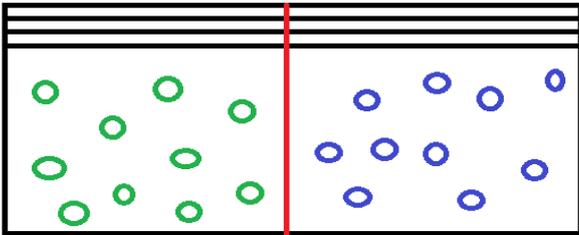




Spiel- / Übungsname : Tauchwettbewerb

| | |
|---|--|
| <p><u>Themenfeld:</u> Schwimmen</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 1-6</p> | <p><u>Material:</u> 10-20 Tauchringe (alternativ Tauchsteine / Taucheier o.ä. , Stoppuhr (Handytimer), ggf. weiteres Material</p> |
| <p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskitze):</u></p> <p>Je nach Lehrschwimmbeckengröße und vorhandenem Material (Tauchringe) können unterschiedlich viele SuS gleichzeitig teilnehmen. Exemplarisch steht hier ein kleines, separates Lehrschwimmbecken (stehtiefes Wasser) in einem größeren Bad. Hier sollten maximal 2 Kinder gleichzeitig tauchen (z. B. rechte / linke Beckenseite – ggf. durch Zauberschnur / Flatterband / Leine abgegrenzt)</p> <p>Arbeitsauftrag: Versuche in der vorgegebenen Zeit so viele Gegenstände aus dem Wasser zu holen wie möglich.</p> <p><u>Zeitvorgabe / SuS:</u> Je nach Klassenstufe und Fähigkeiten zwischen 30 und 60 Sekunden, auch nach Anzahl der vorhandenen Tauchringe (Gegenstände). Tauchringe werden einfach über dem Arm gesammelt. Andere Tauchgegenstände könnten an einer individuellen Stelle am Beckenrand (Eimer/Brett) abgelegt werden – erhöhte Tauchzeit nötig.</p> <div style="text-align: center;"> <p>Lehrschwimmbecken (Einzelbecken)</p> <p>Treppenbereich</p>  <p>Flatterband/Leine</p> </div> | |
| <p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Tauchringe dürfen bei ängstlichen Kindern auch stehend mit den Füßen aufgeholt werden</p> <p>Variante 2: Tauchringe werden einzeln hochgeholt, zwischendurch muss immer wieder aufgetaucht werden</p> <p>Variante 3: Mehrere Tauchringe dürfen auf einmal heraufgeholt werden</p> | |
| <p><u>Wertung:</u> Pro heraufgeholt Ring (Gegenstand) erhält der SuS 1 Punkt (max. 10 Ringe = 10 Punkte) / Schüler</p> | |



Spiel- / Übungsname : Transport-Laufstaffel

| | |
|---|---|
| <p><u>Themenfeld:</u> Schwimmen</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 1-6</p> | <p><u>Material:</u> diverses Kleinmaterial (Tauchringe, Bälle, u.a), Stoppuhr (z. B. Handytimer)</p> |
| <p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung (evtl. mit Aufbauskitze):</u></p> <p>Je nach Lehrschwimmbeckengröße und vorhandenem Material können unterschiedlich viele SuS gleichzeitig teilnehmen. Exemplarisch steht hier ein kleines, separates Lehrschwimmbecken (stehtiefes Wasser) in einem größeren Bad. Hier sollten maximal 2 Kinder gleichzeitig laufen (z. B. rechte / linke Beckenseite – ggf. durch Zauberschnur / Flatterband / Leine abgegrenzt) und jedes Team besteht exemplarisch aus 4 Kindern.</p> <p>Arbeitsauftrag: Versuche so schnell wie möglich von einer zur anderen Beckenseite durch das Wasser zu laufen, einen Gegenstand mitzunehmen und ihn schnellstmöglich wieder zurück auf die Startseite zu bringen.</p> <p>Gestartet wird oben an der Treppe. In dem Moment, wo der Gegenstand draußen in den Sammeleimer abgelegt wird startet der nächste SuS aus dem Team. Für jedes Team wird die Endzeit gestoppt.</p> <p><u>Alternatives Becken ohne Treppe:</u> Hier wird der Gegenstand vom Wasser aus in den am Beckenrand stehenden Eimer gelegt.</p> <div style="text-align: center;"> <p>Lehrschwimmbecken (Einzelbecken)</p> <p><input type="checkbox"/> Treppenbereich <input type="checkbox"/> Sammeleimer</p> <p>Flutterband/Leine</p> </div> | |
| <p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Jeder Schüler läuft einmal (pro Team 4 Gegenstände)</p> <p>Variante 2: Jeder Schüler läuft direkt zweimal hintereinander (pro Team 8 Gegenstände)</p> <p>Variante 3: Verlängerung der Strecke, indem das Becken längs statt quer durchlaufen wird</p> | |

