

WASSERBEWÄLTIGUNG (3. FOLGE)

Eine spielerische Vertiefung des Kernelementes „Antreiben“ und der Kategorie „Elementare Bewegungserfahrungen“

Vorbemerkungen/Ziele

Im abschließenden Teil III werden im ersten Schwerpunkt Spiel- und Übungsformen für das fünfte Kernelement „Antreiben“ vorgestellt. Hier soll versucht werden, den Kindern Bewegungserfahrungen zu ermöglichen, die sie erkennen und erfahren lassen, dass sich für den Antrieb im Wasser „kurvige, dreidimensionale“ Bewegungsmuster besser eignen als „gerade, zweidimensionale“ Bewegungsmuster. Wichtig ist dafür, dass die Lehrperson die gemachten Erfahrungen gemeinsam mit den Kindern reflektiert und thematisiert, z. B. bei „Wasserschrift“ zu fragen und herauszustellen, warum welcher Buchstabe besonders gut geklappt hat. Da sich nicht alle Spiel- und Übungsformen eindeutig zuordnen lassen, werden in Schwerpunkt II Spielformen aus der Kategorie „Elementare Bewegungserfahrungen im Wasser“ vorgestellt. So werden z. B. bei den „Brettspielen“ die koordinativen Fähigkeiten (v. a. Gleichgewicht und „Wassergefühl“ (Differenzierungsfähigkeit) geschult, aber auch zugleich elementare Erfahrungen zum „Antrieb“ vermittelt.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG

● Lambada (1)

- ⊙ Fangspiel: Wer vom Fänger berührt wird, muss unter Wasser zehn Lambada-Bewegungen tanzen und ist dann wieder frei.

Variationen:

- Nur ein/e Fänger/in
- Mehrere Fänger/innen
- Flucht nur zu zweit möglich (an den Händen halten – auch bei den Lambada-Bewegungen)

● Wasserschrift (2)

- ⊙ Die Kinder stoßen sich vom Beckenrand ab und gleiten unter bzw. an der Wasseroberfläche. Dabei sollen sie probieren, Antrieb zu erzeugen, indem mit den Händen/Armen Buchstaben ins Wasser gezeichnet werden: Nur einen Buchstaben schreiben. Wer kann seinen Namen ins Wasser schreiben? Wer kann mit beiden Armen gleichzeitig schreiben? Wer kann mit rechts und links gleichzeitig verschiedene Buchstaben schreiben? Mit welchen Buchstaben kann viel oder nur wenig Antrieb erzeugt werden?

● Scheibenwischer (3)

- ⊙ Die Kinder legen sich in Bauchlage auf das Wasser (Gesicht ins Wasser): Wer kann die Arme wie den Scheibenwischer eines LKWs bewegen? Dabei erfolgt bei der Einwärtsdrehung der Arme eine Beugung im Ellenbogengelenk.

Variationen:

- Langsame Armbewegungen
- Handinnenflächen in Bewegungsrichtung drehen
- Handoberfläche in Bewegungsrichtung drehen
- Handstellung variieren: offen, mit Fäusten, Finger spreizen,...
- Linke Hand mit Faust, rechte Hand gespreizte Finger
- Einwärtsbewegung mit offener Hand, Auswärtsbewegung Hände zur Faust geballt



Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Kinder im Alter von 6 – 12 Jahre, die die Wassergewöhnung abgeschlossen haben und erste Erfahrungen mit dem Kernelement „Antreiben“ haben.

