

- ▶ 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.

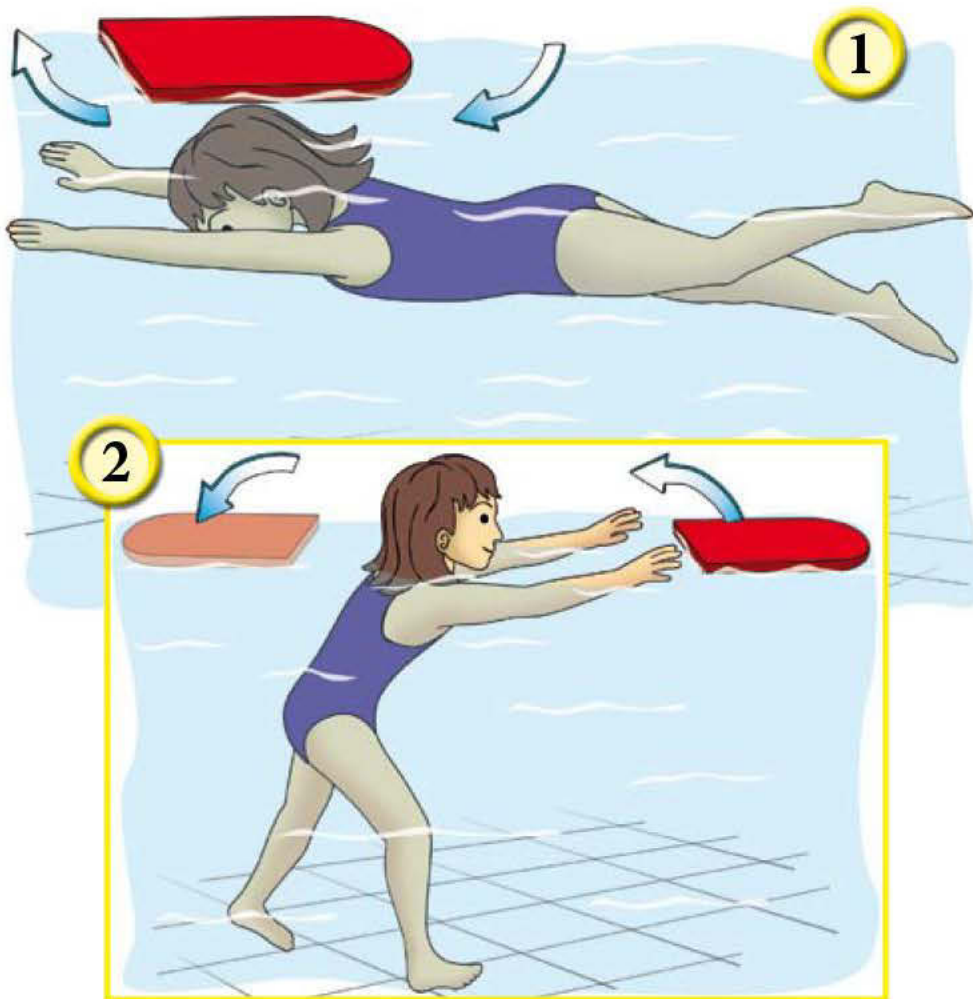


Übernehmen Sie den Bauchkontakt mit Ihrem Bein, welches Sie anwinkeln. Dies ist etwas kippelig für Sie, bis Sie mit Ihrer rechten Hand die Beine gerade gezogen haben.

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:

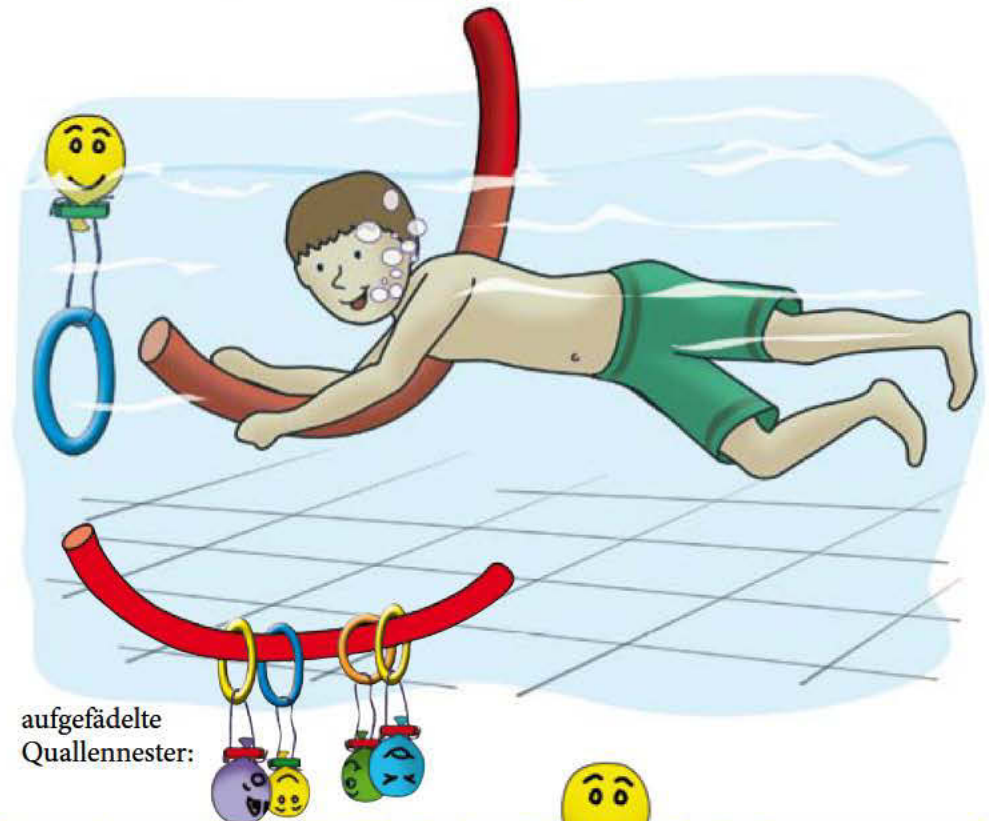
Bahnenziehen: Diese Übung kann auch im tiefen Becken ausgeführt werden!

