Lehrer/in bzw. Trainer/in:

Vorteil: Die Nudel bringt die Hüfte hoch und das Kind bekommt ein Gefühl für das Liegen im Wasser.

Liegt die Nudel im oberen Bereich der Oberschenkel, wirkt sie gegen zu starke

Oberschenkeltätigkeit (z. B. Fahrradfahren).

Nachteil: Das Kind lernt noch nicht, von allein eine gute Wasserlage einzunehmen.

- ▶ Klemme die Füße in eine Überlaufrinne und lege dir eine Pool-Nudel unter die Hüfte.
- ▶ Übe den Brustarmzug.



Tipp: Infos zu den Schwimmstilen finden Sie in den Schwimmkartensätzen „Technik“ Brust, Kraul oder Rücken.

Anmerkungen für den/die Lehrer/in bzw. Trainer/in:

Vorteil: Das Kind kann die Armtätigkeit üben, ohne auf die Körperlage zu achten. Es befindet sich nicht im Wettstreit mit anderen Kindern.

Nachteil: Die Pool-Nudel verrutscht manchmal etwas, dann liegt sie zu hoch und behindert den Armzug.

Reitersprung

37

- ▶ Wirf eine Pool-Nudel etwa 1 Meter vor dir ins Wasser.
- ▶ Versuche nun so zu springen, sodass du im Reitersitz auf ihr landest.



Anmerkungen für den/die Lehrer/in bzw. Trainer/in:

Vorteil: Ängstliche Kinder überwinden sich, ohne Hilfe ins Wasser zu springen.

Nachteil: Das Untertauchen ist beim Springen und Schwimmen wichtig – es sollte so bald wie möglich geübt werden.

Pool-Nudel-Übungskarte 37

Abfangen

42

- ▶ K1: Halte eine Pool-Nudel so weit nach oben, dass dein Partner das Ende schnappen kann. Lass es leicht schwingen.
- ▶ K2: Springe weit nach vorne und versuche, das Ende der Nudel zu fangen.



Anmerkungen für den/die Lehrer/in bzw. Trainer/in:

Vorteil: Das Kind lernt, weit und gestreckt ins Wasser zu springen.

Nachteil: Es konzentriert sich nicht genug auf den Sprung, sondern nur darauf, die Nudel zu fassen.

