

V.7

Wassergewöhnung und Schwimmen

Angstfreie Erlebnisse am und im Bewegungsraum Wasser – spielerische Wassergewöhnung

Christian Gustedt und Isabell Wehner



© RAABE 2022

© Imgorhand/E+/Gettyimages

Trotz der Beliebtheit des Wassers können viele Kinder nicht sicher schwimmen, weshalb sich schnell Schwimmunfälle ereignen können. Ziel der Schwimmausbildung in der Grundschule ist es, dass die Kinder sicher schwimmen lernen. Die Unterrichtseinheit zeigt, wie die Schülerinnen und Schüler durch eine spielerische Wassergewöhnung die Grundfertigkeiten des Schwimmens wie Atmen, Tauchen und Gleiten einfach und schnell erlernen können. Diese Techniken bilden die Grundlage für das spätere sichere Schwimmen.

KOMPETENZ

Klassenstufen: 2 bis 4

Dauer: 1 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: angstfreier Umgang mit dem Wasser; Wahrnehmung der spezifischen Bedingungen des Wassers; Eigenschaften und Wirkung des Elements Wasser kennenlernen

Thematische Bereiche: Wassergewöhnung; Spielen am und im Wasser; Grundfertigkeiten (Atmen, Tauchen, Springen, Gleiten)

Medien: Spiel- und Übungsformen, Verhaltensregeln, Test

Zusatzmaterial: DIN-A1-Poster (M 1)

Auf einen Blick

Legende der Abkürzungen:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Sicherheitshinweise



Tipps/Hinweise



Variation/Differenzierung

1./2. Stunde

Thema: Allgemeine Regeln und Gewöhnung an das Wasser

Aufwärmen: Spiel „Gruppentanz durch die Dusche“: Alle Duschen werden angelehnt. Die SuS stehen in einer Reihe und legen ihre Hände auf die Schultern des vor ihnen stehenden Kindes. Das erste Kind bestimmt nun, wie alle durch die Dusche gehen. Die anderen gehen hinterher. Jedes Kind soll einmal die Polonaise anführen. (Bei großen Gruppen können auch mehrere Schlangen durch die Dusche gehen.)

Die Kinder dürfen nicht nennen!

Die Duschen sollen mal wärmer/kälter eingestellt werden, sodass die SuS für die verschiedenen Wassertemperaturen sensibilisiert werden.

Hauptteil

M 1, M 2

So verhalten wir uns im Schwimmbad / L bespricht mit den SuS die Verhaltensregeln.

M 3

Morgenwäsche / Beschreibung siehe dort.

M 4

Handwaschanlage / Beschreibung siehe dort.

Abschluss:

Spiel „Wasserschlamm“: Die SuS bewegen sich frei im flachen Wasser. L nennt nun Tiere (z. B. Wildpferd, Löwe, Ente, Delfin usw.) und die SuS versuchen sich entsprechend durch das Wasser zu bewegen.

Die SuS versammeln sich zu einer kurzen Reflexion im Kreis: Erste Erfahrungen mit dem Element Wasser können erzählt und Ängste geäußert werden.

Benötigt:

Schwimmnudeln/-sprossen

3./4. Stunde

Thema:

Wassergewöhnung durch Spiele im Wasser

Aufwärmen:

Spiel „Karussell“: Die SuS stehen im Innenstirnkreis und fassen sich an den Händen. L bestimmt die Drehrichtung – das „Karussell“ beginnt sich zu drehen. L gibt nach und nach Anweisungen, z. B.: sich mit/gegen den Uhrzeigersinn drehen, sich langsam/schnell drehen, einen weiten/engen Kreis bilden usw.

Die SuS hüpfen seitwärts im Wasser. Jedes zweite Kind hebt die Füße vom Boden und lässt sich mittreiben.

Hauptteil**M 5** **Gehen und Laufen im flachen Wasser** / Beschreibung siehe dort.**M 6** **U-Boot** / Beschreibung siehe dort.**Abschluss:** Spiel „Wer hat Angst vorm Hai?“: Im Schwimmbecken steht ein Kind (Hai) den anderen (Fische) gegenüber. Der Ablauf ist identisch mit dem bekannten Spiel „Wer hat Angst vorm bösen Wolf?“ aus der Turnhalle, mit der Abweichung, dass die SuS gegen den Wasserwiderstand auf die andere Seite gelangen müssen.