Wertung:

1. Siegerteam = 10 Punkte

3. Siegerteam = 6 Punkte

alle weiteren Teams = 2 Punkte

2. Siegerteam = 8 Punkte

4. Siegerteam = 4 Punkte



Spiel- / Übungsname: 6-Minuten-Freistilstaffel

| | |
|--|---|
| <p><u>Themenfeld:</u> Schwimmen</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 3-6</p> | <p><u>Material:</u> Stoppuhr (z.B. Handytimer), ggf. weitere Materialien (vgl. <i>Variationen</i>)</p> |
| <p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung:</u></p> <p>Bei der 6-Minuten-Freistilstaffel treten Viererteams gegeneinander an. Ziel dieser Übungsform ist es, gemeinsam als Mannschaft innerhalb der vorgegebenen sechs Minuten so viele Schwimmbahnen zu absolvieren wie möglich (vgl. Hinweis <i>Wertung</i>). Gestartet wird aus dem Wasser heraus; jeweils zwei Schüler einer Mannschaft befinden sich an den Enden ihrer Bahn gegenüber. Es handelt sich bei der Übungsform um eine Pendelstaffel: Erst bei Anschlag am Beckenrand darf das nächste Teammitglied starten.</p> <p>Den Organisationsablauf bestimmt die Lehrkraft entsprechend zeitlicher, personeller und räumlicher Voraussetzungen (z.B. 25m-Bahn oder Lehrschwimmbecken; zeitgleiches oder nachfolgendes Schwimmen der Gruppen). Theoretisch kann auch die zur Verfügung stehende Zeit angepasst werden. Passive SchülerInnen zählen die absolvierten Bahnen ihrer MitschülerInnen.</p> <p><u>Mögliche Aufgabenstellung:</u> „Wie schnell kannst du schwimmen?! Versuche mit deiner Mannschaft innerhalb von sechs Minuten möglichst viele Bahnen zurückzulegen! Schwimme dabei immer erst dann los, wenn dein Mitschüler am Beckenrand angeschlagen hat!“</p> <div data-bbox="188 1279 1390 1480" style="text-align: center;"> <p>Bei Anschlag S1 startet S2 usw.</p> </div> | |
| <p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Schwimmen mit Auftriebhilfe (z.B. Pull-Boy oder Poolnudel)</p> <p>Variante 2: Vorgabe des Schwimmstils (auch eine Reihenfolge ist denkbar: erst Brust, dann Kraul, dann Rückenraul, dann...)</p> <p>Variante 3: Schwimmen mit Handicap (z.B. Ausschalten einzelner Technikmerkmale) oder mit Zusatzaufgaben</p> | |
| <p><u>Wertung:</u></p> <p>10 Punkte: Siegerteam mit den meisten absolvierten Bahnen</p> <p>8 Punkte: zweitplatziertes Viererteam</p> <p>6 Punkte: drittplatziertes Viererteam</p> <p>4 Punkte: viertplatziertes Viererteam</p> <p>2 Punkte: für die restlichen Mannschaften</p> | |