Pool-Nudel-Übungskarte 42

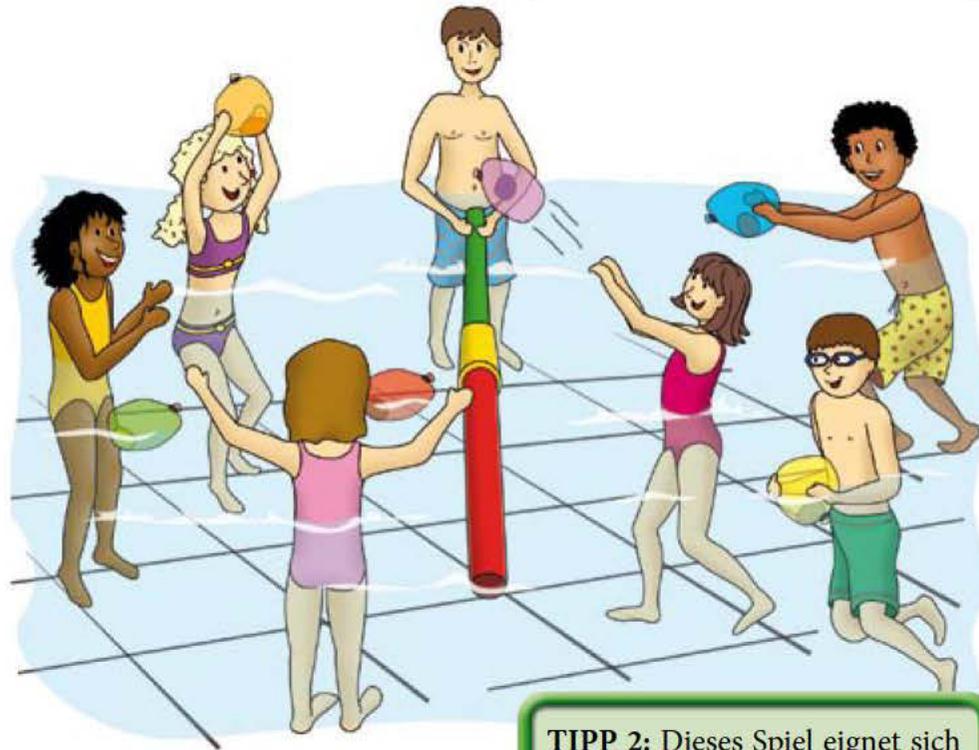
Wackelball-Schlacht

In diesem Spiel ist es erforderlich, eine optische Grenze zu ziehen. Dazu kann sich ein Erwachsener mit ausgestreckten Armen hinstellen oder er hält zwei zusammengesteckte Pool-Nudeln fest.

Die Gruppen verteilen sich jeweils auf die Seiten. Jedes Kind hat einen Wackelball in der Hand. Auf ein Zei-

chen hin werfen die Kinder ihn auf die Seite des Gegners. Da inzwischen die Bälle der Gegner bei ihnen gelandet sind, müssen diese nun wieder auf die andere Seite geworfen werden.

SIEGER ist die Gruppe, die als Erste keine Wackelbälle auf ihrer Seite hat!



TIPP 1:

Sie können statt der Wackelbälle auch Luftballons, kleine Pool-Bälle oder Softbälle nehmen.

TIPP 2: Dieses Spiel eignet sich auch im Sommer auf einer Wiese. Sammeln Sie Poppkorntüten, die Karneval oft geworfen werden, und benutzen diese als Wurfgeschoss!

Schnapp ihn dir!

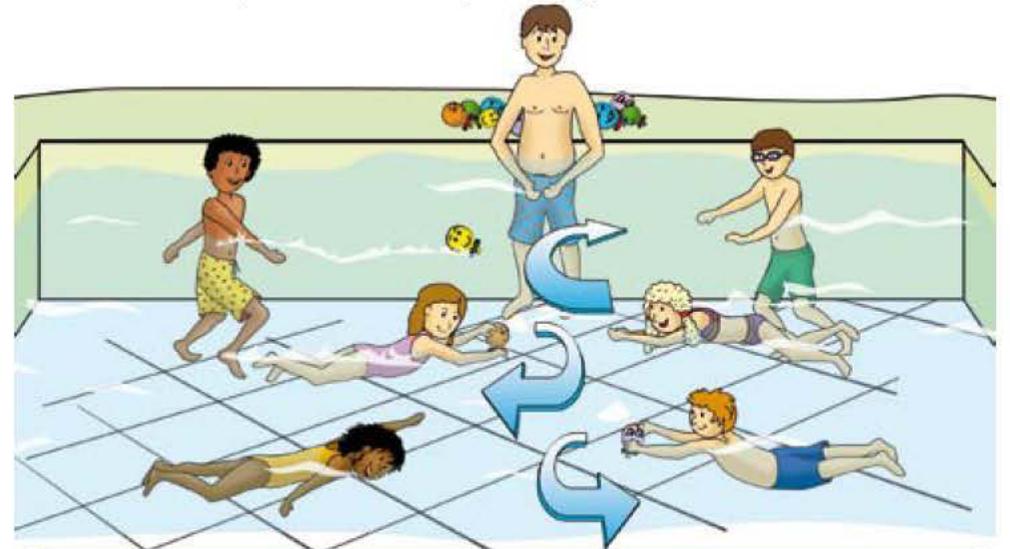
Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt und stellen sich gegenüber am Beckenrand auf. Ein Erwachsener steht genau zwischen den beiden

Gruppen. Er nimmt so viele Bälle, wie Kinder in einer Gruppe sind, und wirft sie in die Mitte des Beckens.



Nun sprinten die Kinder los und versuchen, einen Ball zu fangen. Sie dürfen sich nur einen Ball nehmen, auch wenn ein zweiter gleich daneben liegt.

Bei Erfolg bringen sie ihn zurück zur Gruppe, die anderen kehren ohne zurück. Gewertet wird erst nach mehreren Sprints.



SIEGER ist die Gruppe, die die meisten Bälle gesammelt hat!