Tauchen-Übungskarte 6

Ringe auffädeln 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:

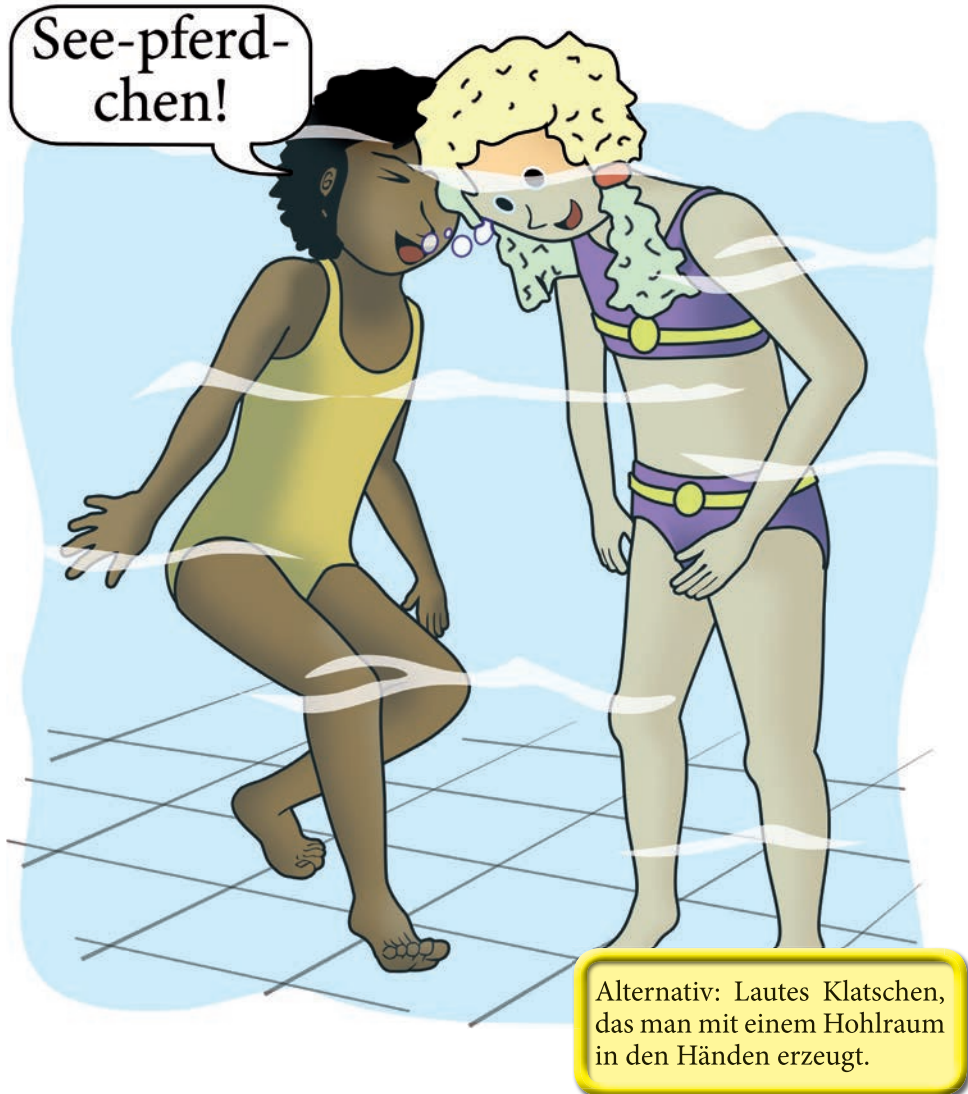
Durch die unterschiedliche Höhe der Ringe ergibt sich ein Vorteil für Kinder, die noch nicht bis zum Boden tauchen können!