Spiel- / Übungsname: Präzisionssprung-Challenge

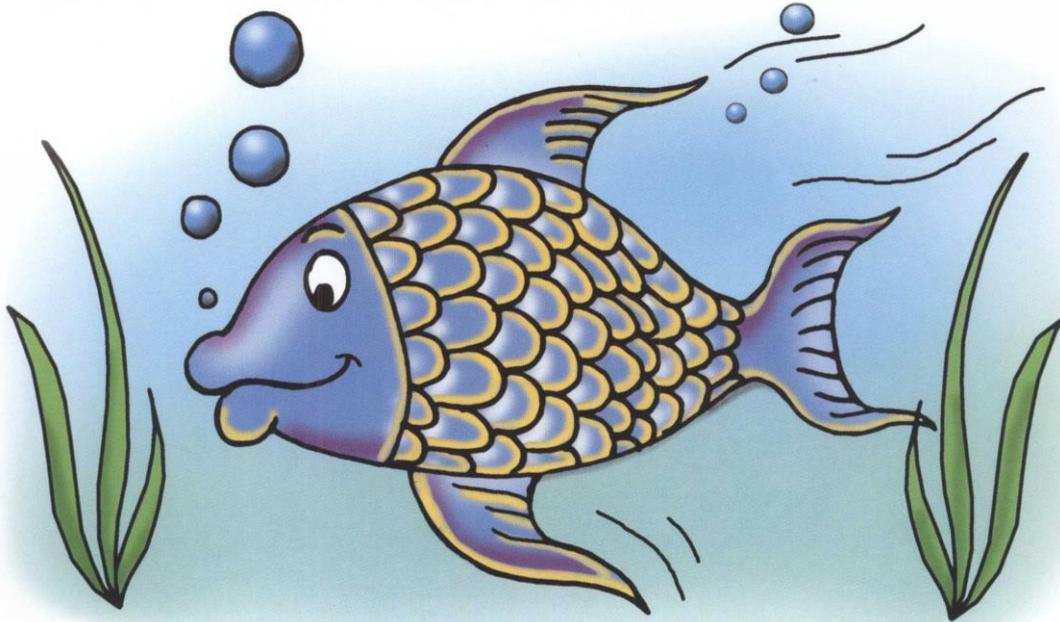
| | |
|---|---|
| <p><u>Themenfeld:</u> Schwimmen</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 3-6 (bei Veränderung der Schwierigkeit)</p> | <p><u>Material:</u> Gymnastikreifen (Anzahl entspr. der Gruppenzahl); ggf. Seile, „Zauberschnur“</p> |
| <p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung:</u></p> <p>Bei der Präzisionssprung-Challenge treten Viererteams gegeneinander an. Ziel dieser Übungsform ist es, gemeinsam als Mannschaft möglichst viele zielgenaue Sprünge vom Beckenrand aus durch einen Gymnastikreifen zu absolvieren. Den Organisationsablauf bestimmt die Lehrkraft entsprechend zeitlicher, personeller und räumlicher Voraussetzungen (z.B. zeitgleiches oder nachfolgendes Springen der Gruppen). Da diejenige Mannschaft gewinnt, die die meisten Durchsprünge „ihres“ Reifens schafft, ist auch die Anzahl der Sprungversuche je Team von der Lehrkraft anpassbar (vgl. Hinweis <i>Wertung</i>). Die SchülerInnen sollten darauf hingewiesen werden, dass es bei der Präzisionssprung-Challenge keineswegs darum geht, die Sprünge möglichst schnell hintereinander zu absolvieren (Minimierung Verletzungsgefahr).</p> <p><u>Mögliche Aufgabenstellung:</u> <i>„Wie zielgenau kannst du springen? Versuche mit deiner Mannschaft möglichst oft durch euren Gymnastikreifen zu springen. Jedes Gruppenmitglied hat drei Versuche, ihr wechselt euch ab. Es geht also nicht darum, schnell zu sein, sondern um möglichst genaue Sprünge!“</i></p> <div data-bbox="199 1243 1372 1512"> </div> <p><small>Bildquelle (zuletzt abgerufen am 04.03.21): www.knsu.uni-koblenz.de/individualsportarten/schwimmen/delphin/th_methodik_des_starts_im_delphinschwimmen/th_methodik_des_starts_im_delphinschwimmen.pdf</small></p> | |
| <p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Entfernung des Gymnastikreifens zum Beckenrand vergrößern Variante 2: Seil (z.B. „Zauberschnur“) spannen, das übersprungen werden muss, bevor der Gymnastikreifen durchsprungen wird Variante 3: Variante 1 + 2 + Kopfsprung durch den Reifen</p> | |
| <p><u>Wertung:</u></p> <p>10 Punkte: Siegerteam mit den meisten erfolgreichen Versuchen 8 Punkte: zweitplatziertes Viererteam 4 Punkte: viertplatziertes Viererteam</p> <p>6 Punkte: drittplatziertes Viererteam 2 Punkte: für die restlichen Mannschaften</p> | |



