

Arbeitskreis Südtiroler Mittel-, Ober- und Berufsschullehrer/innen
Fortbildung: 20. März 2010 (Bozen, Realgymnasium Fagerstr.)

SPIELE UND SPASS IM WASSER



Arbeitsmaterialien

zusammengestellt von Mag. Werner KANDOLF

Bundessportakademie Innsbruck/Institut für Sportwissenschaften der
Universität Innsbruck

werner.kandolf@bspa.at

0512/507-4547

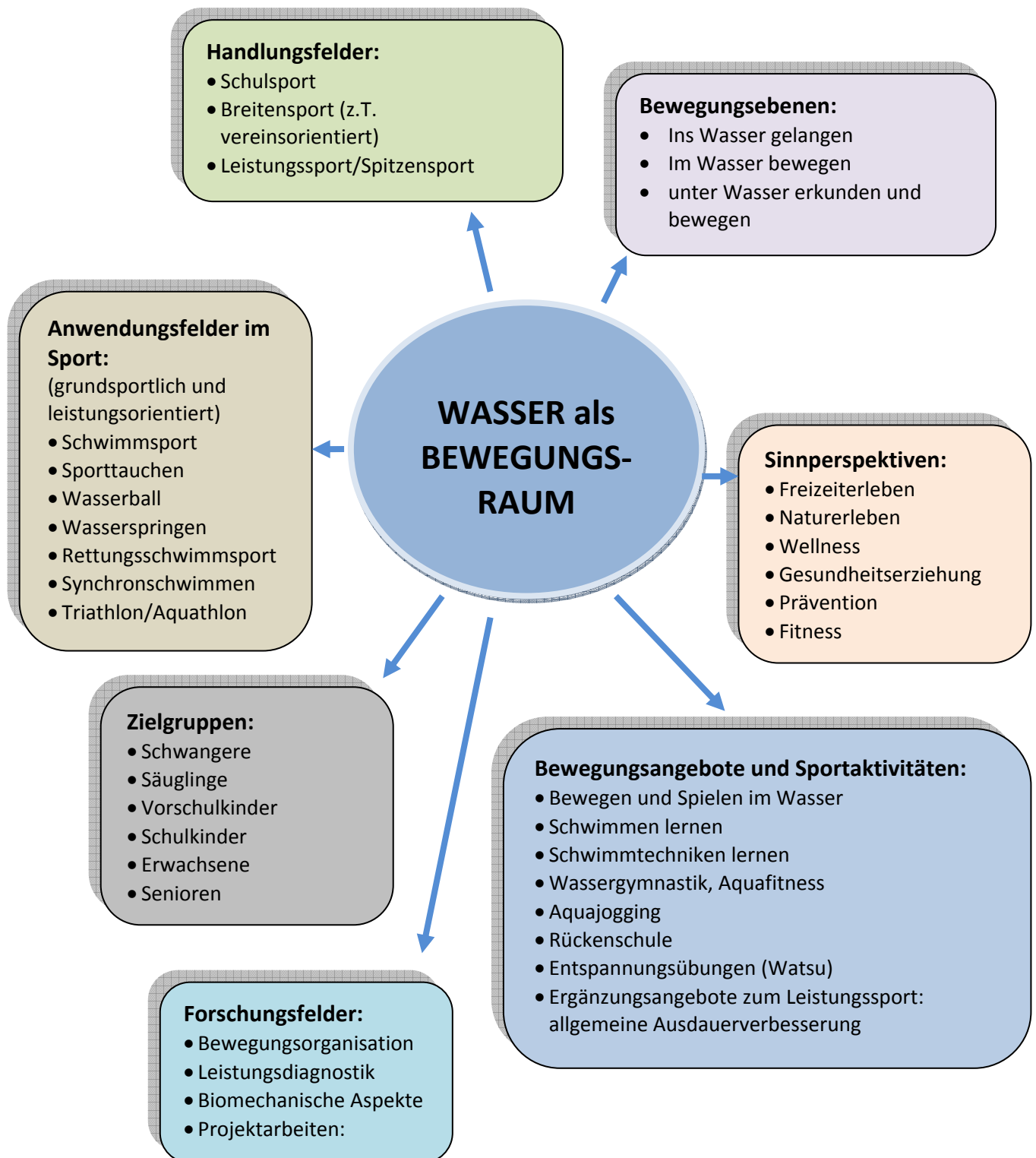
Inhaltsverzeichnis:

Grundsätzliches	3
Spiele und Spielformen für den Anfängerschwimmunterricht	4
Methodischer Aufbau der Schwimmarten	9
Staffeln	12
Mannschaftsspiele im Wasser	16
Wasserball	19
Aquafitness	21
Entspannungsübungen im Wasser	31
Sprünge ins Wasser (Springen)	32
Synchronschwimmen	36
Bewegungsexperimente	38
Abenteuerstationen im Wasser	40
Exkurs: Ohrenschmerz	41
Tauchen	43
Alternative Wettkampfformen im Wasser	45
<i>Anhang: Vorbereitungen der KursteilnehmerInnen WS 0809</i>	<i>45</i>

GRUNDSÄTZLICHES:

Die „Bewegungswelt Wasser“ bietet eine reiche Palette von Möglichkeiten zur Durchführung eines freudvollen Bewegungstrainings mit unterschiedlichsten Zielsetzungen.

