



Leonie Schauer und Carolin Birke

SICHERES SCHWIMMEN FÜR ALLE!





Modul I

WASSERGEWÖHNUNG

Allgemein

- Keine Anpassungen notwendig, da das Element Wasser von allen Kindern erlebt und gespürt werden kann.
- Übungen zur Wassergewöhnung können als Ritual zu Beginn jeder Stunde ausgeführt werden.
- Anpassungen für Kinder mit Beeinträchtigung möglich.

Wasser am ganzen Körper und im Gesicht spüren

- Gieße zunächst das Wasser z. B. aus einer Schüssel, einer Gießkanne oder einem kleinen Eimer über deine Beine, dann über den Bauch, die Arme und über deinen Kopf.
- Gieße das Wasser selbstständig und ganz nach deinem Gefühl über deinen Körper.

Wasser am Beckenrand erleben und erfahren

- Setze dich an den Beckenrand, lasse die Beine ins Wasser hängen und gieße mit Eimern und Gießkannen das Wasser über verschiedene Körperstellen. Wenn du möchtest, kannst du – nach Absprache – das Wasser über deinen Sitznachbarn oder deine Sitznachbarin gießen.
- **Olympic Game „Olympisches Feuer“:**
Stellt euch vor, ihr übergebt eine Olympische Fackel. Dabei ist wichtig, dass sie nicht ausgeht. Die Fackel wird durch ein Gefäß mit Wasser dargestellt, das an die Person neben euch weitergegeben werden muss. Sobald das Wasser aus der Fackel fließt, ist das Olympische Feuer erloschen und das Spiel beginnt von vorne.
- Setze dich an den Beckenrand und bewege deine Beine im Wasser auf und ab. Stelle dir vor, es kommen gefräßige Fische auf dich zu, die du wegstrampeln musst, bevor sie dich fressen.

Vom Beckenrand sitzend ins Wasser fallen lassen

- Steige vom Beckenrand sitzend ins Wasser ein, indem der linke oder rechte Arm körpernah über das rechte oder linke Bein greift und du damit über eine halbe Drehung ins Wasser eintauchst.
- Klettere aus dem Becken, indem du beide Arme zu Hilfe nimmst und dich aus dem Wasser stützt. Hier kann auch zur Hilfe zunächst ein Bein über den Beckenrand gelegt werden.

Ins Wasser ein- und wieder aussteigen

- Kinder mit Körperbehinderung, die nicht ins Wasser gehen können, können sich alternativ vom Beckenrand sitzend ins Wasser fallen lassen.
- Kinder müssen bei Bedarf betreut/unterstützt werden.

Ins Wasser gehen, am Beckenrand entlang hangeln und blubbern

- Halte dich mit beiden Händen am Beckenrand fest und hangle dich an diesem entlang.
- Halte dich mit beiden Händen am Beckenrand fest, nimm den Kopf unter Wasser und blubbere die ganze Luft aus. Nimm den Kopf aus dem Wasser, um zu atmen. Wiederhole anschließend diese Übung.



Im brusthohen Wasser fortbewegen

- Gehe, laufe, springe und hüpfе durch das Wasser. Bewege dich im seitlichen Hopserlauf, auf Zehenspitzen, mit oder ohne Kopf unter Wasser fort. Mache Storchenschritte.
- Gehe und puste leichte Gegenstände durch das Wasser, z. B. Tischtennisbälle.
- Klettere über große Hindernisse, z. B. über einen schwimmenden Bretterstapel.
- Stellt euch in Kleingruppen zusammen, fasst euch an den Händen und geht, läuft, springt oder rennt im Kreis.
- **Olympic Game „Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf“:**
Materialschlacht – welches Team bringt die meisten Materialien an den Beckenrand? Es werden alle vorhandenen Materialien in das Becken geworfen, die Materialien haben unterschiedliche Punktwerte und müssen auf die Seite des jeweiligen Teams gebracht werden. Es darf pro Person immer nur eine Sache an den Beckenrand gebracht werden.

Im Wasser schweben

- Mache einen Seestern in Bauch- und Rückenlage im Wasser. Du kannst eine Person um Hilfestellung bitten.



▶ Video „Seestern Bauchlage“



▶ Video „Seestern Rückenlage“

- Mache eine Hockschebe im Wasser.
- Schebe im Wasser und erzeuge dabei kontinuierlich Luftblasen.
- Lass dich kraftvoll in eine Hockschebeposition abwärts drücken und tauche wieder auf.
- Mache Liegestütz im Wasser und löse dann die Hände.
- **Olympic Game „Synchronschwimmen“:**
Hockkreisel – Suche dir eine*n Partner*in. Lasst euch bei angehockten Beinen durch Paddelbewegungen mit den Armen um die eigene Achse drehen und versucht, dies möglichst synchron zu machen. Achtung: Ihr könnt auch Richtungswechsel einbauen.

