

# Spvgg Lülsdorf-Ranzel 1959 e.V.



## SCHWIMMKURSKONZEPT SICHER SCHWIMMEN LERNEN

30.07.2021

ANDREA TILLMANNS

Geschäftsstellenleitung

Trainerin C Breitensport Schwimmen

Trainerin B Prävention

Kontakt: [andrea.tillmanns@spvgg-luera.de](mailto:andrea.tillmanns@spvgg-luera.de)

# Inhaltsverzeichnis

- 1 Elterninformation
- 2 Kurskonzept der LüRa
  - 2.1. Allgemeine Infos
  - 2.2. Schwimmkursverlauf

## 3 Kursstunden

1. Stunde
2. Stunde
3. Stunde
4. Stunde
5. Stunde
6. Stunde
7. Stunde
8. Stunde
9. Stunde
10. Stunde

## 4 Spiele

## 5 Baderegeln

# 1 Elterninformation

Liebe Eltern,

herzlich willkommen bei der Spielvereinigung Lülsdorf-Ranzel 1959 e.V. Schwimmabteilung! Wir möchten Ihnen unser Schwimmkurskonzept vorstellen. Damit Ihre Kinder von Beginn an mit viel Spaß und Freude dabei sind, informieren wir Sie hiermit über den Ablauf und einige wichtige Details zum Kurs.

---

## Organisation und Ablauf

Die Kurse bestehen aus 10 Unterrichtseinheiten á 60 min.

- 2 x wöchentlich, oder
- Crash-Kurse täglich

Im HL Bad in Niederkassel Lülsdorf. Treffen ist 15 min. vor Beginn der Unterrichtsstunden vor dem Hallenbad. Sie können mit den Kindern in die Umkleidekabine, um beim Aus- und Ankleiden zu unterstützen. Nähere Angaben über die Kursgebühr finden Sie auf der Homepage.

Unsere Kurse finden teilweise parallel zu den öffentlichen Schwimmzeiten statt. Die Kinder werden individuell gefördert, da max. 5 Kinder pro ÜL im Kurs sind.

### *Anfänger Schwimmkurs*

In diesem Schwimmkurs werden die Kinder an das neue Element Wasser gewöhnt und die grundlegenden Schwimmbewegungen werden vermittelt. Zielgruppe sind Kinder, die bisher über keine nennenswerte Erfahrung im Wasser verfügen.

Mindestvoraussetzungen zu Teilnahme ist das selbständige Betreten des Schwimmbeckens über die Treppe bis ins Schultertiefe Wasser, weiterhin müssen die Kinder selbständig zur Toilette gehen können.

### *Fortgeschrittenen Schwimmkurs*

In diesem Kurs werden die bereits vorhandenen Fähigkeiten der Kinder weiterentwickelt und vertieft. Zielgruppe sind Kinder, die sich bereits sicher im Nichtschwimmerbecken aufhalten können und erste Schwimmfähigkeiten erworben haben. Außerdem dient dieser Kurs als Folgekurs für die Kinder, die den ersten Anfängerschwimmkurs absolviert haben, aber noch nicht sicher schwimmen können.

Mindestvoraussetzung zu Teilnahme an diesem Kurs ist das selbständige untertauchen, ins Wasser ausatmen zu können, sich gleitend im Wasser fortzubewegen und über Grundkenntnisse der Bewegungsabläufe des Brust- oder Kraulschwimmen zu verfügen.

---

## Hausaufgaben

Kinder freuen sich über Erfolge! Um hier als Eltern zu unterstützen, sind Übungen zu Hause hilfreich. Gerade in der Phase, wo der Kopf unter Wasser noch als unangenehm empfunden wird, also in der Wassergewöhnungsphase können Sie unterstützen. Beispiel: Im Waschbecken oder der Badewanne kann das Gesicht untergetaucht werden. Es kann versucht werden, unter Wasser auszupusten. Das 2-mal wöchentliche Training im Kurs, reicht hierzu oft zeitlich nicht aus.

Vielleicht haben Sie die Möglichkeit zusätzlich mit Ihrem Kind ins Schwimmbad zu gehen? Die Kinder sind stolz und freuen sich, dass gelernte zu zeigen. Zusätzlich kann dies dann auch nochmal mit den Eltern geübt werden.