Tauchen-Übungskarte 41

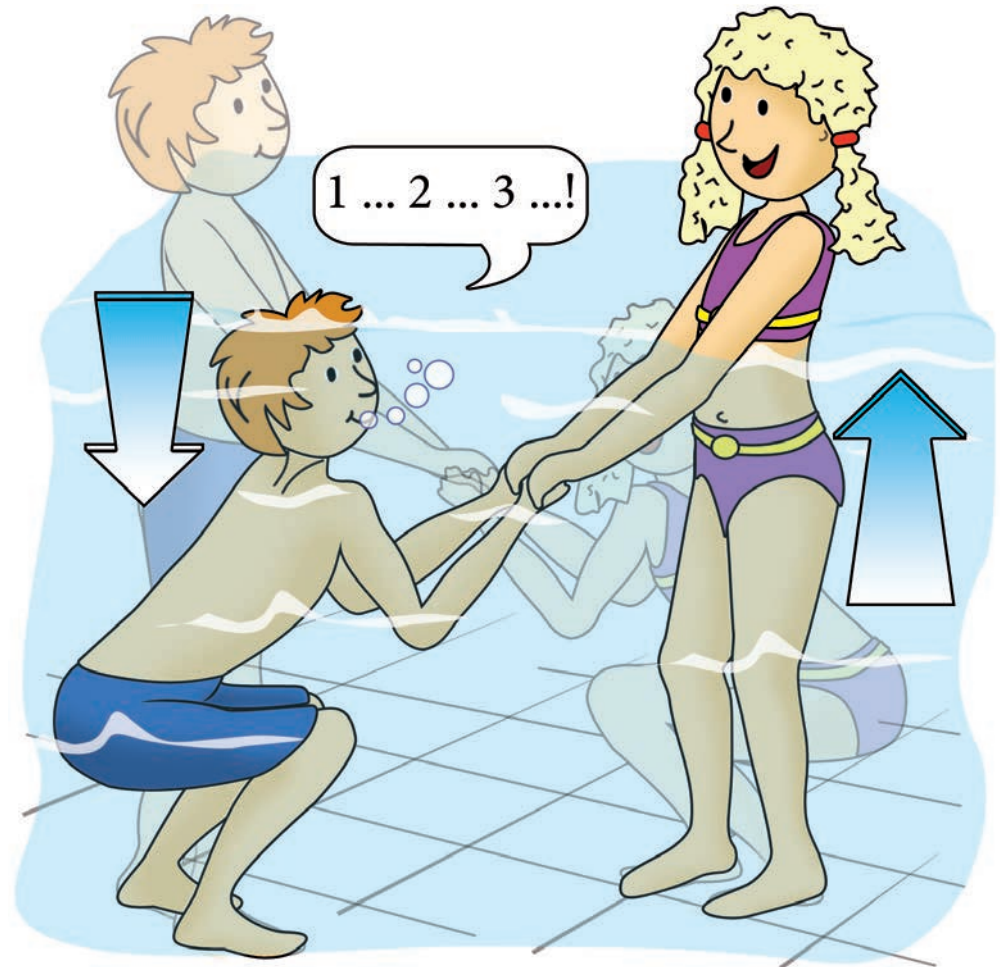
Unter Wasser reden (Partnerübung) Karte 6

- ▶ K1: Lege dein Ohr ins Wasser und lausche.
- ▶ K2: Beuge dich nah zum Ohr deines Partners. Rufe ihm ein ausgedachtes Wort zu.
- ▶ K1: Hast du das Wort verstanden?



Wasserpumpe (Partnerübung)

- ▶ K1 und K2: Fasst euch an den Händen.
- ▶ K1: Gehe in die Hocke und zähle bis drei. Blase langsam Luft aus.
- ▶ K2: Sobald dein Partner hochkommt, gehst du in die Hocke und zählst bis drei.
- ▶ Wechselt, bis jeder etwa zehnmal unter Wasser war!



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.

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.

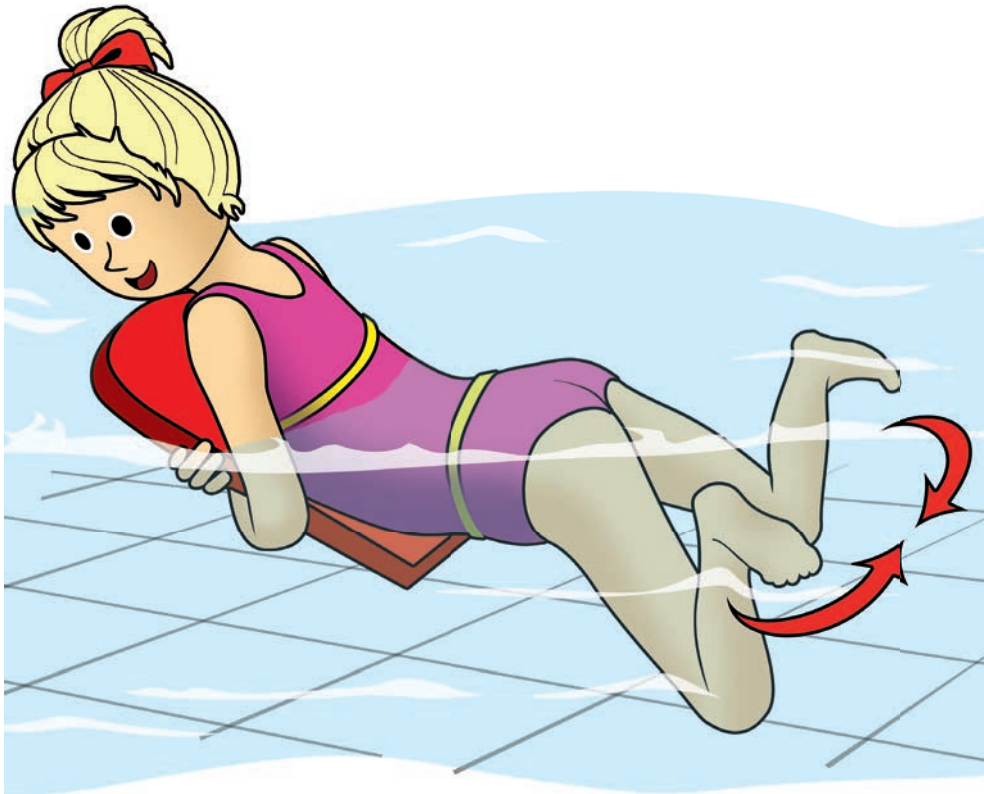
Nachteil: Es konzentriert sich nicht genug auf den Sprung, sondern nur darauf, die Nudel zu fassen.