Anschließende Reflexion im Kreis.

Benötigt: Schwimnudeln, Schwimmbretter, Tischtennisbälle o. Ä.**5./6. Stunde****Thema:** Grundfertigkeiten Atmen und Tauchen**Aufwärmen:** Spiel „Feuer, Wasser, Blitz“: Der Ablauf ist identisch mit dem bekannten Spiel aus der Turnhalle. Die Aufgaben sind hier folgende: Bei „Feuer“ spritzen die SuS mit Wasser umher, bei „Wasser“ strampeln sie kräftig mit den Beinen, bei „Blitz“ müssen sie möglichst schnell das Wasser verlassen.**Hauptteil****M 7** **Atmen** / Beschreibung siehe dort.**M 8** **Tauchen** / Beschreibung siehe dort.**M 9** **Magnetspiel** / Beschreibung siehe dort.

Unsichere SuS tauchen zunächst nur mit dem Kopf, den Schultern oder dem Oberkörper unten, um den Beckenboden zu berühren.

Abschluss: Spiel „Perlentauchen“: Im Lernschwimmbecken sind auf dem Boden verschiedene Gegenstände (z. B. Tauchringe o. Ä.) verteilt. Auf ein Kommando von L hin tauchen die SuS, möglichst viele Gegenstände (= Perlen) zu ertauchen. Es darf pro Durchgang immer nur ein Gegenstand hochgeholt werden. Welches Kind hat am Ende die meisten Perlen aus dem Wasser geholt?

Die SuS sollten ohne Schwimmbrille tauchen.

Anschließende Reflexion im Kreis. Es kann über die Probleme und Gefahren beim Tauchen gesprochen werden.

Benötigt: 1 Tischtennisball pro Kind, Schwimmbretter, Schwimnudeln, Tauchringe

7./8. Stunde

Thema: Grundfertigkeiten Springen und Gleiten

Aufwärmen: Spiel „Sicherheitsball“: Die SuS befinden sich im flachen Wasser, es liegen mehrere Bälle im Becken bereit. 2–3 Fänger versuchen, die anderen zu fangen bzw. zu tippen. Ein Kind darf nicht getippt werden, wenn es einen Ball in der Hand hält, d.h. die SuS dürfen sich die Bälle geschickt zuwerfen, um die Fänger auszutricksen. Wer dennoch gefangen wurde, muss 5-mal abtauchen/3 Umdrehungen machen usw. und darf dann wieder am Spiel teilnehmen. Nach einer gewissen Zeit werden die Fänger getauscht.

Hauptteil

M 10

Springen / Beschreibung siehe dort.

Unsichere SuS springen zunächst mit Hilfsmitteln wie Schwimmnudeln ins Wasser. Die Wassertiefe muss dafür geeignet sein.

M 11

Gleiten / Beschreibung siehe dort.

Abschluss:

Spiel „Fang den Seestern“: Die SuS befinden sich im flachen Wasser. 2–3 Fänger versuchen, die anderen zu fangen bzw. zu tippen. Wer abgetippt wurde, muss an der Wasseroberfläche schweben wie ein Seestern. Nach 5 Sekunden darf das Kind wieder am Spiel teilnehmen. Nach einer gewissen Zeit werden die Fänger getauscht.

Die Kinder schweben in verschiedenen Positionen (Bauch-/Rückenlage/als Päckchen usw.).

Reflexion im Kreis: Frage, ob den SuS das Springen Spaß gemacht hat.

Benötigt: Schwimmnudeln und -bretter, Reifen, Tauchringe

9./10. Stunde

Thema: Grundfertigkeiten Fortbewegen und Überprüfen der fünf Grundfertigkeiten

Aufwärmen: Spiel „Kettenfangen“: Die SuS bewegen sich durchs Wasser. Ein Fänger versucht, die anderen zu tippen. Wer gefangen wurde, schließt sich dem Fänger durch Handfassung an. Eine Kette von 4 SuS darf sich in 2 Ketten trennen. Gewonnen hat das Kind, das als letztes getippt wurde.

Hauptteil

M 12

Verzaubert im Wasserwald / Beschreibung siehe dort.

M 13

Pendelstaffel / Beschreibung siehe dort.