## Gesundheit und Sicherheit

Sollten bei gesundheitlichen Einschränkungen Bedenken an der Teilnahme am Schwimmkurs bestehen, bitten wir um Information und ggf. Rücksprache mit dem Kinderarzt. Um Verletzungen vorzubeugen, sollte Ihr Kind jeglichen Schmuck ablegen. Auch möchten wir darauf hinweisen, dass kurz vor dem Schwimmunterricht keine größeren Mengen gegessen werden. Kaugummi oder Bonbons sind nicht erlaubt! In der Schwimmhalle besteht erhebliche Rutschgefahr. Daher bitte die Kinder vorab schon darauf hinweisen, nicht zu laufen. Die Aufsichtspflicht der Trainer beginnt erst mit der persönlichen Übergabe der Kinder und endet auch wieder mit der Übergabe an die Eltern.

## Kontakt

Sollten Sie weitere Fragen zum Schwimmkurs haben oder auftauchende Probleme ansprechen möchten, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Sascha Porten**      **Abteilungsleiter**      Anmeldung und Organisation der Schwimmkurse

E-Mail: [sascha.porten.luera@web.de](mailto:sascha.porten.luera@web.de)

**Uwe Könighorst**      **Trainer B Leistungssport Schwimmen**

**Silke Leja**      **Trainerin C Breitensport Schwimmen Kinder und Jugendliche**

**Andrea Tillmanns**      **Trainerin C Breitensport Schwimmen Trainerin B Prävention**

Wir wünschen Ihrem Kind viel Freude und Erfolg in unserem Schwimmkurs und hoffen auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit!

**Ihre Spielvereinigung Lülsdorf-Ranzel 1959 e.V.**

## 2 Einführung in das Kurskonzept

### 2.1. Allgemeines

**Sicher schwimmen lernen**, - viele Jahre in der Arbeit mit Schwimmanfängern flossen in dieses Schwimmkonzept ein, welches dazu dienen soll, einen noch höheren Qualitätsstandard in der Ausbildung zu erreichen und diesen nachhaltig zu sichern. Das Schwimmkonzept erläutert den Ablauf der Kurse und dient den Trainern als Handreichung sowie den Eltern als Information.

Diesem Konzept sind detaillierte Stundenverläufe beigelegt, welche eine Differenzierung der verschiedenen Leistungsniveaus zulassen und als Beispiel dienen.

### 2.2. Kursverlauf

Die Anfängerkurse beginnen mit der Wassergewöhnung und -bewältigung, erst wenn diese sicher erreicht wurde, werden die Bewegungen des Brust- und Kraulschwimmen vermittelt. Der Schwimmunterricht wird in folgende Lernziele eingeteilt:

**Gewöhnen an Kälte, Nässe, Widerstand, Druck:** Verschiedene Spiele im hüfttiefen Wasser

**Erfahren des Auftriebes:** Schweben in verschiedenen Lagen; Hockschwebe, Wassertreten,

**Tauchen:** Atem anhalten, Untertauchen, auf den Grund setzen, Augen öffnen; verschiedene Gegenstände herausholen

**Gleiten:** passiv und aktiv in Brust- und Rückenlage,

**Atmen:** ins Wasser blasen, unter Wasser ausatmen ...

**Springen:** verschiedene Fußsprünge (vom Beckenrand ...);

Grundsätzlich finden die Kurse im Nichtschwimmerbereich statt, zur Tiefwassergewöhnung werden die Kinder auch unter intensiver Betreuung im Schwimmerbecken schwimmen gelassen.

Die Kurse enden mit Erwerb des Frühschwimmerabzeichens „Seepferdchen“. In welcher Zeit oder nach wie vielen Kursen dieses erfolgreich absolviert wird, hängt vom jeweiligen Leistungsstandes des Kindes ab.

*Jedes Kind in seinem eigenen Tempo- und mit Spaß!*

Der Ablauf der Stunden wird im Folgenden beschrieben. Eine Variation der Inhalte und situationsbedingte Abweichungen vom vorgegebenen Ablauf sind möglich und liegen in der Verantwortung der jeweiligen Trainer.

Eine Spielesammlung ist im Anhang erläutert.