Pool-Nudel-Übungskarte 42

Übungen zum Brustbeinschlag

Karte 5

- ▶ Lege dir ein Brett vor den Bauch und halte es mit überkreuzten Armen fest.
- ▶ Schwimme Brustbeine.



Anmerkungen:

Vorteil:

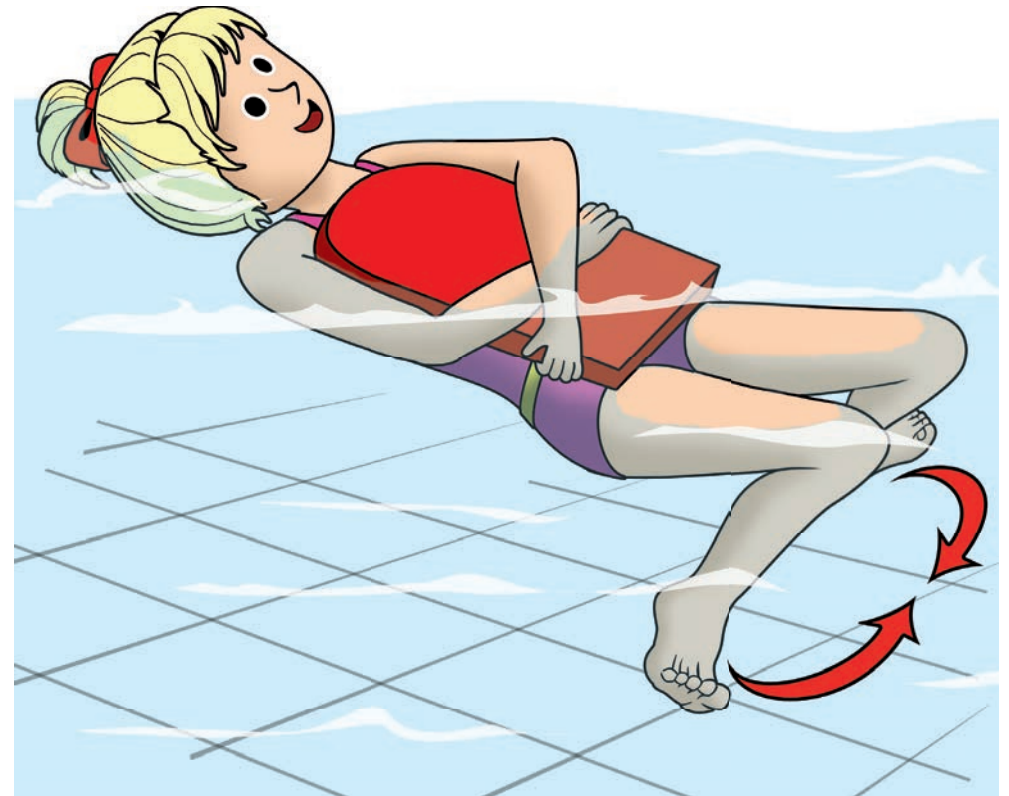
Das unsichere Kind hat weniger Angst, unbeabsichtigt ins Wasser zu tauchen. Es kann sich auf den Beinschlag konzentrieren.

Nachteil:

Hüfte und Beine sind für eine gute Wasserlage zu tief, der Oberkörper ist zu hoch und der Rücken zu rund.

Übungen zum Brustbeinschlag

- ▶ Lege dich mit dem Rücken flach aufs Wasser und halte ein Brett vor dem Bauch.
- ▶ Schwimme Brustbeine, ohne die Knie aus dem Wasser zu nehmen.



Anmerkungen:

Vorteil:

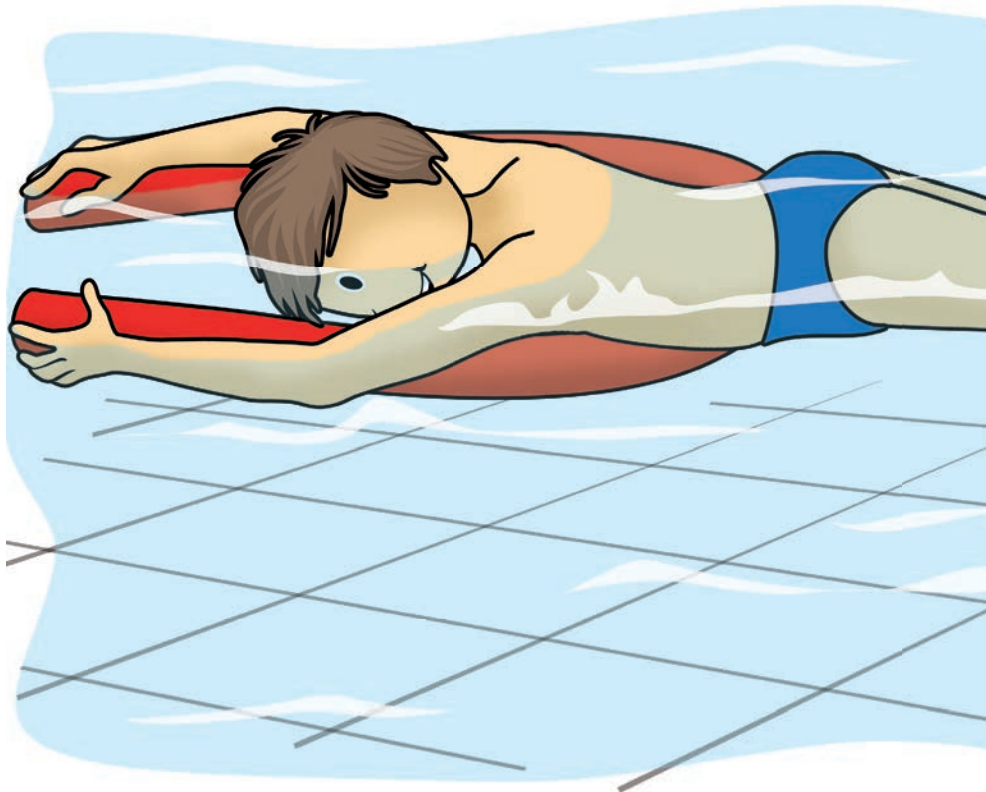
In der Rückenlage wird das Kind gezwungen, die Fersen zum Po zu ziehen. Es wird auch nur dann von der Stelle kommen, wenn es die Füße zur Seite dreht.