M 14

Test zur Überprüfung der Grundfertigkeiten / Jedes Kind absolviert den Parcours im Wasser eines Lehrschwimmbeckens.

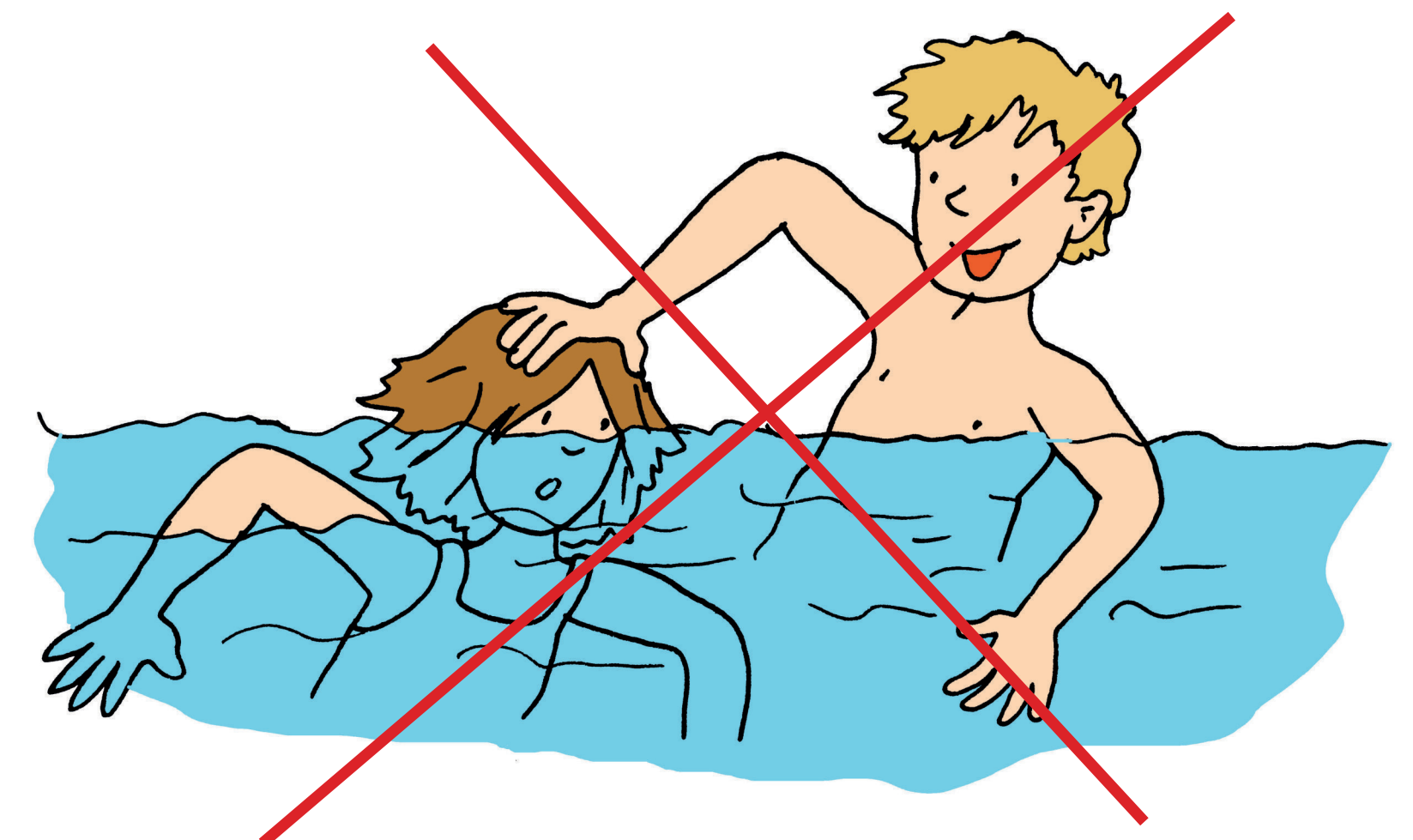
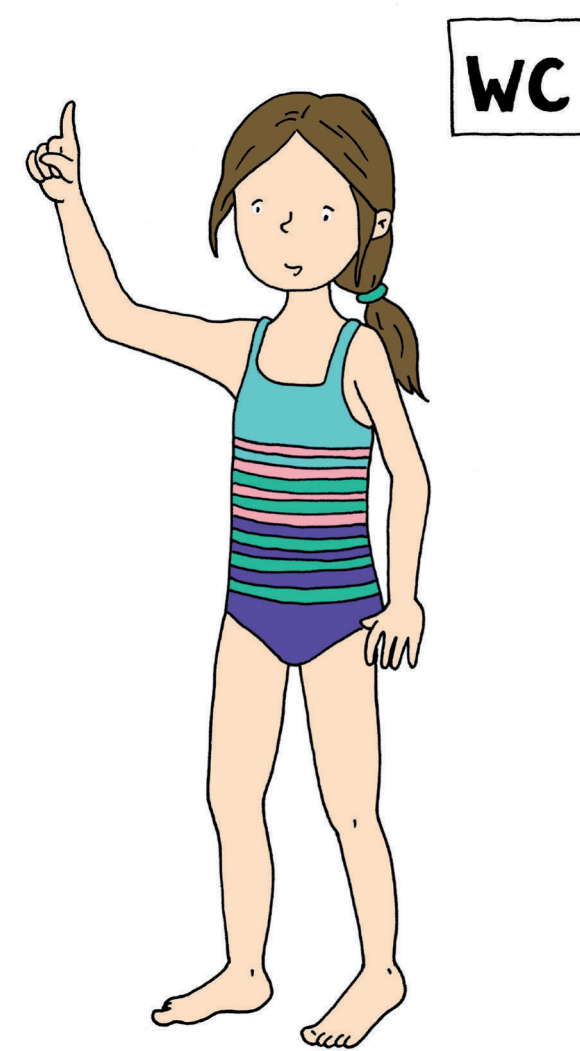