## 3 Kursstunden

**Lernphase 1 Atmen + Untertauchen**  
**Lernphase 2 Schweben + Auftreiben**  
**Lernphase 3 Gleiten**  
**Lernphase 4 Antreiben**

### 1. Stunde

#### Lernphase 1

- Kennenlernen der Räumlichkeiten und Gruppe
- Wassergewöhnung

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kennenlernen</b></li> <li>• Baderegeln besprechen*</li> <li>• Kinder in der Umkleide übernehmen</li> <li>• Sonntagsspaziergang (Gemeinsames Duschen)</li> <li>• Zeigen der Räumlichkeiten</li> </ul>		Alle zusammen	20 min.
<b>Wassergewöhnung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Morgenwäsche</li> <li>• Seegang</li> <li>• Im Tierpark</li> <li>• Namensball</li> </ul>	Ball	Alle zusammen	20 min.
<b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasserschlacht</li> <li>• Wer kann das größte Loch ins Wasser pusten?</li> <li>• Gemeinsames Duschen</li> <li>• Kinder an Eltern übergeben</li> </ul>		Alle zusammen	15 min.

\*Im Beisein der Eltern und die Regeln mit nach Hause geben

## 2. Stunde

**Lernphase 1 Atmen + Untertauchen**  
**Lernphase 2 Schweben + Auftreiben**  
**Lernphase 3 Gleiten**  
**Lernphase 4 Antreiben**

### Lernphase 1

- Wiederholung der Wassergewöhnung
- Festigung der Wassergewöhnung

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder abholen und duschen</li> </ul> <b>Wiederholung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lernkontrolle aus 1. Std.</b></li> <li>• Morgenwäsche</li> <li>• Autowaschanlage</li> <li>• Floss</li> </ul>	Bretter	Alle gemeinsam	10 min.
<b>Wassergewöhnung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialtransport</li> <li>• Sprudelbecken</li> <li>• Pusteball</li> <li>• U-Boot</li> <li>• Blaskonzert</li> </ul>	Schwimm Bretter  Tischtennis Bälle	Alle gemeinsam	20 min.
<b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Springen vom Beckenrand</li> <li>• Abschlusslied</li> <li>• Gemeinsames Duschen</li> <li>• Kinder an Eltern übergeben</li> </ul>		Einzel und gemeinsam	15 min.  5 min.

### 3. Stunde

**Lernphase 1 Atmen + Untertauchen**  
**Lernphase 2 Schweben + Auftreiben**  
**Lernphase 3 Gleiten**  
**Lernphase 4 Antreiben**

#### Lernphase 1+2

- Wassergewöhnung
- Wasserbewältigung

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit
Kinder abholen und duschen <b>Wiederholung Wassergewöhnung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lernkontrolle aus 2. Std.</b></li> <li>• Flugzeug im Landeanflug</li> <li>• Autowaschanlage</li> <li>• U Boot</li> <li>• Blubberblasen -wer ist am lautesten</li> <li>• Wippe</li> </ul>		Alle zusammen	10 min.
<b>Wasserbewältigung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziehen vom Beckenrand</li> <li>• Torpedo unter Wasser</li> <li>• Delfinsprünge</li> <li>• Ringe tauchen</li> </ul>	Bretter Reifen  Ringe	Einzeln und Alle zusammen	30 min.
<b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Springen vom Beckenrand</li> <li>• Abschlusslied</li> <li>• Gemeinsames Duschen</li> <li>• Kinder an Eltern übergeben</li> </ul>		Alle zusammen	10 min.



## 4. Stunde

### Lernphase 2+3

- Wasserbewältigung
- Festigung Wasserbewältigung

**Lernphase 1**    **Atmen + Untertauchen**  
**Lernphase 2**    **Schweben + Auftreiben**  
**Lernphase 3**    **Gleiten**  
**Lernphase 4**    **Antreiben**

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit
Kinder abholen und duschen <b>Wiederholung Wasserbewältigung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lernkontrolle aus 3. Std.</b></li> <li>• Autowaschanlage</li> <li>• Delfinsprünge</li> <li>• Zahlenkünstler</li> <li>• Seeigel</li> </ul>	Reifen	Alle zusammen	15 min.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Torpedo unter Wasser</li> <li>• Statuen Transport</li> <li>• Gleiten vom Beckenrand mit Brett</li> <li>• Gleiten vom Beckenrand unter Wasser</li> <li>• Gleiten durch Reifen</li> <li>• Gleiten wer kommt am weitesten</li> </ul>	Bretter	Alle zusammen  Einzeln korrigieren	30 min.
<b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ringe tauchen</li> <li>• Springen</li> <li>• Gemeinsames Duschen</li> <li>• Kinder an Eltern übergeben</li> </ul>		Alle zusammen	15 min.