Spiel- / Übungsname: Puzzlestaffel

| | | | | | | | | | | |
|---|---|--------------|--------|-------------|--------------|--------|-------------|--------------|--------|-------------|
| <p><u>Themenfeld:</u> Schwimmen</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 1-6</p> | <p><u>Material:</u> Puzzle (Bild laminieren und in 8 Puzzleteile zerschneiden) Jede Mannschaft erhält 1 Puzzle</p> | | | | | | | | | |
| <p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung:</u></p> <p>Bei der Puzzle-Staffel treten mehrere Viererteams gegeneinander an. Ziel dieser Übungsform ist es, gemeinsam als Mannschaft ein Puzzle aus 8 Teilen zu erlaufen und fertigzustellen. Gestartet wird von einer Beckenrandseite (A) aus dem Wasser heraus. Die Puzzleteile, welche am gegenüberliegenden Beckenrand (B) liegen, müssen erlaufen werden.</p> <p>Jeweils ein Schüler läuft von der Beckenrandseite A zur Beckenrandseite B und holt dort 1 Puzzleteil ab. Anschließend läuft er zurück zu seiner Gruppe, zur Beckenrandseite A, übergibt dort das Puzzleteil und schlägt am Beckenrand an, so dass der nächste Schüler starten kann. In der Zwischenzeit stellt die restliche Gruppe das Puzzle zusammen.</p> <p>Die Schüler laufen solange, bis eine Gruppe ihr Puzzle fertig gestellt hat. Anschließend wird gewertet (siehe Punktetabelle).</p> <p>Den Organisationsablauf und die Gruppeneinteilung bestimmt die Lehrkraft entsprechend zeitlicher, personeller und räumlicher Voraussetzungen (z.B. 25m-Bahn oder Lehrschwimmbecken).</p> <p>Passive SchülerInnen könnten bei der Zusammenstellung des Puzzles helfen.</p> <p><u>Mögliche Aufgabenstellung:</u> <i>„Löse das Puzzle! Versuche mit deiner Mannschaft das Puzzle zu erlaufen und zusammenzustellen. Laufe dabei immer erst los, wenn dein Mitschüler am Beckenrand angeschlagen hat!“</i></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; border-bottom: 1px solid black;">Mannschaft 1</td> <td style="width: 50%; border-bottom: 1px solid black;">Bahn 1</td> <td style="width: 25%;">Puzzleteile</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">Mannschaft 2</td> <td style="border-bottom: 1px solid black;">Bahn 2</td> <td>Puzzleteile</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">Mannschaft 3</td> <td style="border-bottom: 1px solid black;">Bahn 3</td> <td>Puzzleteile</td> </tr> </table> | | Mannschaft 1 | Bahn 1 | Puzzleteile | Mannschaft 2 | Bahn 2 | Puzzleteile | Mannschaft 3 | Bahn 3 | Puzzleteile |
| Mannschaft 1 | Bahn 1 | Puzzleteile | | | | | | | | |
| Mannschaft 2 | Bahn 2 | Puzzleteile | | | | | | | | |
| Mannschaft 3 | Bahn 3 | Puzzleteile | | | | | | | | |
| <p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Vorgabe des Bewegungsstils (auch eine Reihenfolge ist denkbar: 1. Gehen, 2. Hüpfen, 3. Rückwärts laufen, 4. Seitwärts laufen).</p> <p>Variante 2: Die Puzzleteile müssen erschwommen werden.</p> <p>Variante 3: Die Lehrkraft gibt eine Zeiteinheit vor, in welcher das Puzzle erlaufen werden kann.</p> | | | | | | | | | | |
| <p><u>Wertung:</u> (Höchstpunktzahl 10 Punkte)</p> <p>Pro geholtem Puzzleteil: 2 Punkte Fertig gestelltes Puzzle: 2 weitere Punkte</p> | | | | | | | | | | |