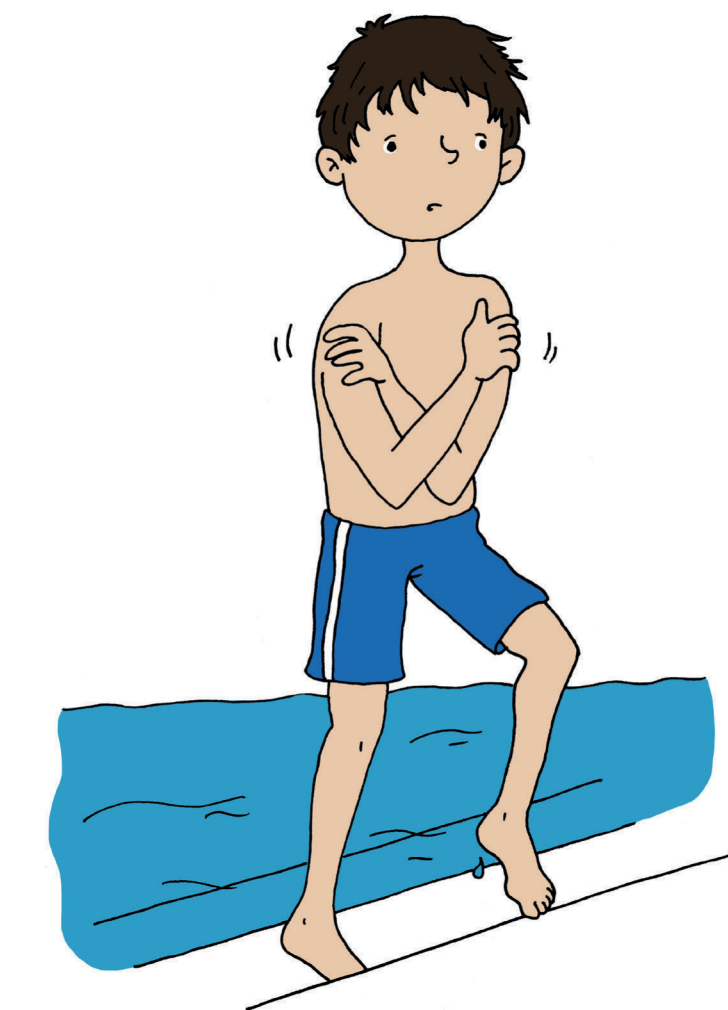
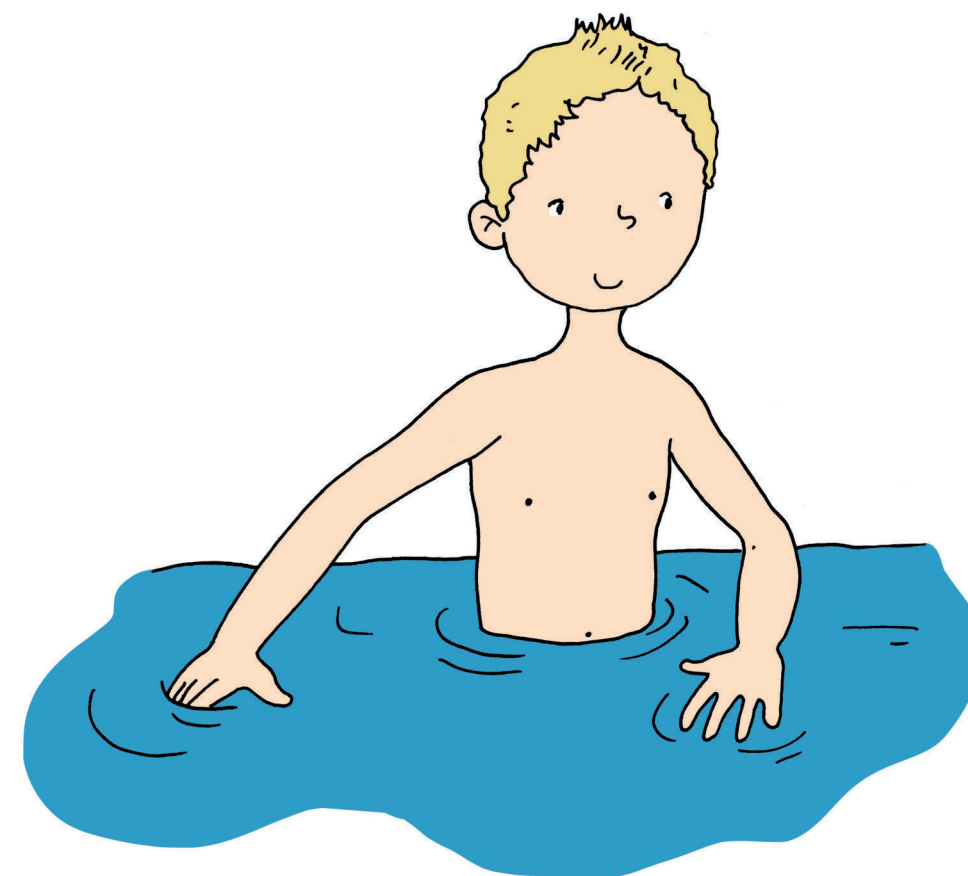