Die Möglichkeiten zeigt eine Darstellung von Klaus DANIEL (Köln)



SPIELE UND SPIELFORMEN FÜR DEN ANFÄNGER-SCHWIMMUNTERRICHT (Auswahl)

Für alle Spiele im Schwimmbecken oder Lehrschwimmbecken gilt:

- a. Die Sicherheit der Kinder geht vor. Sicherheitsrisiken möglichst reduzieren.
- b. Alle Spiele an die schwimmerischen Grundfähigkeiten (Niveau) der Kinder anpassen.
- c. Keine harten Spielgeräte verwenden (harte Bälle etc.)
- d. Keine Spiele mit Sprüngen vom Beckenrand ins Schwimmbecken
- e. Bei den ersten Spielformen (Wassergewöhnung) möglichst alle Kinder integrieren (auch die Lehrperson macht bei den ersten Spielen aktiv mit).
- d. Spiele altersgemäß einsetzen (Vorschulkinder brauchen Bewegungsgeschichten und Bewegungsaufgaben; Schulkinder sind in der Lage Mannschaftsspiele durchzuführen).

Spielformen („Kleine Spiele“): Kennzeichen (Auswahl aus RHEKER, 2000)

- Kleine Gruppen bzw. keine fest vorgegebenen Gruppengrößen
- Kleines Spielfeld (abhängig von der Gruppengröße)
- Einfache Regeln (einfache Grundspielidee, variable Regeln, Möglichkeit der Integration und der Durchführung mit heterogenen Gruppen)
- Einfache technische Vorgaben bzw. keine Technikvorgaben
- Variabler Einsatz von Materialien
- Geringe organisatorische Voraussetzungen

Spielgruppenbildung:

- Wählen durch die Spieler (oft diskriminierend)
- Abzählen (zu zweit, zu dritt oder zu viert je nach Anzahl der Gruppen)
- Spielformen z.B. Atomspiel (freies Bewegen, auf ein Signal hin – Pfiff wird eine Zahl genannt oder gezeigt, diese Zahl gibt die Gruppengröße vor in der sich die Spieler zusammenfinden)
- Farben der Badehauben bzw. der Schwimmbretter (verschiedenfärbige Badehauben vorbereiten oder verschiedenfärbige Schwimmbretter auslegen, alle mit der gleichen Farbe finden sich zusammen)
- Fischartensuche (Kärtchen mit Fischarten auflegen, jeder Spieler sucht ein Kärtchen und sucht seine Gruppe von Fischen)
- Freies Zusammenfinden von Gruppen

LAUFSPIELE/FANGENSPIELE

SEESCHLANGE:

Handfassung aller Kinder, die Lehrperson oder ein Kind bildet den Kopf der Schlange und gibt den Bewegungsweg durch das Schwimmbecken vor. Die ganze Schlange folgt nach.

Varianten: Schulterhaltung, Fassen der Hände um die Hüfte, rückwärts bewegen, im Laufschrift usw.

KARUSSELL:

Innenstirnkreis aller Kinder inklusive der Lehrperson, Handfassung, der Kreis (das Karussell) beginnt sich zu drehen. Die Lehrperson kann einzelne Kinder bestimmen, die die Beine vom Boden loslassen und sich treiben lassen – Handfassung nicht auflösen.

Varianten: verschiedene Kinder bestimmen, die die Beine vom Boden lösen und sich vom Karussell ziehen lassen; mehrere Kinder lassen sich treiben.

FANG DEN SCHWANZ:

Alle Kinder fassen sich an den Händen. Der Kopf der Schlange (das erste Kind) versucht nun den Schwanz der Schlange (das letzte Kind) zu fangen. Wenn es gelingt, wechselt der Kopf an das Ende der Schlange.

Varianten: Fassen der Hände an der Hüfte, mehrere Schlangen bilden, die kürzer sind.

PLATZWECHSELLÄUFE:

Es werden zwei Mannschaften gebildet, die sich an den gegenüberliegenden Beckenseiten aufstellen. Auf ein Kommando hin wechseln beide Mannschaften die Seite. Welche Mannschaft nimmt als erste eine bestimmte Aufstellung ein?