Nachteil:

Meistens wird der Kopf angehoben und damit eine gute Wasserlage zerstört.

Übungen Kraulbeine und Atmung Karte 6

- ▶ Halte die Pool-Nudel an den Enden fest und schiebe die Rundung unter den Oberkörper.
- ▶ Strecke die Arme und schwimme Kraulbeine.



Anmerkungen:

Vorteil:

Die Hüfte wird angehoben und damit eine bessere Wasserlage erreicht.

Nachteil:

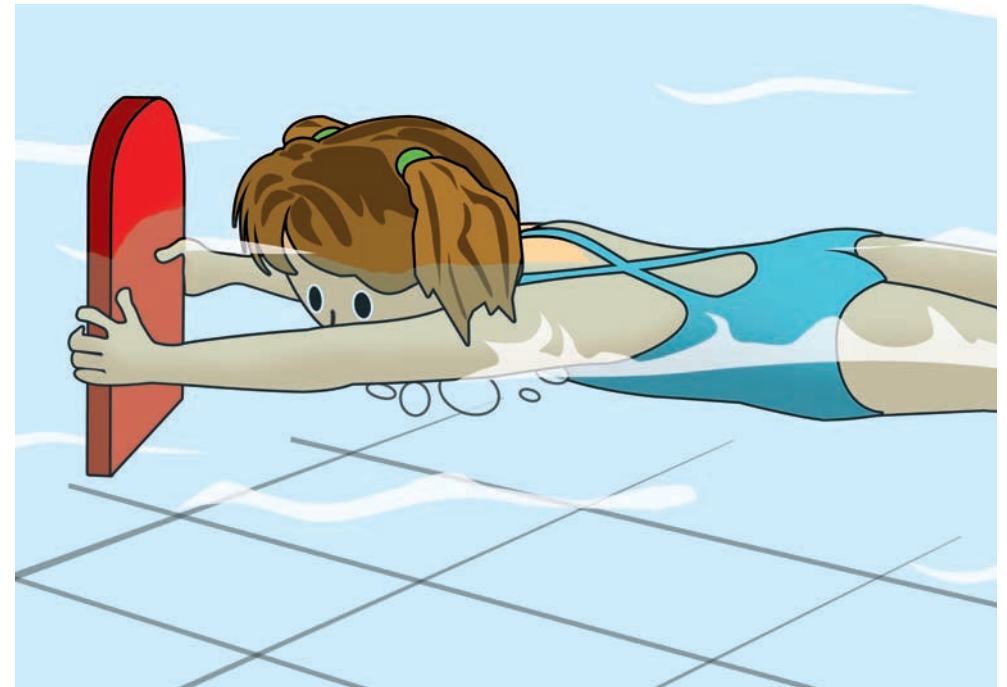
Der Beinschlag kann trotz guter Wasserlage noch immer verkehrt sein.

Gegensätze spüren:

Den Beinschlag ausführen: mal das ganze Bein steif lassen (wie eingegipst), mal mit lockeren Unterschenkeln und Füßen.

Übungen Kraulbeine und Atmung

- ▶ Halte das Brett senkrecht ins Wasser. Deine Hände sollten unter Wasser sein.
- ▶ Schwimme Kraulbeine.
- ▶ Fühle den starken Widerstand.



Anmerkungen:

Vorteil:

Das Kind muss seine Beine stärker bewegen, da es den Wasserwiderstand spürt.

Nachteil:

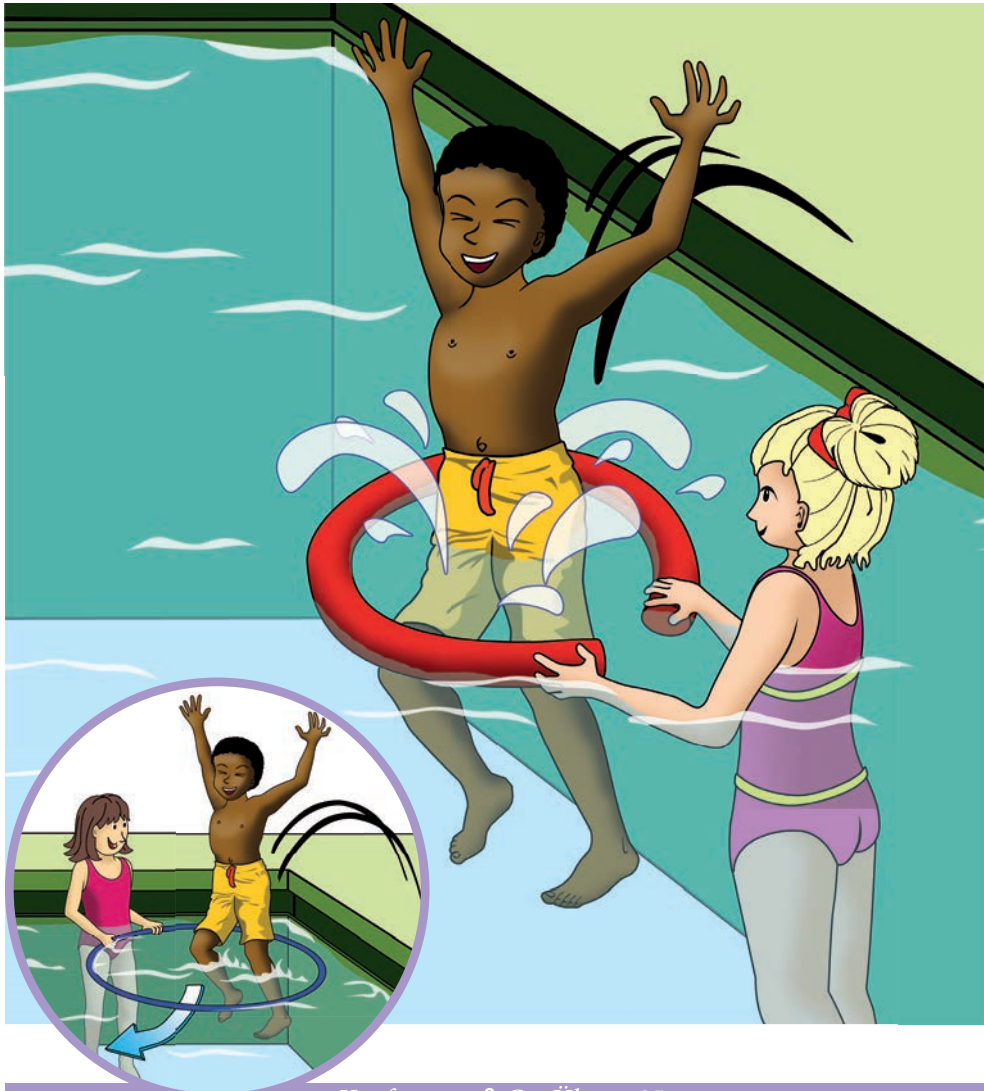
Es ist etwas mühsam, das Brett so zu halten.

Variante:

Partnerübung als kleiner Wettkampf.

In den Reifen springen (Partnerübung) Karte 18

- ▶ K1: Halte eine gebogene Pool-Nudel auf die Wasseroberfläche.
- ▶ K2: Springe ohne Anlauf zu nehmen hinein (sonst Rutschgefahr!). Tauche auf der anderen Seite der Nudel auf.

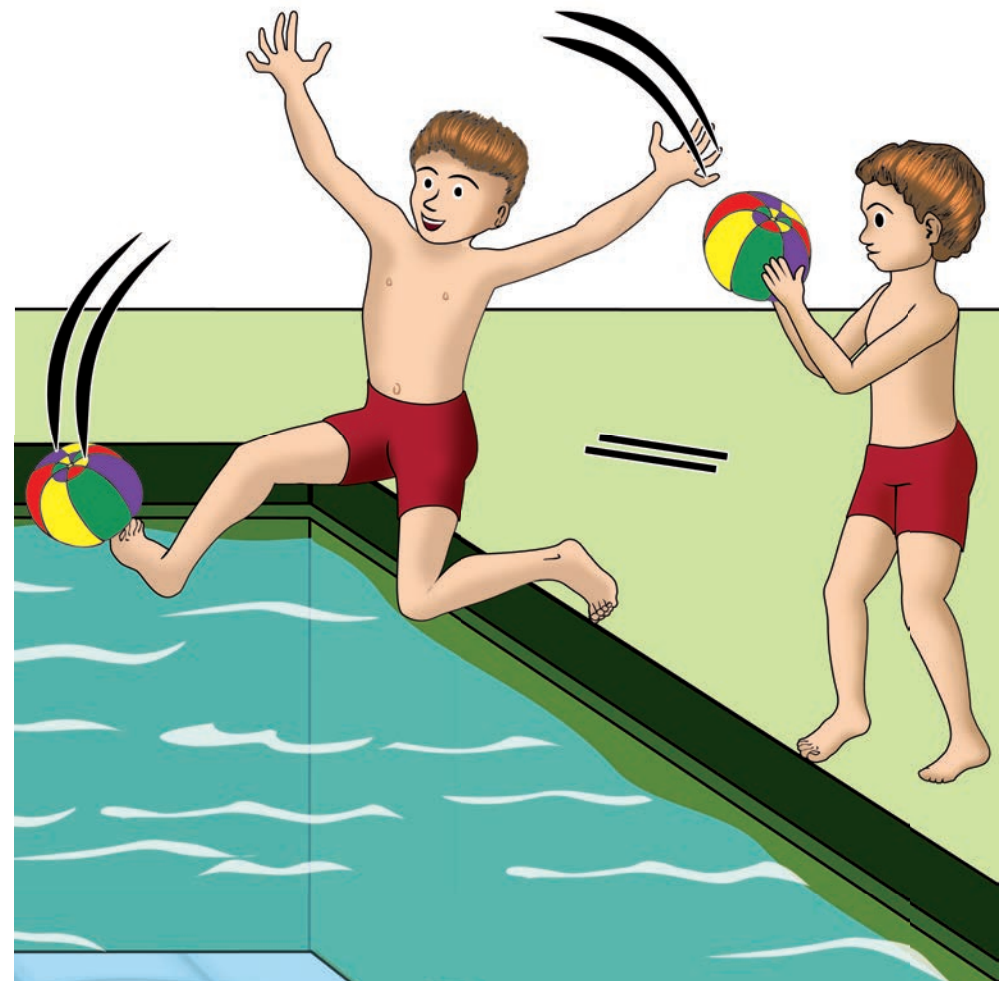


Kopfsprung & Co. Übung 35

Fußballer

- ▶ Wirf einen Ball vor dir hoch, sodass er ca. 2 Meter vom Beckenrand entfernt herab kommt.
- ▶ Springe direkt hinterher und versuche ihn mit dem Fuß wegzukicken.

