

V.8

Wassergewöhnung und Schwimmen

Köpfchen in das Wasser ... – Spielerische Wasserbewältigung durch Tauchübungen

Nach einer Idee von Julia Kienzle und Simone König
Illustrationen von Julia Lenzmann



© RAABE 2023

© Eyecandy Images/Thinkstock

In dieser Unterrichtseinheit werden die Schülerinnen und Schüler spielerisch an das Ausatmen und Gleiten ins und unter Wasser sowie das Tauchen herangeführt. Sie verlieren die Angst vor dem Element und machen wichtige Erfahrungen mit Wasserwiderstand und Auftrieb. Mit dem Erlernen entsprechender Bewegungsformen erlangen die Kinder somit zunehmend mehr Sicherheit bei der Wasserbewältigung.

KOMPETENZKORREKTUR

Klassenstufen: 1 bis 4

Dauer: 2 Unterrichtsstunden

Kompetenz: Die richtige Atmung unter Wasser beherrschen, die Augen unter Wasser geöffnet halten, erste Taucherfahrungen sammeln, sich im und unter Wasser sicher bewegen

Thematische Bereiche: Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Tauchen, Schwimmen
Übungs- und Stationskarten

Atemübungen

M 1

Übung 1

Schaumkronen pusten



Pustet so kräftig wie möglich ins Wasser.
Wer kann die größten Schaumkronen erzeugen?



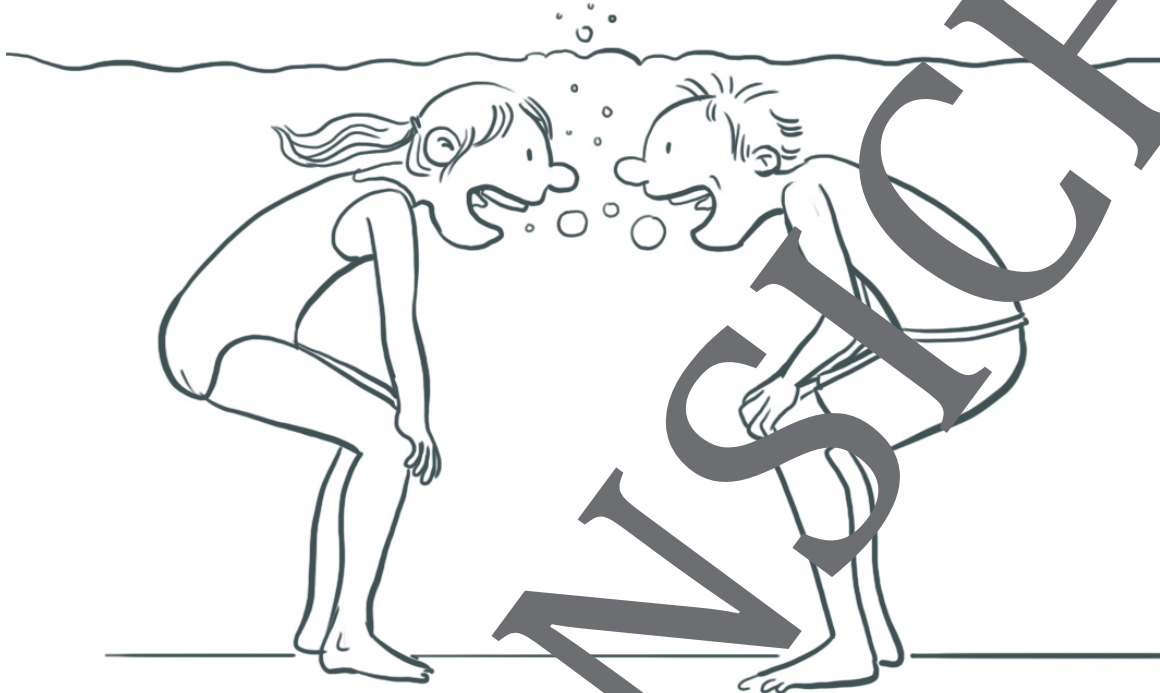
Probier doch mal, ...
... nur mit der Nase ins Wasser zu atmen.
... mit Mund und Nase gleichzeitig zu pusten.

Atemübungen

M 1

Übung 2

Schreikonzert



Stellt euch gegenüber auf. Überlegt euch zuerst, was ihr dem anderen Kind sagen möchtet. Taucht dann gleichzeitig ab.



Da man unter Wasser schlecht hört, müsst ihr laut schreien. Versteht ihr euch gegenseitig?



Probiert doch mal, ...

... nur leise zu sprechen. Versteht ihr euch trotzdem?

... die Augen zu schließen und euch nur zu hören.

Übungen zum Auftrieb

M 2

Übung 3

Wie eine Qualle



Atme über Wasser tief ein
und mach dich dann hin wie ein Päckchen.



Probiert auch mal

... seitlich hin und her zu schaukeln.










... einen Unterwasserbaum unter Wasser zu machen.

Spielerische Wasserbewältigung – Beobachtungsbogen

M 4

Name des Kindes: _____

Datum: _____

Atmung				Bemerkungen
... macht „Blubberblasen“ durch Mund und Nase.				
... öffnet die Augen unter Wasser.				
Auftrieb/Schweben				Bemerkungen
... beherrscht die Qualle.				
... beherrscht den Seestern in Bauchlage.				
... beherrscht den Seestern in Rückenlage.				
Tauchen				Bemerkungen
... kann sich an einer Leiter zum Beckenhangeln.				
... kann unter einer Schwimmbrille hindurchtauchen.				
... kann einen Ring vom stehenden Beckenrand hochholen.				

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