Vor dem Start haben alle Kinder eine Hand am Beckenrand, ebenso am Ende des Laufes.

Varianten: mit Handfassung den Platzwechsel durchführen, verschiedene Fortbewegungsarten vorgeben: vorwärts laufen, rückwärts laufen, beidbeinig springen, einbeinig springen – die Hände umfassen das Knie des anderen Beines.

MATERIALSCHLACHT:

An zwei gegenüberliegenden Beckenseiten wird gleich viel an Material (Schwimmhilfen wie Bretter, Pull-bouys, Reifen, Tauchgegenstände etc.) verteilt. Es müssen deutlich mehr Gegenstände am Beckenrand liegen als Kinder mitspielen. Es werden zwei Mannschaften gebildet, die die Aufgabe haben, nach Seitenwechsel ein Stück vom Material mitzunehmen und auf die eigene Seite zu transportieren. Bei jedem Seitenwechsel darf nur ein Gerät mitgenommen werden. Nach einer gewissen Zeit wird die Materialschlacht gestoppt und gezählt, welche Mannschaft mehr Gegenstände transportiert hat.

Varianten: rückwärts laufen, Kreisverkehr: auf einer Seite des Beckens wird nur in eine Richtung gelaufen, auf der anderen Seite in Gegenrichtung. Paarweise mit Handfassung laufen (jedes Paar darf nur ein Gerät transportieren).

REVERSI:

Dieses Spiel ist nur dann möglich, wenn man Hilfsmittel mit zwei unterschiedlich färbigen Seiten hat (z.B. Schwimmbretter mit einer blauen und einer roten Seite).

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Dann werden die Schwimmbretter im Schwimmbecken verteilt und zwar die Hälfte mit der blauen und die andere Hälfte mit der roten Seite nach oben. Auf das Startkommando versucht die eine Mannschaft so viele Schwimmbretter wie möglich mit der roten Seite nach oben zu drehen und die andere Mannschaft versucht so viele Bretter wie möglich mit der blauen Seite nach oben zu drehen. Am Ende des Spieles hat die Mannschaft gewonnen, der es gelungen ist, mehr Bretter mit ihrer Farbe nach oben zu drehen.

Die Schwimmbretter müssen an der Stelle liegen bleiben, dürfen nicht geworfen werden und können auch nicht gehortet werden.

WER FÜRCHTET SICH VOR´M WEISSEN HAI:

Alle Kinder befinden sich auf einer Beckenseite. Ein Kind wird bestimmt und spielt den „Hai“.

Der Hai befindet sich an der gegenüberliegenden Beckenseite und sagt den bekannten Spruch: „Wer fürchtet sich vor´m weißen Hai?“, die Kinder antworten: „Niemand!“, darauf der Hai: „Und wenn er kommt?“, die Kinder: „Dann laufen wir davon!“

Die Kinder versuchen das gegenüberliegende Ufer zu erreichen, ohne vom Hai gefangen zu werden.

Der Hai darf sich nur in die Richtung bewegen, woher die Kinder kommen und versucht, so viele Kinder wie möglich abzufangen. Alle gefangenen Kinder helfen in der nächsten Runde dem Hai beim fangen bis alle Kinder gefangen sind.

Wer als letztes gefangen wird, darf anschließend Hai sein.

*Variante: **Oktopus** – wer vom Oktopus abgeschlagen wird, bleibt auf der Stelle stehen und wird zur Qualle. Die Quallen helfen dem Oktopus beim Fangen, dürfen die Stelle aber nicht verlassen.*

KETTENFANGEN:

Alle Kinder befinden sich im Wasser. Zwei Kinder werden bestimmt und sind Fänger (Wassermänner). Wer von den beiden Wassermännern fängt mehr Kinder. Alle gefangenen Kinder hängen sich mit Handfassung beim Wassermann an und bilden so eine Kette. Fangen darf nur der Wassermann.

Variante: Alle gefangenen Kinder dürfen fangen.

ABC-FANGEN:

Dreiergruppen bilden (Atomespiel), die drei Spieler (A, B und C) jeder Gruppe bewegen sich nahe beieinander durchs Wasser. Wenn der Spielleiter A ruft läuft Spieler A davon, B und C fassen sich an den Händen und versuchen A zu fangen usw.

Variante: Die beiden Fänger schwimmen nebeneinander her und versuchen den Dritten wieder einzufangen (im Tiefbecken).

TAUCHFANGEN:

Fangenspiel mit einem oder mehreren Fängern. Wer untertaucht darf nicht gefangen werden (auch nicht nach dem Auftauchen).