Ins Wasser springen und fallen lassen

- Mache Hockweitsprünge und springe so hoch wie möglich aus dem Wasser.
- Rolle über eine Matte seitlich ins Wasser.
- Rolle über eine Nudel ins Wasser.
- Kippe aus dem Hocksitz (Hände vor dem Gesicht) nach vorne ins Wasser und berühre es zuerst mit deinen Händen.
- Mache einen Paketsprung.



▶ Video „Paketsprung“

- Springe beliebig ins Wasser.
- Mache Hoch- und Weitsprünge ins Wasser.
- Fange im Sprung einen Gegenstand.
- Köpfe im Sprung einen Ball.
- Wirf im Sprung einen Ball in ein vorgegebenes Ziel.
- Springe beliebig mit deinem*deiner Partner*in.
- Springe durch einen Reifen.



▶ Video „Ringsprung“

- Springe auf eine „schwimmende Insel“.
- Springe mit möglichst starker oder schwacher Spritzerzeugung.
- **Olympic Game** „Wasserspringen“:
Es werden verschiedene verrückte Sprünge vorgeführt und eine vorher beschlossene Jury kürt den verrücktesten Sprung.

Lernerfolgskontrolle

- **Wasserparkour:** Es kann ein Wasserparkour mit ausgewählten unterschiedlichen Übungen aus Modul I erstellt werden. Durch verschiedene Hilfsmittel und Materialien kann dieser ansprechender gestaltet werden.



Modul II

GRUNDFERTIGKEITEN

Im Wasser gleiten

- Lass dich von einer Person über die Beine oder die Hände durch das Wasser schieben.
- Schieße mehrmals wie ein Hecht zu einer anderen Person, während die Abstände größer werden.
- **Fortlaufendes Gleiten:** Stoße dich vom Beckenboden ab und gleite. Stelle dich anschließend wieder hin und stoße dich erneut zum Gleiten ab.
- Stoße dich einbeinig oder beidbeinig von der Wand ab.
- **Tauchgleiten:** Mache einen Gleitabstoß und tauche anschließend durch einen Reifen, durch die Beine einer anderen Person oder unter einem Gegenstand hindurch.
- Stoße dich von der Wand ab und gleite in Seit- und Rückenlage.
- **Olympic Game „Games Wide Open“:**
Fliege in Gleitposition in andere Länder, die an den Olympischen und Paralympischen Spielen teilnehmen. Die Stationskarten mit Landesflaggen helfen dir, um dich zu orientieren.

Ins Wasser ausatmen und die Augen unter Wasser öffnen

- **Olympic Game „Moderner Fünfkampf – unter Wasser“:**
Ihr tretet in Zweierteams an und bestreitet folgende Kleinkämpfe:
 - Gegenstände unter Wasser in einen Reifen legen.
 - Pantomimisches Degenfechten unter Wasser
 - Mit dem Brett durch das Wasser schwimmen, dabei den Kopf ins Wasser legen.



▶ Video „Brett“

- Über Hindernisse im Wasser springen (Schwimmnudeln, Reifen etc.).
- Querfeldeinlauf durch das Wasser mit Hindernissen, die unterquert werden müssen (Schwimmnudel liegend im Wasser etc.).

Im Wasser tauchen

- Tauche nach verschiedenen Gegenständen.



▶ Video „Ringtauchen“

- Versuche so weit wie möglich in Bauch- und Rückenlage zu tauchen.
- Tauche durch die Beine einer Person durch.
- Tauche im Slalom um verschiedene Personen herum, die sich hintereinander in einer Reihe aufstellen.



- Umfasse deine Beine unter Wasser, atme aus und lasse dich nach oben auftreiben.



▶ Video „Paket im Wasser“

- **Olympic Game „Staffel unter Wasser“:**

Ziel des Spieles ist es, so viele Kartenpaare wie möglich zu finden, die unter Wasser verteilt werden. Um die Karten zu beschweren, eignen sich Tauchgegenstände wie Tauchringe. Eine Person taucht unter Wasser und deckt zwei Karten auf. Wenn sie zusammenpassen, darf die Person mit diesen an Land tauchen und die Karten behalten. Anschließend geht die Person wieder auf Tauchgang und deckt zwei neue Karten auf. Sobald ein ungleiches Paar aufgedeckt wird, endet der Zug und die nächste Person ist an der Reihe.