Material: Puzzlestaffel



Schwimmen



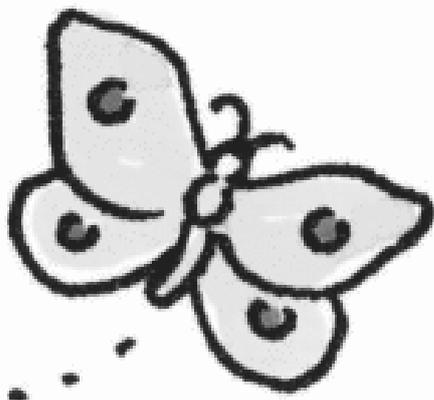
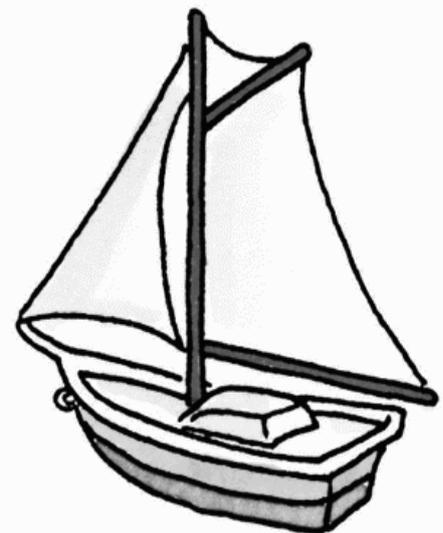
Spiel- / Übungsname: Bilder erraten