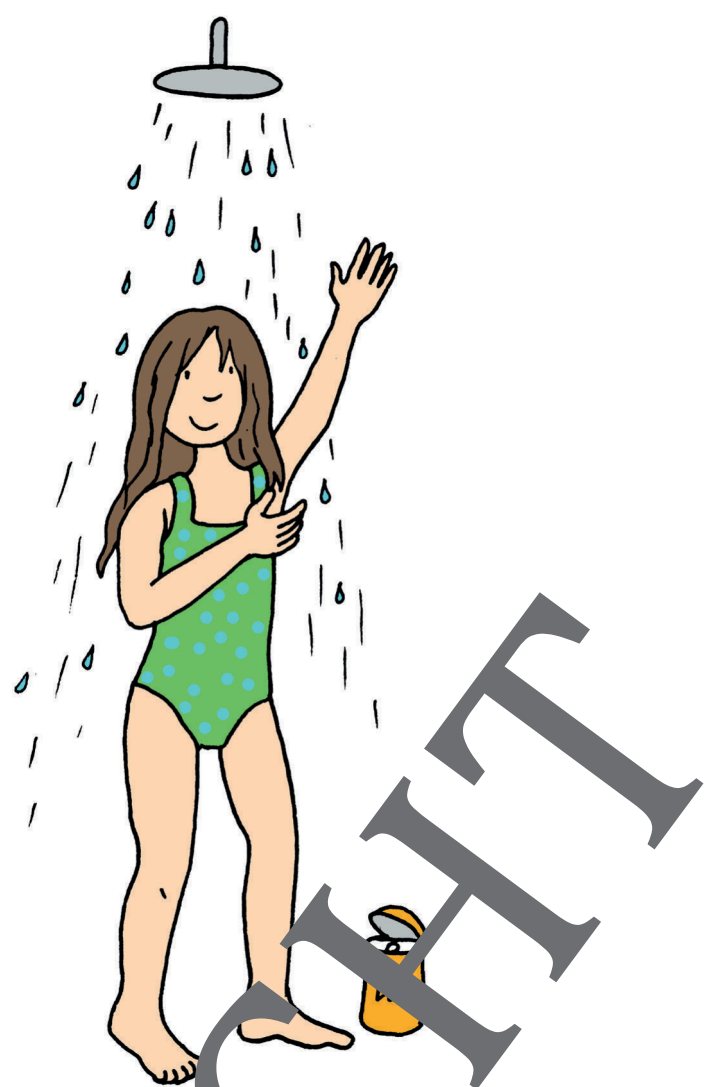
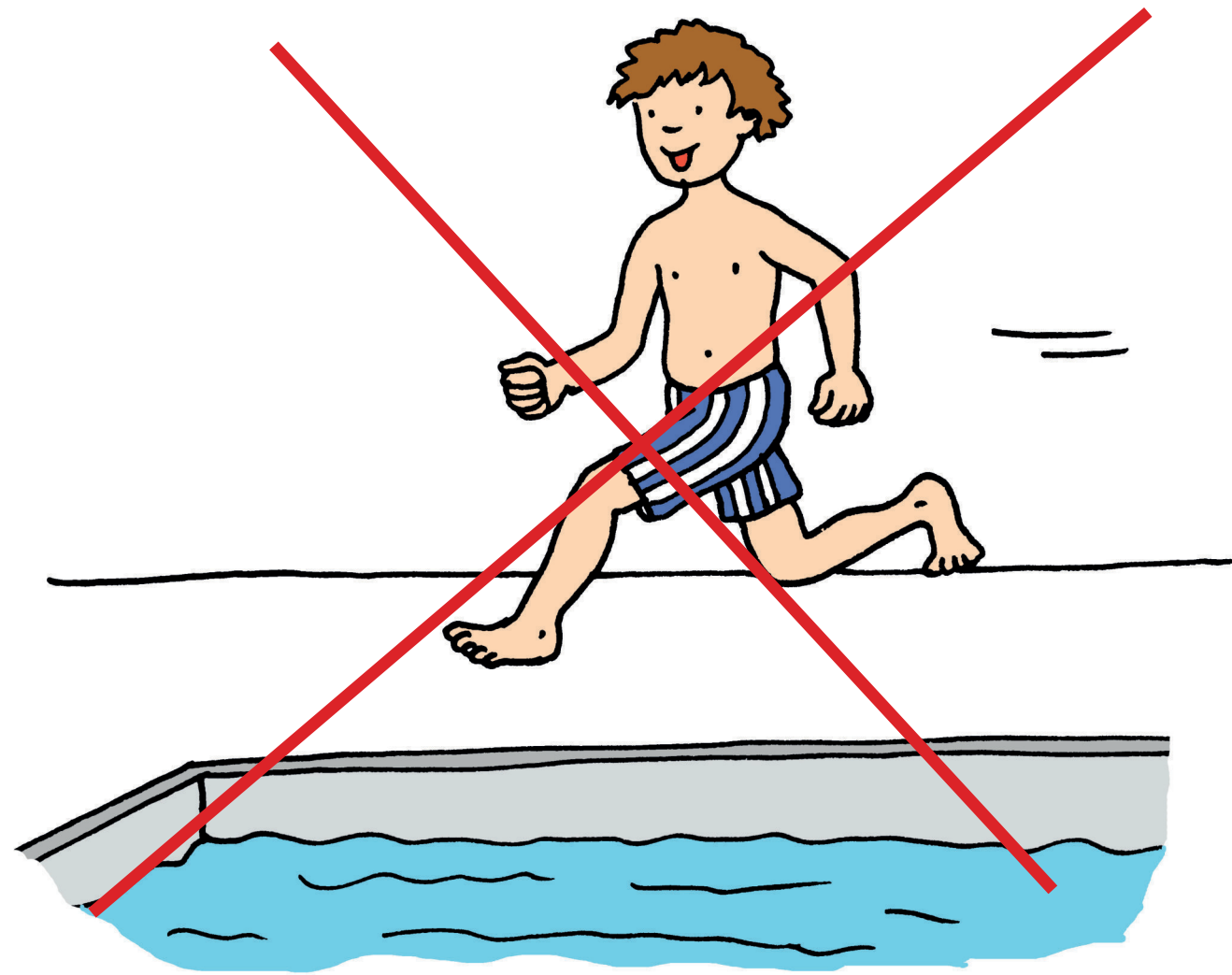
Abschluss:

Reflexion im Kreis: L bespricht die ganze Unterrichtseinheit mit den SuS und weist darauf hin, dass die ersten zwei Schritte zum Sicher-Schwimmen gemacht sind und dass die SuS nun bereit sind, um die Schwimmtechniken zu erlernen (in weiterführenden Schwimmstunden).

Benötigt: Schwimmbretter, Schwimmnudeln, Bälle, Pull Bouys, Tauchringe

So verhalten wir uns im Schwimmbad

M 1

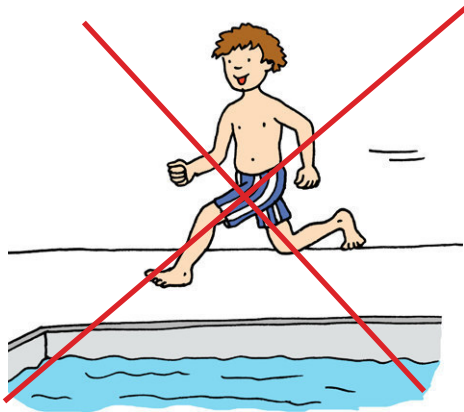


© RAABE 2022

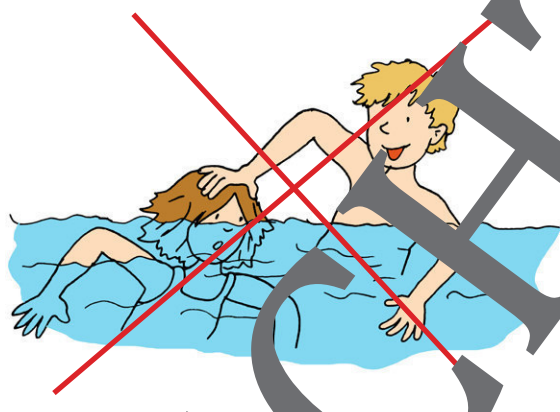
VORANSICHT

M 2

So verhalten wir uns im Schwimmbad



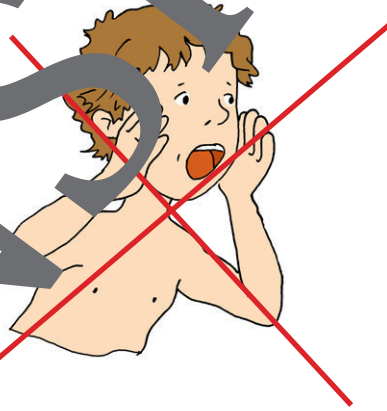
Laufe oder renne nicht am Beckenrand.



Tauche andere nicht unter.



Gefährde niemanden durch einen Sprung ins Wasser.



Schreie nur um Hilfe, wenn du wirklich in Gefahr bist.

VORANSCHAU

M 6

U-Boot

Benötigtes Material: Schwimmbretter, Tischtennisbälle o. Ä.

Organisation

Die SuS befinden sich im Wasser eines Lehrschwimmbekens im Innenstirnkreis. Ein Kind hält ein Schwimmbrett/einen Tischtennisball o. Ä. in der Hand.

Beschreibung

Das Kind taucht den Gegenstand (U-Boot) unter Wasser und übergibt es so dem nächsten Kind. Ziel ist es, dass das U-Boot nicht vor dem letzten Kind im Kreis auftaucht. Geschieht dies doch, muss von vorn begonnen werden.