Achtung: Die Übung ist sehr beliebt, aber der Sprung sollte unbedingt weit ins Becken erfolgen!



Kopfsprung & Co. Übung 36

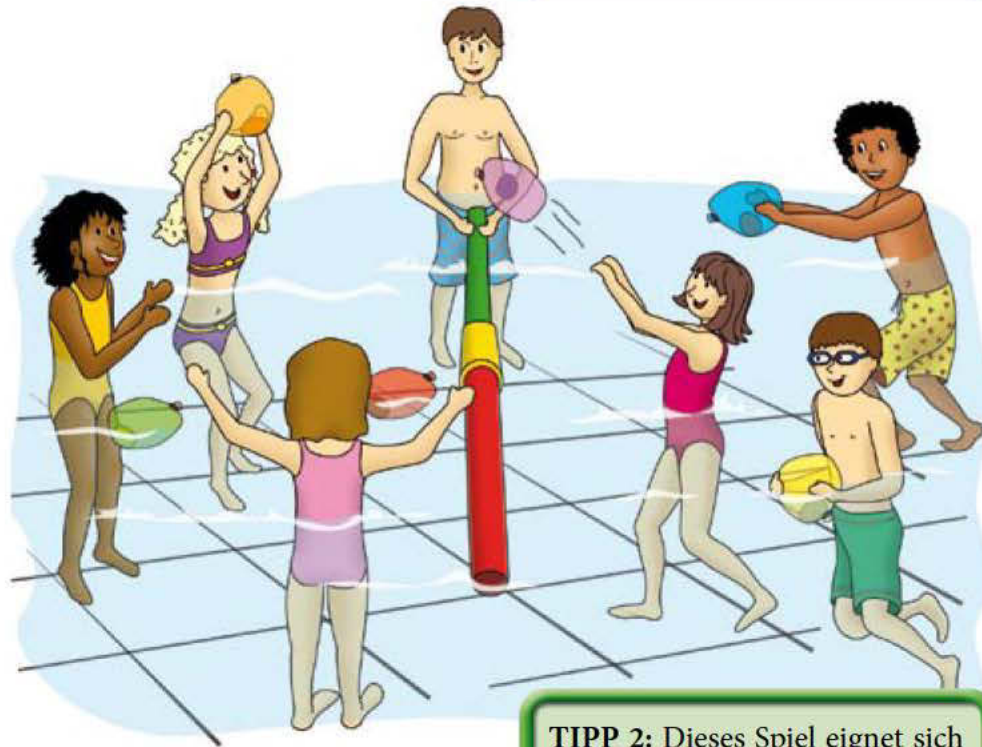
Wackelball-Schlacht

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!

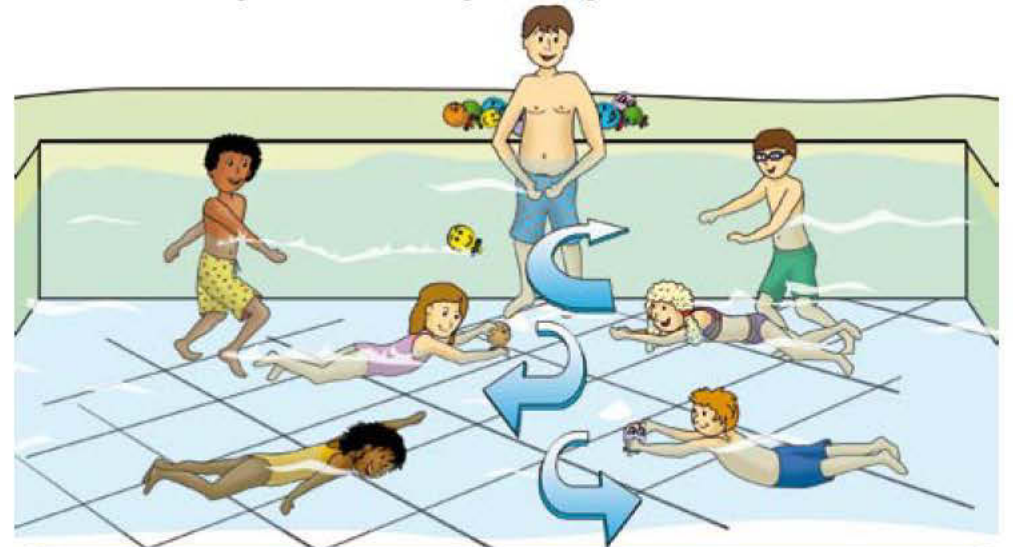
Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt und stellen sich gegenüber am Beckenrand auf. Ein Erwachsener steht genau zwischen den beiden

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.