## 5. Stunde

### Lernphase 3 + 4

- Wiederholung Wasserbewältigung
- Beinbewegung kennenlernen

**Lernphase 1 Atmen + Untertauchen**  
**Lernphase 2 Schweben + Auftreiben**  
**Lernphase 3 Gleiten**  
**Lernphase 4 Antreiben**

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit
Kinder abholen und duschen <b>Wiederholung Wasserbewältigung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Delfinsprünge</li> <li>• Springen mit untertauchen</li> <li>• Ringe tauchen</li> </ul>	Reifen Ringe	Alle zusammen	15 min.
<b>Gleiten; Beinbewegung kennenlernen</b> <b>Kraul/Brust Beinschlag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lernkontrolle aus 4. Std.</b></li> <li>• Gleiten unter Wasser</li> <li>• Gleiten durch Reifen</li> <li>• Motorboot</li> <li>• Beinbewegung vormachen Kinder sitzen am Beckenrand oder auf der Treppe machen Bewegung nach</li> <li>• Beinbewegung Üben am Beckenrand sitzend; am Beckenrand festhaltend;</li> <li>• Mit Schwimmbrett</li> <li>• Während dem ziehen an den Händen durch Trainer ggf. mit Korrektur der Bewegung</li> </ul>	Bretter  Reifen       Nudel	Alle zusammen; nacheinander; einzeln	30 min.
<b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleiten unter Wasser</li> <li>• Wer kommt am weitesten?</li> <li>• Abschluss Spiel U-Boot</li> <li>• 1-2-3-4....</li> <li>• Gemeinsames Duschen</li> <li>• Kinder an Eltern übergeben</li> </ul>		Alle zusammen	10 min.

## 6. Stunde

**Lernphase 1 Atmen + Untertauchen**  
**Lernphase 2 Schweben + Auftreiben**  
**Lernphase 3 Gleiten**  
**Lernphase 4 Antreiben**

### Lernphase 4

- Wiederholung Beinbewegung
- Kennenlernen Armbewegung

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit
Kinder abholen und duschen <b>Warmmachen, Lernkontrolle aus 5. Std.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Delfinsprünge;</li> <li>• Autowaschstraße</li> <li>• Gleiten unter Wasser vom Beckenrand abstoßen ein Beinschlag</li> </ul>	Reifen	Alle zusammen; nacheinander	10 min.
<b>Beinbewegung wiederholen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Am Beckenrand festhaltend mit Korrektur durch Trainer</li> <li>• Mit Brettern</li> </ul> <b>Kennenlernen der Armbewegung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufend durch das Wasser die Armbewegung nach machen</li> <li>• Auf der Nudel liegend die Armbewegung ausführen (Schubkarre)</li> <li>• Mit Nudel und Armbewegung</li> <li>• Auf Nudel sitzend mit Armbewegung vorwärts kommen</li> <li>• Schubkarre mit Nudel</li> </ul>	Brettter Nudel	Alle zusammen; nacheinander; einzeln	30 min.
<b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Springen vom Beckenrand</li> <li>• Ringe Tauchen – übergeben an Partner; Farbe finden (bring mir den roten Ring hoch)</li> <li>• Zahlen unter Wasser erkennen</li> <li>• 1-2-3-4...</li> <li>• Gemeinsames Duschen</li> <li>• Kinder an Eltern übergeben</li> </ul>	Ringe	Alle zusammen	15 min.