Hinweis: Spielt gerne mit dem olympischen Memory aus den  **Unterrichtsmaterialien „Olympia ruft: Mach mit!“ für Kindertagesstätten von Seite 10 bis 12.**

In Bauchlage fortbewegen

- **Vorbereitende Übung:** Halte dich am Beckenrand mit gestreckten Armen fest, lege den Kopf ins Wasser und strample mit den Beinen.
- Stoße dich vom Beckenrand oder Beckenboden ab, gleite und strample anschließend mit deinen Beinen.
- **Olympic Game „Eröffnungsfeier“:**
Alle Personen verteilen sich im Becken. Auf Kommando stoßen sie sich vom Beckenboden ab und fliegen in Bauch- und Seitenlage wie eine Rakete durch das Wasser. Dabei strampeln sie mit den Beinen zu unterschiedlichen Stationen.



▶ Video „Rakete“

- Führe eine kreisförmige Armbewegung und Strampelbeine durch das Wasser aus – mit und ohne Hilfsmittel (Nudel, Schwimmhilfe etc.).



▶ Video „Nudel Bauchlage“



▶ Video „Pizzaarme“

- Bewege deine Arme wechselseitig wie eine Baggerschaufel unter und über Wasser vor und zurück – mit und ohne Hilfsmittel (Nudel, Schwimmhilfe etc.).



▶ Video „Baggerarme“

- Strample mit dem Kopf unter Wasser und paddle seitlich am Körper mit den Händen.

In Rückenlage fortbewegen

- Stoße dich in Rückenlage vom Beckenboden oder Beckenrand ab und strample mit den Beinen durch das Wasser, während deine Arme angelegt oder gestreckt sind. Atme dabei langsam durch die Nase aus.



▶ Video „Rücken“

- Strample in Rückenlage durch das Wasser und paddle mit den Armen neben deinem Körper.



- Strample in Rückenlage durch das Wasser und bewege windmühlenartig die Arme wechselseitig/ gleichzeitig rückwärts – mit und ohne Hilfsmittel.



▶ Video „Nudel Rückenlage“



▶ Video „Rückenarme“

Lernerfolgskontrolle

- Blaue Bahn, Tiefwassertest (Staub und Fokken, 2020)
- Seepferdchen-Abzeichen erwerben:
 - Sprung ins Wasser und anschließendes Schwimmen von 25 m ohne Hilfsmittel in einer Schwimm-
lage (Grobform); dabei erkennbar ins Wasser ausatmen.
 - Tauchen eines Gegenstandes aus schultertiefem Wasser (bezogen auf Prüfling)
 - Kenntnis der Baderegeln

Anpassungen für das Seepferdchen

- Tauchbälle oder Stäbe, die leicht greifbar sind und auffällige Farben haben.
- Mögliche Anpassungen über einen „Abfaller“ (d.h. vom Beckenrand sitzend ins Wasser fallenlassen).
- Strecke zurückschwimmen – aber nicht direkt im Anschluss (d.h. kurze Pause oder Festhalten).
- Ganz untertauchen, ohne einen Gegenstand heraufzuholen; mit offenen Augen untertauchen.

Mögliche Hilfsmittelanpassungen

- Tauchbälle oder Stäbe, die leichter greifbar oder größer sind und auffällige Farben haben.