| | |
|--|--|
| <p><u>Themenfeld:</u> Schwimmen</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 1-6</p> | <p><u>Material:</u> 5 Bilder pro Gruppe (vorab laminieren!)</p> |
| <p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung:</u></p> <p>Beim Wettspiel Bilder erraten treten Viererteams gegeneinander an. Ziel dieser Übungsform ist es, gemeinsam als Mannschaft möglichst viele der 5 Bilder unter Wasser zu erkennen. Hierzu wird eine Zeiteinheit vorgegeben, in welcher die Kinder die Übung absolvieren sollen. Nach Möglichkeit soll getaucht werden. Je nach Wassertiefe können Bilder aber auch durch genaues Hinsehen von der Wasseroberfläche aus erraten werden. Den Organisationsablauf bestimmt die Lehrkraft entsprechend zeitlicher, personeller und räumlicher Voraussetzungen (z.B. Wassertiefe, festgelegte Zeiteinheit, Gruppenzusammensetzung etc.).</p> <p>Für jedes richtig erkannte Bild erhält die Mannschaft 2 Punkte. Wichtig ist, dass vorab die Sicherheitsregeln zum sicheren Tauchen mit den Kindern erörtert werden. Passive Schüler könnten die Taucher als Beobachter unterstützen (Sicherheitsaspekt) oder die Gruppe von der Wasseroberfläche aus unterstützen.</p> <p><u>Mögliche Aufgabenstellung:</u> „Versucht, die Bilder unter Wasser zu erkennen! Taucht hintereinander, legt am besten vorab eine Reihenfolge fest! Achtet auf eure Taucher!“</p> <p>Sicherheitsregeln zum sicheren Tauchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tauche nur, wenn du gesund bist. - Tauche nie allein. Deine Gruppe beobachtet dich beim Tauchgang. - Benutze keine Schwimmbrille oder Ohrstöpsel. - Hyperventilieren nicht. (Vorab erörtern!) - Nutze deine Ausatmung zum Untertauchen. (Vorab erläutern!) | |
| <p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Veränderung der Zeiteinheit</p> <p>Variante 2: Veränderung der Bilder (Bilder verkleinern / vergrößern, weitere Bilder hinzufügen, Zahlen / Buchstaben erkennen, etc.)</p> <p>Variante 3: Veränderung der Wassertiefe</p> | |
| <p><u>Wertung:</u></p> <p>Für jedes richtig erkannte Bild erhält die Mannschaft 2 Punkte. Maximale Punktzahl: 10 Punkte</p> | |

Material:

Bilder

erraten



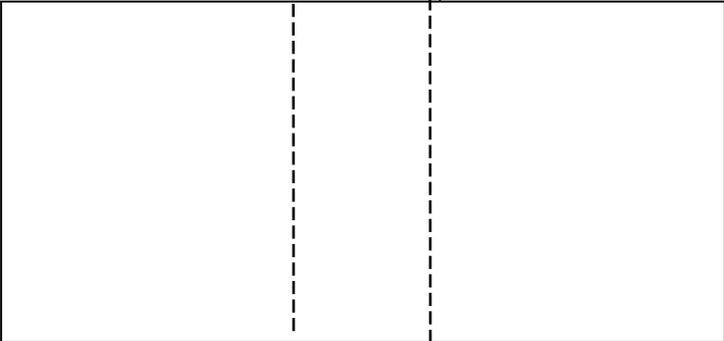


Spiel- / Übungsname: Ballschubs-Staffel

| | |
|--|--|
| <p><u>Themenfeld:</u> Schwimmen</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 1 – 4</p> | <p><u>Material:</u> Stoppuhr, Gymnastik- oder Wasserbälle</p> |
| <p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung:</u> Die Staffelstrecke besteht aus der Längsbahn des Beckens (16m, 25m). Gestartet wird aus dem Wasser. Beim Schwimmen (Brust oder Kraul) muss mit dem Kopf ein Ball geschubst oder geführt werden, der nicht mit Händen oder Armen berührt werden darf. Der Ball darf beim Wechsel erst übergeben werden, wenn der Beckenrand mit einer Hand berührt wurde. Es treten 4er-, 5er- oder 6er-Teams gegeneinander an. Am Beckenende stehen jeweils die Hälfte der Kinder, bei 5er-Mannschaften stehen 3 Kinder auf der Startseite. Jede® Schüler*in schwimmt zunächst nur eine Bahn, kommt aber 2 x an die Reihe.</p> | |
| <p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Es liegen Hindernisse (Bretter, Würfel o. Ä.) im Wasser, die nicht berührt werden dürfen.</p> <p>Variante 2: Statt eines Balles wird ein Luftballon genommen, der beim Schwimmen mit den Händen vorgetrieben werden muss.</p> | |
| <p><u>Wertung:</u> Es gewinnt die Staffel mit der schnellsten Zeit. Für technische Fehler (z. B. Ball mit den Händen berührt), die vorher verabredet werden, gibt es einen Zeitaufschlag (3 sec).</p> | |