Schlängenschwimmen

Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt und stellen sich breitbeinig hintereinander auf. Das vordere Kind bekommt einen Ball. Diesen muss es durch seine Beine schieben. Das hinter ihm stehende Kind fängt ihn auf und drückt ihn ebenfalls durch die Beine. Ist der Ball beim letzten Kind angekommen, schwimmt oder läuft

es an die Spitze und stellt sich breitbeinig davor. Nun beginnt das Spiel von vorne, bis eine Gruppe die andere Beckenseite erreicht hat.

SIEGER ist die Gruppe, die zuerst den Beckenrand erreicht hat.



TIPP: Der Ball sollte nicht zu groß sein, da ihn die Kinder sonst nicht durch ihre Beine gedrückt bekommen.

VARIANTE: Der Ball wird über den Kopf gereicht. Merken Sie, dass die Kinder nicht klarkommen, brechen Sie das Spiel lieber ab.



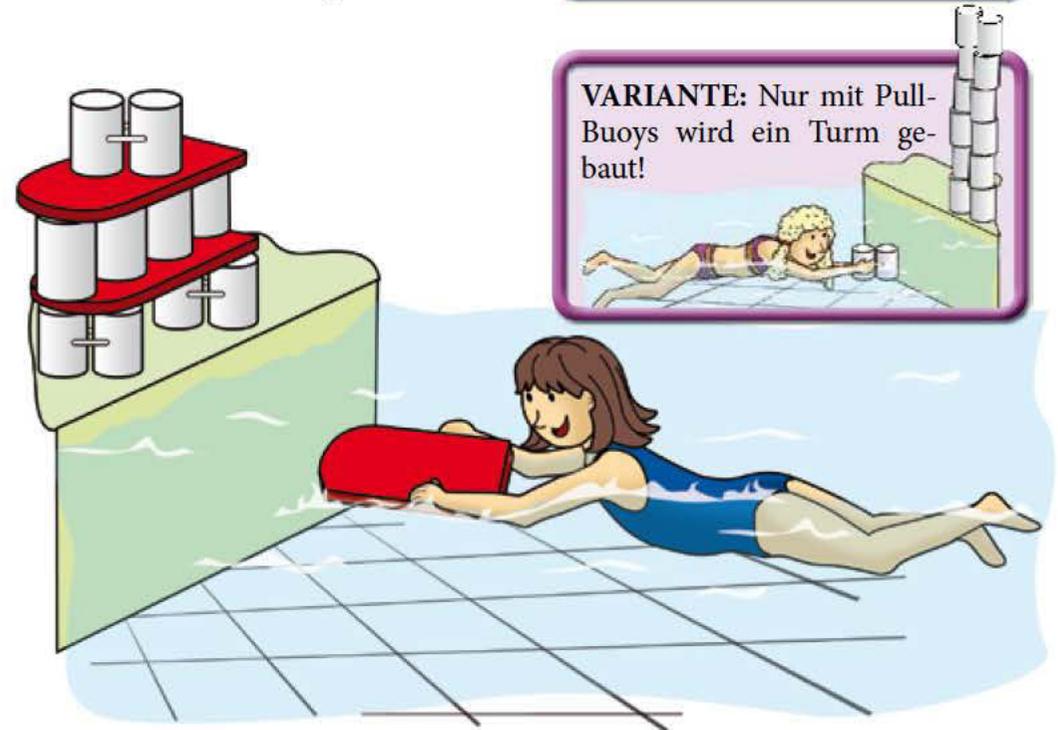
Turmbau zu Babel

Teilen Sie die Kinder in gleiche Gruppen auf. Legen Sie genügend Bretter und Pull-Buoys parat. Nun muss jedes Kind ein Teil auf die andere Seite bringen. Sobald keine Gegenstände mehr vorhanden sind, soll von allen

Mitgliedern der Gruppe ein möglichst hoher Turm gebaut werden.

SIEGER ist die Gruppe mit dem höchsten Turm!

VARIANTE: Nur mit Pull-Buoys wird ein Turm gebaut!



VARIANTE Partnerschwimmen: Das Kind sucht sich 10 Teile aus, die es eine Bahnlänge weit transportieren muss. Der Partner schwimmt hinterher und sammelt alles auf, was unterwegs verloren geht. Danach tauschen.

