

M 2

Bootsbau



„Das hat ja schon prima geklappt! Als Rettungsschwimmer seid ihr also hervorragend geeignet. Wir schauen uns ein bisschen am See um und entdecken ein Plakat: Bootsbau-Wettbewerb. Habt ihr Lust, mitzumachen?“

Die Schüler gehen zu zweit zusammen und probieren mehrere Möglichkeiten aus, wie sie mit ihrem „Boot“ am besten vorwärtskommen:

Aufgaben

- „Beifahrer“: Die Partner legen sich mit den Armen über eine Pool Noodle und versuchen so, gemeinsam vorwärtszukommen.



- „Tandemfahren“: Die Partner setzen sich hintereinander auf die Pool Noodle und versuchen, mit Armen und Beinen vorwärtszupaddeln.
- „Kanu“: Immer zwei Pool Noodles werden an beiden Enden parallel miteinander verbunden, so dass jeweils zwei oder drei Schüler hintereinander zwischen die Noodles steigen können und die Arme seitlich darüber hängen. So versuchen sie, durch das Schwimmbecken zu paddeln.

Anschließend können die Schüler eigene Ideen entwickeln und ausprobieren.



„Das waren ja schon richtig schöne Boote, die ihr gebaut habt. Was ging denn am besten und was war am schwersten? Kennt ihr noch ein ganz besonderes Boot? Richtig, ein U-Boot. Wer von euch kann denn wie ein U-Boot durchs Wasser gleiten?“

Aufgabe: U-Boot

Die Schüler stoßen sich unter Wasser vom Beckenrand ab und versuchen, möglichst weit unter Wasser zu gleiten.

Bootsbau-Wettbewerb

M 3



Gesucht werden Mädchen und Jungen, die Lust haben, ein eigenes Boot zu bauen.

Voraussetzung: Das Boot wird von zwei Personen angetrieben und gesteuert.

Namen: _____



Wer baut das lustigste Boot?

Wer kommt mit seinem Boot am schnellsten voran?

Von Hunden, Enten und Kraulschwimmern



„Am See angekommen, sehen wir ein paar Hundebesitzer, die mit ihren Hunden am See spazieren gehen. Ab und zu springt ein Hund ins Wasser. Seht mal, wie sie paddeln: Sie strecken die Pfoten abwechselnd weit nach vorn und ziehen sie unter den Körper. Probiert es doch auch mal aus!“

Aufgabe 1: Hundepaddeln

Die Schüler schwimmen zwei Bahnen, indem sie den Kraulbeinschlag anwenden und die Arme im Wechsel nach vorn strecken und unter Wasser bis unter den Körper ziehen.



„Auch ein paar Enten schwimmen im See. Schaut mal, wie sie das machen, und probiert es aus.“

Aufgabe 2: Entenpaddeln

Die Schüler schwimmen, indem sie in Verbindung mit dem Kraulbeinschlag die Hände senkrecht anziehen und das Wasser etwa auf Bauchhöhe seitlich vom Körper wegdrücken.



„Schaut, am See steht auch eine Mühle mit Mühlrad. Versucht doch mal, eure Arme wie dieses Mühlrad durchs Wasser zu drehen und sie immer wieder nach vorn zu bekommen.“

Aufgabe 3: Mühlrad

Die Schüler schwimmen, indem sie den Kraulbeinschlag anwenden und die Arme wechselseitig übers Wasser nach vorn bewegen und unter Wasser unter dem Oberkörper nach hinten ziehen.



„Es sind sogar ein paar Kraulschwimmer im See. Beobachtet mal, wie sie das machen: Sie lassen die Arme nicht lang, wenn sie über Wasser sind – das wäre viel zu anstrengend. Stattdessen knicken sie die Arme im Ellenbogen ab.“



An dieser Stelle ist es sinnvoll, dass die Schüler das Wasser verlassen und Sie die Armbewegungen demonstrieren. Die Kinder machen sie zunächst an Land nach und Sie korrigieren gegebenenfalls.

Aufgabe 4: Wie echte Kraulschwimmer

Die Schüler versuchen nun, ihre ersten Kraularmzüge in Verbindung mit dem Beinschlag durchzuführen. Sie achten dabei darauf, den Kopf im Wasser zu haben.



„Unser Ausflug ist zu Ende, es geht nun wieder nach Hause. Dieses Mal wählen wir eine Schifffahrt. Ahoi!“