## 7. Stunde

### Lernphase 4

- Vertiefung der Arm-Bein-Bewegung
- Spiele

**Lernphase 1 Atmen + Untertauchen**  
**Lernphase 2 Schweben + Auftreiben**  
**Lernphase 3 Gleiten**  
**Lernphase 4 Antreiben**

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit
Kinder abholen und duschen Warmmachen <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lernkontrolle aus 6. Std.</b></li> <li>• Rakete</li> <li>• Fallender Ring</li> </ul>	Ringe	Alle zusammen	10 min.
<b>Koordination der Arm- und Beinbewegung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme und Beine zusammen bewegen (Schwimmversuche)</li> <li>• Unter Wasser schwimmen</li> <li>• Springen vom Beckenrand und weiterschwimmen mit Nudel</li> <li>• Kurze Strecke ohne Nudel schwimmen (wer schafft es ohne Fuß auf dem Boden?)</li> </ul>	Nudel	Alle zusammen; nacheinander; einzeln	30 min.
<b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tauchen- wer kommt am weitesten mit Schwimmbewegungen</li> <li>• Seestern</li> <li>• In Reifen tauchen - Ungeheuer</li> <li>• Handstand</li> <li>• Gemeinsames Duschen</li> <li>• Kinder an Eltern übergeben</li> </ul>	Reifen	Alle zusammen	15 min.

## 8. Stunde

**Lernphase 1 Atmen + Untertauchen**  
**Lernphase 2 Schweben + Auftreiben**  
**Lernphase 3 Gleiten**  
**Lernphase 4 Antreiben**

### Lernphase 4

- Koordination Arm-Bein- Bewegung
- Tiefwassergewöhnung
- Spiele

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit
Kinder abholen und duschen <b>Warmmachen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lernkontrolle aus 7. Std.</b></li> <li>• Seilboot (Kraulbeinschlag)</li> <li>• Rakete</li> </ul>	Seil oder Tauchring	Alle zusammen	10min.
<b>Koordination Arm-Bein- Bewegung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit/ohne Hilfsmittel</li> </ul> <b>Tiefwassergewöhnung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vom Beckenrand mit Brett Beinbewegung kleine Strecke</li> <li>• mit Nudel – Bein- und Armbewegung - Strecke verlängern</li> </ul>	Bretter Nudel	Alle zusammen einzeln	30 min.
<b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ringe tauchen</li> <li>• Springen</li> <li>• Wer traut sich vom Bock zu Springen</li> <li>• 1-2-3-4-...</li> <li>• Gemeinsames Duschen</li> <li>• Kinder an Eltern übergeben</li> </ul>	Ringe	Alle zusammen nacheinander	15 min.

## 9. Stunde

**Lernphase 1 Atmen + Untertauchen**  
**Lernphase 2 Schweben + Auftreiben**  
**Lernphase 3 Gleiten**  
**Lernphase 4 Antreiben**

### Lernphase 4

- Koordination Arme und Beine
- Tiefwassergewöhnung
- Spiele

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit
Kinder abholen und duschen <b>Aufwärmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lernkontrolle aus 8. Std.</b></li> <li>• Rückenlage Kraulbewegung</li> <li>• Delfinsprünge</li> <li>• Ringe tauchen</li> </ul>	Bretter Reifen Ringe	Alle zusammen	10 min.
<b>Tiefwassergewöhnung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination Arme Beine</li> <li>• Mit/ohne Hilfsmittel</li> <li>• Halbe Strecke; ganze Strecke; wie viele Pausen? Versuch es mit 4 Pausen; 3 Pausen; 2 Pausen usw.</li> </ul>	Nudel	Alle zusammen	30 min.
<b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Springen in Reifen vom Beckenrand</li> <li>• Springen und Ring rauf holen</li> <li>• Mit dem Kopf vorweg und durch Reifen tauchen</li> <li>• Gemeinsames Duschen</li> <li>• Kinder an Eltern übergeben</li> </ul>	Reifen Ringe	Alle zusammen	15 min.

## 10.Stunde

**Lernphase 1**   **Atmen + Untertauchen**  
**Lernphase 2**   **Schweben + Auftreiben**  
**Lernphase 3**   **Gleiten**  
**Lernphase 4**   **Antreiben**

### Lernphase 4

- Verbesserung der Technik
- Seepferdchen\*
- Spiele

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit
Kinder abholen und duschen <b>Aufwärmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lernkontrolle aus 9. Std.</b></li> <li>• Ring Tauchen</li> <li>• Springen vom Beckenrand</li> </ul>	Ringe	Alle zusammen	10 min.
<b>Tiefwasser</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmen ohne Hilfsmittel 2 Stopps -1Stopp -kein Stopp</li> <li>• Verbesserung der Ausdauer</li> </ul>		nacheinander	30 min.
<b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasserschlacht</li> <li>• Nudelschlange</li> <li>• Mein Lieblingsspiel</li> <li>• Delfinsprünge</li> <li>• Gemeinsames Duschen</li> <li>• Kinder an Eltern übergeben</li> </ul>	Reifen Nudeln	Alle zusammen	15 min.