Geräte/Material: Reifen (zwei weniger als Kinder in der Gruppe), zwei Bälle, Pull-Buoys, Schwimmbretter, Bade- / Wasserballkappen oder Leibchen, zwei rote Kappen

Ort: Lehrschwimmbecken (brust- bis schultertief)

Absichten und Hinweise

- ⊙ (1) Fangspiel zum Stundeneinstieg, Übungsform zum Antrieb im Wasser:
 - Wahrnehmungsfähigkeit verbessern
 - Bewegungserfahrungen erweitern
 - Eigenschaften und Wirkungen des Wassers erfahren.
- ✔ Spielidee: Antrieb durch eine Ganzkörperbewegung unter Wasser zu erzeugen (Lambadabewegung)
- ⊙ (2) Spielerische Übungsform zum Antrieb im Wasser (Absichten siehe: „Lambada“)
 - ✔ Evtl. den Auftrieb vergrößern, indem die Kinder Pull-Buoys benutzen.
 - ✔ Die Lehrperson sollte nach der Übung mit den Kindern die verschiedenen Erfahrungen bzgl. der Wassereigenschaften und des Antriebs reflektieren und dabei insbesondere den Zusammenhang zwischen kurvigen Armzugmustern und Antrieb thematisieren.
- ⊙ (3) Spielerische Übungsform zum Antrieb im Wasser (Absichten siehe: „Lambada“)
 - ✔ Damit die Kinder einen besseren Auftrieb haben und sich auf die Arm- und Handbewegungen konzentrieren können, bieten sich bei dieser Übung Pull-Buoys an.
 - ✔ Diese Übung sollte recht häufig geübt werden, da die Ausgangsposition des Scheibenwischers eine Schlüsselstellung der Armbewegung (> Catch-Position) im Schwimmen ist und zwar für alle Schwimmtechniken.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation

⊙ = Absicht, ✔ = Hinweis

Individual-
sportarten

Schwimmen

09.2006



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT II

● **Brettspiele (4)**

- ⊙ Jedes Kind bekommt ein Brett und zunächst werden verschiedene Aufgaben gestellt: Wer kann auf dem Brett sitzen und sich zur anderen Seite bewegen? Wer kann sich dabei drehen und sich auch rückwärts bewegen? Wer kann auf dem Brett sitzend eine Rolle vorwärts oder sogar rückwärts machen (ohne das Brett zu verlieren)? Wer schafft eine „Eskimorolle“ (seitwärts)?

Variationen: Können die Kinder auf dem Brett sitzen, bieten sich weitere Variationen an:

- Sitzend durcheinander bewegen und jedem, der entgegenkommt, die Hand geben („Guten Tag“ sagen) und sich aneinander vorbeiziehen.
- Partner suchen, sich Rücken an Rücken setzen und versuchen sich Wegzuschieben.
- Die Gruppe setzt sich in einer Reihe hintereinander, das hintere Kind legt jeweils seine Beine dem Vordermann um die Hüfte; nun probiert die Gruppe, sich als „lange Schlange“ fortzubewegen.

Weitere Aufgaben: Wer kann auf dem Brett knien, und wer kann darauf stehen? Wer kann sich stehend fortbewegen (vor-, rück-, seitwärts, drehen,...)? Wer kann mit seinem Partner das Brett tauschen, ohne die Hände zu benutzen? Schafft ihr es, euch zu viert auf drei Bretter zu stellen?

● **Schiffe versenken (5)**

- ⊙ Zwei Kinder bekommen jeweils einen Ball und die restlichen Kinder jeweils einen Reifen, den sie sich um den Bauch halten müssen: Die Kinder mit Ball müssen nun versuchen, den Ball durch die Reifen der anderen Kinder zu werfen. Gelingt dies, ist das Schiff versenkt und dieses Kind muss die Hände über den Kopf heben. Die Mitspieler können das gesunkene Schiff retten, indem sie das Schiff mitsamt der Besatzung zu sich an Bord nehmen. Beide Kinder laufen nun zusammen mit den Ringen um den Bauch weiter (beide stehen innerhalb der Ringe). Das Spiel ist beendet, wenn sich kein Schiff mehr bewegen kann.

● **Zehnerball (6)**

- ⊙ Die Kinder werden in zwei Mannschaften aufgeteilt: Beide Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen, durch ein zügiges Pass- und Fangspiel Punkte zu erzielen.