Modul III

BASISSTUFE SCHWIMMEN

**Eine beherrschte Schwimmart in Technik, Atmung und Ausdauer ausformen
und eine zweite Schwimmart lernen**

Kraul- und Rückenschwimmen



▶ Video „Kraulen“

- **Spezifizierung:**
 - Variiere den Atemrhythmus (2er, 3er, 4er, 5er etc.).
 - Variiere das Tempo und die Kraft deiner Bewegungen.
 - Variiere deine Kopfhaltung.
 - Variiere deine Körperspannung, indem du deinen Körper anspannst und wieder lockerlässt. Beim Anspannen ziehst du deinen Bauchnabel ein.
- **Beinbewegung:**
 - Bewege deine Beine auf und ab am Beckenrand (Kopf in Verlängerung der Körperlängsachse, laut/leise und mit unterschiedlichen Amplituden und Frequenzen).
 - Tritt mit dem Spann einen auf der Wasseroberfläche liegenden Ball fort.
 - Drücke dich mit den Händen vom Beckenrand ab und schwimme ausschließlich mit einer Kraulbeinbewegung zurück.
 - *Aufgabe für zwei Personen:* Eine Person zieht mit einer Hand die andere Person, die auf dem Bauch liegt, durch das Wasser. Diese führt dabei fortlaufend schnelle/langsame, große/kleine, laute/leise, ein-/wechselseitige Beinbewegungen durch.
 - Stoße dich von der Wand ab. Variiere dabei deine Arm- und Kopfhaltung.
- **Armbewegung:**
 - Bewege deine Arme unter Wasser kurvig/zick-zack-förmig/geradlinig.
 - Rolle deine Unterarme untereinander unter Wasser.
 - Leite mit Hand und Unterarm unter Wasser die Antriebsbewegung ein.
 - Bewege deine Arme gestreckt/gebeugt über Wasser.
 - Bringe deine Arme weit ausladend/nah am Körper nach vorne.
 - Berühre deine Achselhöhle beim Vorbringen der Arme.
 - Lasse deine Finger beim Vorbringen der Arme über Wasser laufen.
 - Schwimme Abschlag mit den Armen in der Vorhalte.



Brustschwimmen

- **Beinbewegung:**
 - Versuche beim Gehen, Laufen, Hüpfen im Wasser die Fersen in Richtung Gesäß zu bewegen.
 - Spreize die gestreckten Beine langsam und schnell mit folgender Variation:
 - ▶ Fußsohlen berühren sich (gelingt nur durch das Öffnen der Knie)
 - ▶ Fersen zusammen, Beine wie ein Frosch weit geöffnet beugen und strecken sowie Fußspitzen zum Unterschenkel ziehen
 - ▶ Mit einer großen kreisförmigen Streckbewegung
 - Stoße dich von der Wand ab, deine Arme liegen auf dem Schwimmbrett, dein Kopf liegt im Wasser: Beuge deine Beine mit weit geöffneten Knien, ziehe die Fußspitzen zu den Unterschenkeln an und führe anschließend eine kreisförmige Streckbewegung aus.
- **Armbewegung:**
 - Gehe durch das Wasser und führe dabei mit den Armen eine kreisförmige Bewegung aus.
 - ▶ Variiere dabei Arm-/Handbewegungen.
 - ▶ Betone dabei die Einwärtsbewegung der Hände.
 - Stoße dich vom Boden ab, führe nur die Armbewegung aus und gleite durch das Wasser.

Tief- und Streckentauchen

- **Olympic Game „Kitesurfen“:**
Absolviere den Unterwasserparkour. Je nachdem, welche Hindernisse du überwunden hast, sammelst du Punkte.

Springen vom Ein- und Dreimeterbrett

- Übe verschiedene Sprünge: Paketsprung, Fußsprung, Sprünge mit Drehungen, Sprünge kopfwärts (nur vom Einmeterbrett), Sprünge vorwärts/rückwärts.

Lernerfolgskontrolle für das Bronzeabzeichen

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mind. 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Bahn ohne Festhalten).
- Ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett
- Kenntnis der Baderegeln

Anpassungen für das Bronzeabzeichen

- Anpassungen der Zeit
- Anpassungen der Strecke
- Einbauen von Pausen und kein Wechsel der Körperlage
- „Abfaller“ in das Wasser (d.h. vom Beckenrand sitzend ins Wasser fallenlassen)
- Fußwärts ins Wasser springen, dann mit oder ohne Wechsel der Körperlage und zeitliche Anpassung.
- Einmal im stehtiefen Wasser: Beckenboden berühren.
- Einmal im stehtiefen Wasser: kleinen Gegenstand herausholen (z.B. kleiner Tauchring).



- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Berühren des Beckenbodens
- „Abfaller“ vom Beckenrand (s.o.)
- Sprung vom Beckenrand – fußwärts
- Sprung vom Beckenrand – mit angezogenen Beinen
- Sprung vom Startblock oder 1-m-Brett – fußwärts

Hilfsmittelanpassungen möglich

- Tauchbälle oder Stäbe, die leichter greifbar oder größer sind und auffällige Farben haben.



Modul IV

SICHERES SCHWIMMEN

Lernerfolgskontrolle

- Sprung ins tiefe Wasser
- 15 Minuten Schwimmen
- 200 m in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen. Oder Kopfsprung ins tiefe Wasser, anschließend 100 m Schwimmen in einer beliebigen Schwimmart mit Zeitbegrenzung (max. 3:30 Minuten) – ab Klassenstufe 9: 2:30/2:45 Minuten. Zudem 100 m in einer weiteren Schwimmart ohne zeitliche Begrenzung.