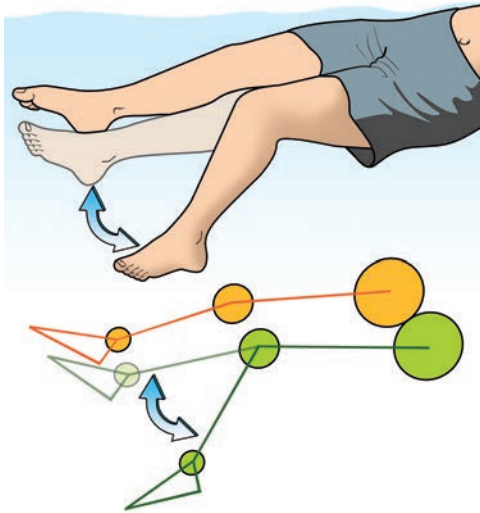


SIEGER ist die Gruppe, die die meisten Bälle gesammelt hat!

Rückenbeinschlag

Karte 1

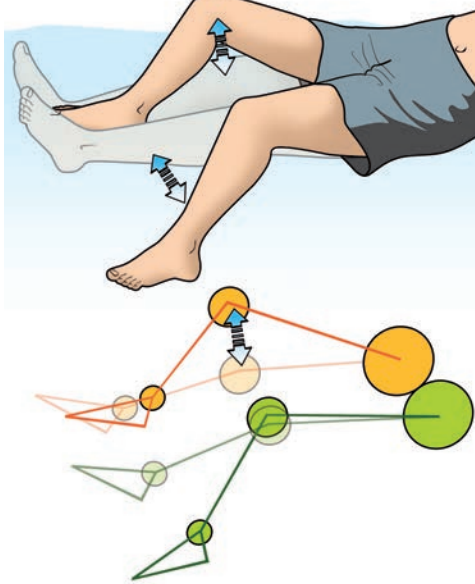
Fehler 1: Das Kind lässt die Oberschenkel ruhig und bewegt nur die Unterschenkel. Es kommt kaum von der Stelle, bewegt sich vielleicht sogar rückwärts.



Behebung: Halten Sie einen Arm unter die Waden. Sagen Sie dem Kind, dass es Ihren Arm nicht berühren darf und der Beinschlag aus der Hüfte kommt.



Fehler 2: Fahrradfahren: Die Knie werden abwechselnd aus dem Wasser gehoben. Das Kind kommt nur mit viel Kraftaufwand vorwärts.

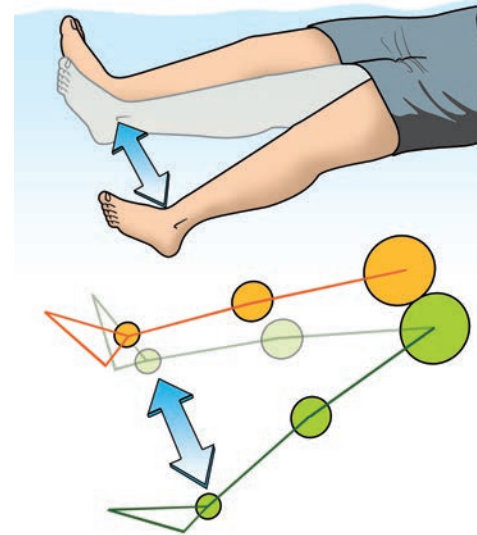


Behebung: Halten Sie einen Arm oder ein Brett über die Oberschenkel, bis das Kind ein Gefühl dafür bekommt, wie es die Beine richtig einsetzt.

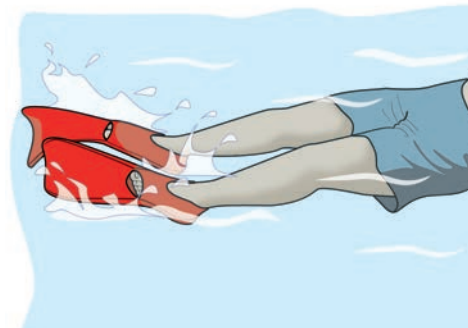


Rückenbeinschlag

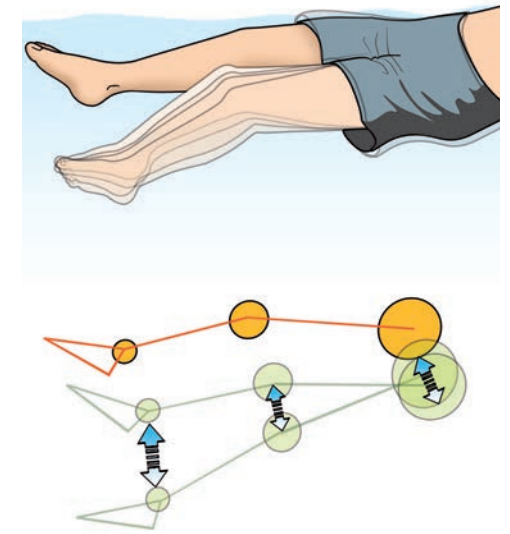
Fehler 3: Die Bewegungen der Beine sind zu steif und nicht locker im Knie- und Fußgelenk.



Behebung: Die Grundübungen von Rücken- oder Kraulbeine wiederholen. Mit Flossen schwimmen lassen, um die Beweglichkeit der Gelenke zu forcieren.



Fehler 4: Die Beine werden ausgeschüttelt, Sie erkennen es auch am Powackeln. Das Kind kommt vorwärts und sieht daher nicht ein, dass es die Beintätigkeit ändern soll.



Behebung: Grundübung am Beckenrand üben lassen. Auf eine große Amplitude achten.