\*Die Seepferdchen Prüfung ist nicht zwingend in der letzten Stunde sondern richtet sich ausschließlich nach dem Leistungsstand des Kindes

## 4. Spielsammlung

### Sonntagsspaziergang

Wir unternehmen einen Sonntagsspaziergang zum See (Hallenbad). Auf dem Weg dorthin (Becken) zieht plötzlich ein Gewitter auf und ein Platzregen (Dusche) prasselt auf uns nieder. Die Sonne scheint wieder und wir gehen zum See (Becken). Wir laufen um den See (Beckenrand) und schauen zum Grund und beobachten das Wasser. Wer kann am Ufer sitzen und die Füße ins Wasser halten? Wer kann...?

### Morgenwäsche

Wir stehen auf und strecken uns. Der Weg zum Bad ist beschwerlich, schließlich sind wir ja noch müde! Wir schauen in den Spiegel und waschen uns die Ohren, das Gesicht und die Haare.

*Erleichtern: Die Lehrperson erzählt die Geschichte und macht die passenden Bewegungen dazu*

*Erschweren: Die Kinder setzen die Geschichte mit Ihren eigenen Ideen fort. Jemand macht etwas vor und die anderen kopieren es.*

### Seegang

Im Wasser eine bestimmte Strecke laufen.

*Erleichtert:*

*In Begleitung der Lehrperson.*

*Erschwert:*

*Eigene Ideen umsetzen oder einer macht etwas vor und die anderen kopieren es. (Z.B. hüpfen)*

### Im Tierpark

Wir laufen wie ein Löwe durchs Wasser. Wer kann sich wie die anderen Tiere im Wasser bewegen? Wie ein Tintenfisch oder ein Delphin?

*Erleichtert: Die Lehrperson gibt ein Tier vor, welches nicht untertaucht.*

*Erschwert: Tiere nachmachen, die sich unter Wasser fortbewegen.*



## Namensball

Kinder werfen sich einen Ball zu und rufen ihren Namen. Anschließend rufen Sie den Namen des angespielten Kindes.

*Variationen: Auf der Stelle stehend; hüpfend; laufend;*

## Wasserschlacht

Wir spritzen, was das Zeug hält ...

## Autowaschanlage

Die Kinder bilden eine Gasse, ein Kind (schmutziges Auto) fährt durch die Waschanlage, die es programmiert hat (stark, mittel oder wenig schmutzig).

Die Kinder der Gasse spritzen gemäß gewählter Programmierung.

## Floss

Brett mit Stirn vorwärts bewegen Gesicht dabei im Wasser.

*Erleichtert: mit Kinn, Nase*

*Erschwert: wer kann das Brett von unter Wasser mit dem Kopf in die Höhe heben?*

## U-Boot

Unser U-Boot beobachtet mit dem Guckrohr (Hand) die Umgebung.

Wer schafft es ganz unterzutauchen?

## Blaskonzert

Mit Mund und Nase unter Wasser und auspusten, über Wasser Luft holen, dann wieder unter Wasser Konzert.

*Erschweren : Unter Wasser mit den Händen Flöte spielen, abwechselnd durch Nase und Mund ausatmen. Wer schafft es, die Luft unter Wasser auszupusten?*

## Flugzeug im Landeanflug

Mit seitwärts gestreckten Armen durchs Wasser laufen und nach vorne fallen lassen Füße lösen sich vom Boden einige Sekunden so liegen bleiben

**Wichtig: Kopf zwischen Armen (Kopfstellreflex) beachten**

## Seestern

Die Kinder liegen wie ein Stern auf dem Bauch auf dem Wasser. Der Blick ist zum Beckenboden gerichtet, langsam blasen sie die Luft aus. Wer schafft es, bis an den Boden abzutauchen?

## Sprudelbecken

Wer traut sich in die Mitte (Kinder stellen sich in einen Kreis) und lässt sich bespritzen?

