










Inhaltsverzeichnis

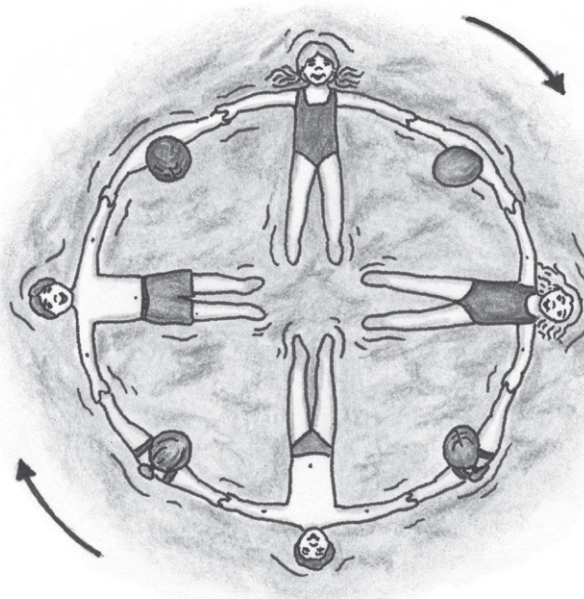
Vorwort	2
Vorbemerkungen	3
Checkliste für den Schwimmunterricht	6
Elternfragebogen für den Schwimmunterricht	7
Schwimmregeln für Kinder	8
Beobachtungsbogen – Die ersten Schwimmstunden	9
 Wassergewöhnung (Erwerb des Wassergefühls)	
Einfache Spiele zur Wassergewöhnung im brusttiefen Wasser	10
Angeleitete Übungen	11
Wassermann-Prüfung	13
 Wasserbewältigung (Grundfertigkeiten)	
Spiele zur Wasserbewältigung im brusttiefen Wasser	14
Lernkarten Wasserbewältigung	15
Piraten-Prüfung	26
 Schwimmarten (Basisstufe Schwimmen)	
Kraulschwimmen	
Kraulschwimmen Technikkarte	28
Diagnose und Lernentwicklung „Kraulschwimmen“	29
Lernkarten Kraulschwimmen	30
Fehlerkorrektur „Kraulschwimmen“	43
 Brustschwimmen	
Brustschwimmen Technikkarte	44
Diagnose und Lernentwicklung „Brustschwimmen“	45
Lernkarten Brustschwimmen	46
Fehlerkorrektur „Brustschwimmen“	58
 Rückenschwimmen	
Rückenschwimmen Technikkarte	59
Diagnose und Lernentwicklung „Rückenschwimmen“	60
Lernkarten Rückenschwimmen	61
Fehlerkorrektur „Rückenschwimmen“	67
 Spiele im tiefen Wasser für Schwimmer	68
 Tauchen für Fortgeschrittene	69
Kopfsprungtraining	72
Sprünge für Fortgeschrittene	74
 Rettungsschwimmen	77
 Kapitäns-Prüfung	79

Wasserbewältigung



Station Schweben: Kreisel

Bildet mit etwa 8 Kindern einen Kreis mit Handfassung.
Abwechselnd steht ein Kind und ein Kind liegt auf dem Rücken.
Nun bewegt euch im Kreis.
Was passiert?



- ☆ Geht mal schnell und mal langsam.
- ☆ Geht sehr schnell und lasst auf ein Zeichen die Hände los.

Wasserbewältigung



Station Auftreiben: Qualle und Paket

Qualle:

Atme ein. Gehe in die Hocke und lasse dich langsam auftreiben.
Schwebe wie eine Qualle.
Lass die Augen offen!



Paket:

Atme ein. Gehe in die Hocke, ziehe deine Beine an und umklammere sie mit den Armen. Nimm den Kopf an die Brust. Warte und du wirst wie ein Paket an die Oberfläche steigen. Lass die Augen offen!