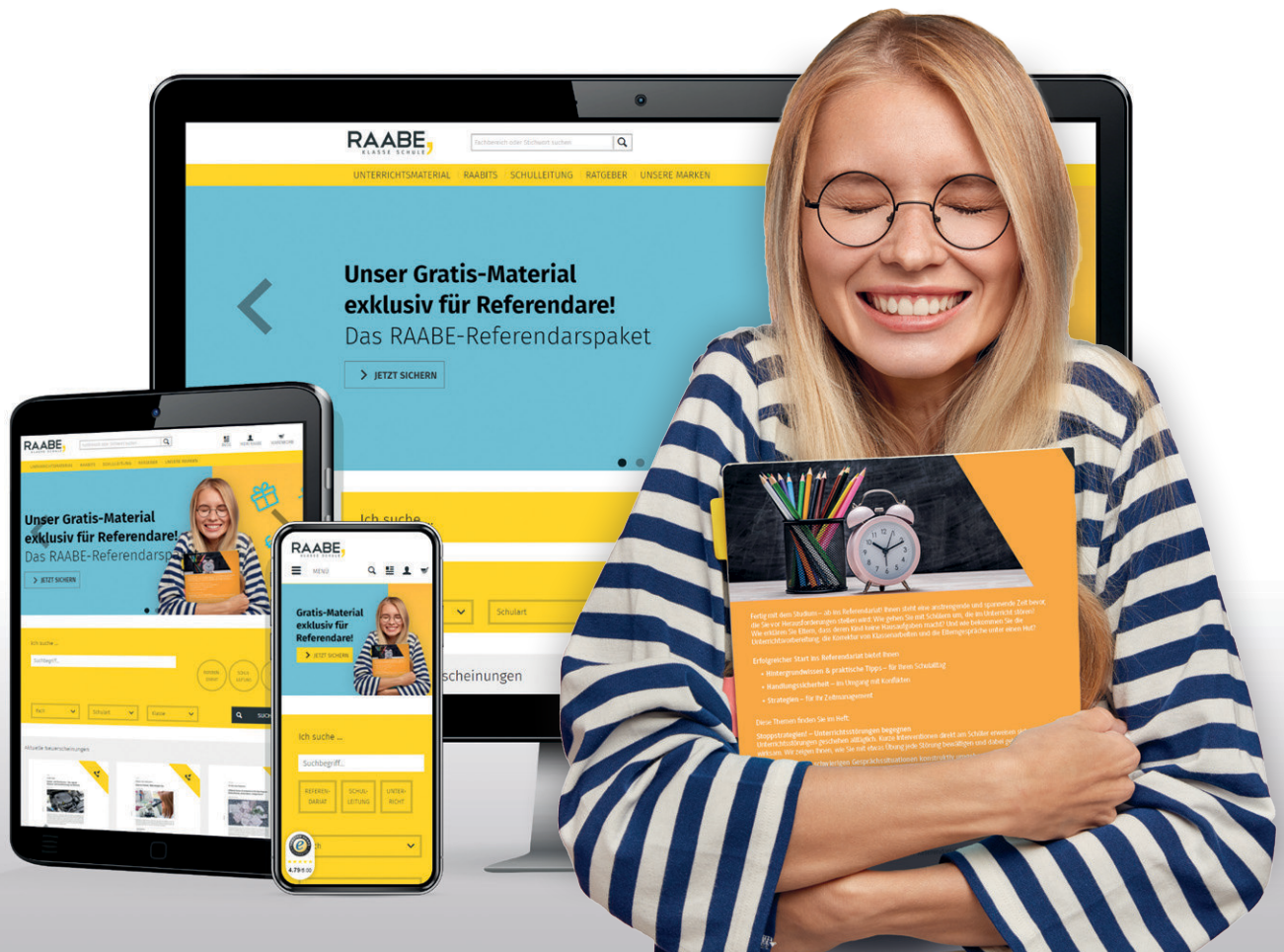


Variationen

- Bei großen Lerngruppen können auch 2–3 Kreise gebildet werden. Dann können die Teams gegeneinander in einem kleinen Wettkampf gegeneinander antreten: Welches Team bringt sein U-Boot als erstes ins Ziel?
- Die SuS stellen sich in einer Reihe hintereinander auf. Das U-Boot muss nun durch die gegrätschten Beine nach hinten durchgereicht werden.
- Penkelstapel: Die SuS teilen sich auf und bewegen sich mit dem U-Boot von der einen auf die andere Seite und übergeben es an das nächste Kind.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**
mit Trusted Shops

Jetzt entdecken:
www.raabe.de