## Pusteball

Einen Tischtennisball durch Pusten vorwärtsbewegen

*Wettkampf: wer hat den Ball am schnellsten auf der anderen Seite?*

## Wippe

2 Kinder stehen sich gegenüber, halten sich an den Händen fest und einer nach dem anderen taucht unter, - atmet aus und kommt hoch, dann taucht der andere

## Zahlenkünstler

2 Kinder gegenüber einer taucht unter, der andere zeigt mit den Fingern eine Zahl unter Wasser. Wie viele Finger wurden gesehen?

*Erschweren: beide gehen unter Wasser und zeigen abwechselnd Finger*

## Seeigel

Vom Beckenboden hochspringen als Paket absinken und ausatmen.

*Erschweren unter Wasser Körper strecken (Intensiv üben)*

## Statuen Transport

Die Statue muss mit dem Schiff übers Meer transportiert werden. In Bauch und Rückenlage werden die Kinder transportiert.

## Motorboot

Beckenrand abstoßen gleiten und der Beinschlag setzt ein - unser Motor.

## Delfinsprünge

Mit einem kräftigen Absprung hechten wir durch den hochgehaltenen Reifen.

*Erleichtert: Der Reifen liegt flach auf der Wasseroberfläche*

*Erschwert: Nach dem Sprung durch den Reifen unter Wasser weiter Gleiten.*

## Rakete

Aus der Sitzhaltung am Beckenrand mit einem kleinen Kopfsprung in das Wasser springen und unter Wasser durch den Reifen gleiten.

*Erleichtert: Der Reifen befindet sich in naher Distanz*

*Erschwert: Durch 2 oder mehr Reifen gleiten, Distanz der Reifen vergrößern*

## Fallender Ring

Vom Beckenrand gleiten, einen fallenden Ring in der Gleitphase auffangen bevor dieser den Beckenboden berührt.

## Ungeheuer

Reifen liegt auf der Wasseroberfläche Kinder tauchen einzeln unter Wasser, kommen im Reifen hoch und erschrecken mit lautem Gebrüll

## Seil Boot

An einem kleinen Seil oder an einem Tauchring festhalten und sich durchs Wasser ziehen lassen.

Dabei kombinieren: Kraulbeinschlag; Gesicht ins Wasser; auspusten;

## 1-2-3-4- ...

Kinder stehen im Kreis und halten sich an den Händen

1,2,3,4 runter mit dir!

Tauchen und versuchen sich auf den Boden zu setzen

## Nudelschlange

Alle Kinder haben eine Nudel, auf der sie sitzen. Im Nichtschwimmerbereich, halten sich die Kinder am Nudelende des Vordermannes fest. Der Trainer zieht alle Kinder in der Schlange durchs Wasser.

## 5. Die wichtigsten Baderegeln

Die folgenden 10 Baderegeln stellen die wichtigsten Verhaltensmaßnahmen kindgerecht dar.

- 1. Gesundheit** Wenn du schwimmen gehst, musst du gesund sein!
- 2. Hinweisschilder beachten** Auf den Hinweisschildern kannst du lesen, was im Schwimmbad erlaubt ist und was verboten ist. Daran musst du dich halten!
- 3. Duschen! Abkühlen!** Gehe erst dann ins Wasser, wenn du dich geduscht und abgekühlt hast!
- 4. Kältegefühl** Bleibe nicht im Wasser, wenn dir kalt ist!
- 5. Ohrenerkrankungen** Wenn du Ohrenschmerzen oder eine Ohrenverletzung hast, darfst du nicht schwimmen, springen und tauchen!
- 6. Essen** Wenn du gegessen hast, warte eine Stunde, bevor du wieder ins Wasser gehst!
- 7. Starke Sonne** Schütze dich vor der Sonne (Sonnencreme, Kappe, Leibchen)! Wenn dir heiß ist, darfst du nicht ins kalte Wasser springen!
- 8. Übermut** Lasse dich von anderen nicht dazu überreden etwas zu tun, was du nicht gut kannst: weit hinausschwimmen, ins tiefe Wasser springen oder tauchen!
- 9. Springen** Springe nur dort ins Wasser, wo es erlaubt ist! Du darfst dabei niemanden in Gefahr bringen! Springe ja nicht in Gewässer, die du nicht kennst, es können viele Gefahren lauern!
- 10. Rufe Hilfe wenn nötig.** Rufe Hilfe nur herbei, wenn du oder jemand in Gefahr ist!