Brustschwimmen



7. Beinschlag im Sessel

Lege deine Arme auf die Schwimmnudel wie auf eine Sessellehne.
Übe: „Füße zum Po – Füße als V – Kreis – und strecken.“



☞ Achte darauf, dass du nicht die Beine zum Bauch anziehst.

Material: Schwimmnudel

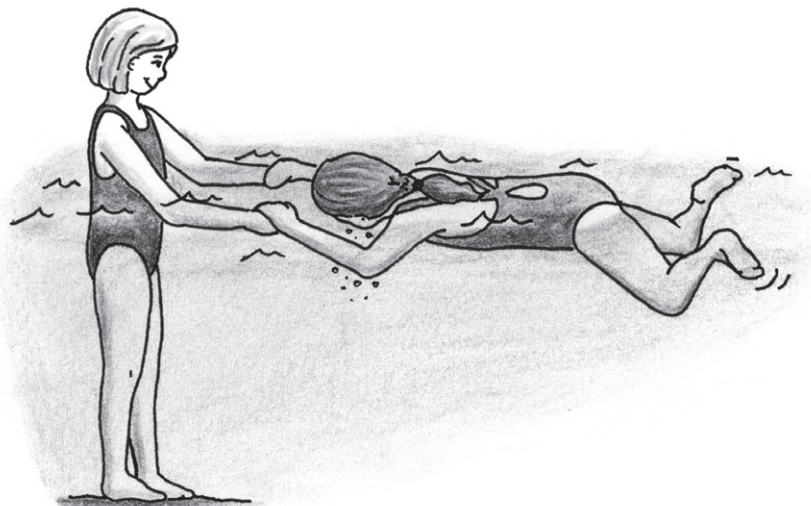


Brustschwimmen



8. Beinschlag mit Partner

Dein Partner hält dich an den Händen.
Übe den Beinschlag. Atme ins Wasser aus.
Dein Partner kontrolliert deinen Beinschlag.

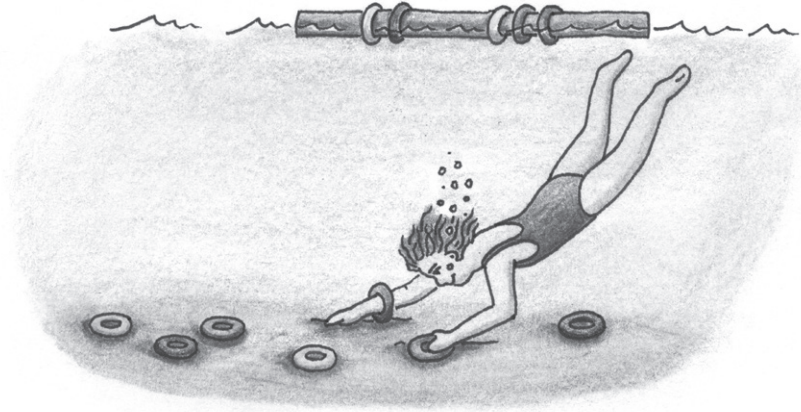


Tauchen für Fortgeschrittene



Station: Perlen aufziehen

Tauche auf den Beckenboden und hole jeweils 1 bis 2 Ringe hoch.
Stecke die Ringe auf die Schwimmnudel.



- ☆ Wenn du schon gut tauchen kannst, lege die Ringe weiter auseinander.
- ☆ Stecke die Ringe nach bestimmten Farben auf die Nudel.

Material: Schwimmnudel, viele Tauchringe



Tauchen für Fortgeschrittene



Station: Zahlenfolgen

Auf dem Boden liegen Deckel mit den Zahlen von 1 bis 10.
Tauche und hole die Deckel in der Zahlenfolge 1, 2, 3, 4, 5 ... hoch.
Lege sie geordnet auf den Beckenrand.



- ☆ Verändere den Abstand der Deckel.
- ☆ Tauche die Zahlenfolge rückwärts.

Material: Verschlussdeckel mit Zahlen