Grundidee: Die Mannschaft erhält einen Punkt, wenn es ihr gelingt, den Ball zehnmal untereinander zuzupassen, ohne dass ein Kind der gegnerischen Mannschaft an den Ball kommt.

Grundregeln: Mit Ball darf nicht gelaufen oder geschwommen werden. Die Mannschaft ohne Ballbesitz muss probieren, ohne Körperkontakt den Ball abzufangen.

Variationen:

- Der Ball darf nicht zwischen zwei Kindern hin- und hergepasst werden.
- Der Ball muss gefangen werden, damit der Pass zählt.
- Der Ball darf nur mit einer Hand geworfen und/oder gefangen werden (Wasserballregel).
- Die Spieler der Mannschaft ohne Ballbesitz dürfen mit Körperkontakt (Wasserballregeln oder besser mit den Kindern vorher gemeinsam Regeln aufstellen) den Ball abfangen.
- „Zwei neutrale Spieler“: Es werden zwei neutrale Spieler ausgewählt, die immer zu der Mannschaft gehören, die in Ballbesitz ist.



Absichten und Hinweise

- ⊙ (4) Spielerische Bewegungsaufgaben zu elementaren Bewegungserfahrungen im Wasser:
 - Wahrnehmungsfähigkeit verbessern.
 - Bewegungserfahrungen erweitern (v. a. Wassergefühl, Antrieb & Gleichgewicht).
 - Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen.
- ✔ Anzahl und Dauer der Aufgaben ist stark abhängig von der Kondition der Kinder
- ✔ Als Materialvariation können anstatt der Bretter auch Pool-Noodles oder für geübte Kinder auch Pull-Buoys genommen werden.
- ✔ Um sich auf den Brett sitzend fortzubewegen oder um das Gleichgewicht zu halten, führen die Kinder unbewusst mit den Händen und Armen sog. „Wrigg“-Bewegungen aus (ähnlich dem Scheibenwischer), d. h. es wird probiert durch Ein- und Auswärts Bewegungen Antrieb zu erzeugen. Dies ist die entscheidende Antriebsform, die wir bei allen Schwimmtechniken wieder finden (> kurvige Armzugmuster).
- ⊙ (5) Spiel zu elementaren Bewegungserfahrungen im Wasser; Ballspiel:
 - Wahrnehmungsfähigkeit verbessern.
 - Schnelles Orientieren im Wasser.
 - Etwas wagen.
 - Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen.
 - Das Wasser als Spielraum nutzen
- ✔ Je nach Gruppengröße kann die Anzahl der Fänger variiert werden.
- ⊙ (6) Spiel zu elementaren Bewegungserfahrungen im Wasser; Ball- und Mannschaftsspiel:
 - Wahrnehmungsfähigkeit verbessern.
 - Schnelles Orientieren im Wasser.
 - Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen.
 - Das Wasser als Spielraum nutzen
- ✔ Die Mannschaften mit Bade- oder Wasserballkappen oder mit Leibchen kenntlich machen
- ✔ Der Spielleiter sollte von außen die Anzahl der Pässe laut mitzählen.
- ✔ Zu Spielbeginn sollten nur die einfachsten Regeln gelten, die dann je nach Könnensstand erweitert werden (siehe Variationen).
- ✔ Neutrale Spieler extra kennzeichnen (z.B. rote Kappen)
- ✔ Zehnerball kann auch durchaus im Tiefwasser gespielt werden, ist dann aber sehr anstrengend. Hier bieten sich Flossen an, um das Schwimmen zu erleichtern.



Autor:
Robert Collette

Literaturhinweis
Schwimmverband NRW, DLRG Nordrhein (Hrsg.): Lernen, Spiel und Sport im Bewegungsraum Wasser. Eine Arbeitshilfe für Mitarbeiter/innen in der Offenen Ganztagschule. Duisburg, 2006.
Cserépy, S. (Hrsg.): SchwimmWelt: Schwimmen lernen – Schwimmtechnik optimieren. Bern, 2004.

Illustration: Ulrike Horn