Spiel- / Übungsname: Brust-Tauch-Staffel

| | |
|---|---|
| <p><u>Themenfeld:</u> Schwimmen</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> Alle, falls entsprechend schwimmfähig</p> | <p><u>Material:</u> Stoppuhr, Zauberschnur</p> |
| <p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung:</u></p> <p>Die Staffelstrecke besteht aus der Längsbahn des Beckens (16m, 25m), wobei etwa in der Mitte eine 2m breite Zone durchtaucht werden muss. Die Tauchzone ist mit einer Zauberschnur, die flach auf dem Wasser liegt, abgespannt. Es treten 4er-, 5er- oder 6er-Teams gegeneinander an. Am Beckenende stehen jeweils die Hälfte der Kinder, bei 5er-Mannschaften stehen 3 Kinder auf der Startseite. Jede® Schüler*in schwimmt zunächst nur eine Bahn, kommt aber 4 x an die Reihe, d. h. die Staffel ist beendet, wenn jeder 4 Bahnen geschwommen (und getaucht) ist.</p> <p>Bei genügender Wassertiefe kann vom Rand mit Sprung gestartet werden. Die nächste Schwimmerin darf erst starten, wenn der vor ihr Schwimmende mit beiden Händen angeschlagen hat. Beim Tauchen ist darauf zu achten, dass kein Körperteil (z. B. Kopf oder Po) über Wasser ist.</p> <div style="text-align: center;"> <p>Zauberschnur</p>  </div> | |
| <p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Schwimmstrecke verkürzen, indem quer geschwommen wird.</p> <p>Variante 2: Schwimmstrecke verlängern, indem jedes Kind direkt 2 Bahnen schwimmt.</p> | |
| <p><u>Wertung:</u></p> <p>Es gewinnt die Staffel mit der schnellsten Zeit. Für technische Fehler (beim Tauchen, beim Anschlag oder bei der Schwimmtechnik), die vorher verabredet werden, gibt es einen Zeitaufschlag (3 sec).</p> | |



Spiel- / Übungsname: Koordination

| | |
|---|-------------------------------------|
| <p><u>Themenfeld:</u> Schwimmen</p> <p><u>Jahrgangsstufen:</u> 3 - 4</p> | <p><u>Material: ohne</u></p> |
| <p><u>Spiel- / Übungsbeschreibung:</u> Eine Bahn in vorgeschriebener Technik korrekt schwimmen, z. B. Brustarmzug kombiniert mit Kraulbeinschlag in Brustlage. Die Technik muss vom ersten Zug an geschwommen werden. Es wird eine Längsbahn des Beckens geschwommen. Bei genügender Wassertiefe wird mit Sprung gestartet. Am Ende der Bahn erfolgt wie bei einer Staffel ein Wechsel, allerdings geht es hier nicht um Geschwindigkeit, sondern um die Ausführung. Es treten 4er-, 5er- oder 6er-Teams gegeneinander an. Am Beckenende stehen jeweils die Hälfte der Kinder, bei 5er-Mannschaften stehen 3 Kinder auf der Startseite. Jede® Schüler*in schwimmt nur eine Bahn.</p> | |
| <p><u>Veränderungen der Schwierigkeitsstufen:</u></p> <p>Variante 1: Kraularmzug kombiniert mit Brustbeinschlag.</p> <p>Variante 2: Rückenlage, Kraulbeinschlag kombiniert mit Gleichschlag der Arme.</p> <p>Variante 3: Es können selbst weitere Varianten entwickelt werden.</p> | |
| <p><u>Wertung:</u> Es gewinnt die Gruppe mit den meisten Punkten. Für jede Bahn gibt es 3 Punkte. Punktabzug gibt es z. B.,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wenn die Technik nicht von Anfang an oder nicht korrekt geschwommen wird - Wenn die Technik nicht flüssig durchgeschwommen wird - Wenn die Arm- oder Beintechnik gewechselt wird | |