VIRUSSPIEL:

Ein Fänger ist der Virusträger, wer von ihm gefangen wird ist infiziert und legt sich aufs Wasser („toter Mann“). Er kann erlöst werden, indem ihn zwei „Gesunde“ bei Händen und Füßen fassen und ins Krankenhaus transportieren (große Matten am Beckenrand oder im Schwimmbecken). Krankentransporte dürfen nicht abgeschlagen werden.

VERSTEINERN:

Fangenspiel mit mehreren Fängern und Erlösen der gefangenen Spieler. Je nach Gruppengröße gibt es mehrere Zauberer (die Zauberer haben einen Zauberstab – Pull-bouy). Die Zauberer haben die Aufgabe alle Spieler zu „versteinern“, d.h. mit dem Zauberstab am Rücken zu berühren. Wer „versteinert“ ist, bleibt an der Stelle stehen und hebt eine Hand. Die freien Mitspieler können die „versteinerten“ Spieler wieder befreien indem sie diese auf der Stelle einmal um die eigene Achse drehen.

Varianten: bei fortgeschrittenen Schwimmern – Erlösen: Durchtauchen der gegrätschten Beine oder durch Abschleppen (Ziehen an Armen oder Beinen) der versteinerten Spieler in eine neutrale Zone (Breitseite des Beckens).

*Variante: **Zaubermaus** – unter den Spielern befindet sich eine oder mehrere Zaubermäuse, die versteinerte Spieler erlösen können. Die Zaubermäuse werden so ausgewählt, dass die Hexen / Zauberer nicht wissen wer Zaubermaus ist. Sind alle Zaubermäuse gefangen, ist das Spiel aus.*

REIFENFANGEN:

Auf die Wasseroberfläche werden mehrere Reifen gelegt (Gymnastikreifen, schwimmende Reifen). Fangenspiel, wer sich in einem Reifen befindet (in den Reifen tauchen) kann nicht gefangen werden. Es darf sich immer nur eine Person in einem Reifen befinden. Wenn ein zweites Kind in den Reifen will, muss das andere Kind den Reifen verlassen.

BALLSPIELE/LUFTBALLONSPIELE

Zu berücksichtigen ist, dass in vielen Schwimmbädern Bälle nicht verwendet werden dürfen, sofern der Schwimmunterricht neben dem Publikumsbetrieb abläuft. Einfacher geht es mit Luftballons, die ohne Probleme eingesetzt werden können.

FANGENSPIEL MIT BALL ALS FREIMAL: „Ballbesitzer = tabu“

Spiel mit einem oder mehreren Fängern. Es werden mehrere Bälle ins Spiel gebracht. Wer einen Ball hält, darf nicht gefangen werden. Die Bälle können gegenseitig zugespielt werden (leichte Wasserbälle oder Gymnastikbälle eignen sich für die Ballspiele sehr gut).

FLIEGENDER LUFTBALLON:

Alle Kinder versuchen einen großen Luftballon in der Luft zu halten. Der Luftballon darf die Wasseroberfläche nicht berühren.

Den Luftballon mit einer Hand, mit beiden Händen oder mit dem Kopf spielen.

Variante: Zwei Mannschaften probieren, welche den Luftballon länger in der Luft halten kann.

LUFTBALLONTREIBEN:

Zwei Mannschaften versuchen einen Luftballon zur gegenüberliegenden Beckenseite zu treiben. Den Luftballon immer mit einer Hand spielen (schlagen).

Literatur:

- BUCHER Walter (Red.), 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen, Hofmann Verlag, Schorndorf 2006 (I/2655)
- DURLACH Frank-Joachim, Erlebniswelt Wasser, Spielen, Gestalten, Schwimmen, Hofmann Verlag, Schorndorf 1998 (II/5793)
- RESCH Johann, Silvester CASTELLANI, Erich und Ulriche KUNTNER, Spielend Schwimmen Lernen, Grundfertigkeiten, BMUKK, Wien 2002
- RHEKER Uwe, Alle ins Wasser, Band 1: Spiel und Spaß für Anfänger, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 1999 (II/6199)
- RHEKER Uwe, Alle ins Wasser, Band 2: Spiel und Spaß für Fortgeschrittene, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2000 (II/5972)

Bewegungswelt WASSER

STUNDENBILD 1

Zielsetzung: Spielerisches Entwickeln schwimmspezifischer Grundfähigkeiten

Einleitung: Zielsetzung der Lehrveranstaltung / Zielgruppe – Inhalte/Rahmenplan methodische Gestaltung / Aufgaben	Information, abklären von Thematiken für Übungsaufgaben	max. 20
Aufwärmspiele im Flachbecken: ATOME – MOLEKÜLE: <ul style="list-style-type: none">• Fortbewegungstempo vorgeben (Atom 1 bis 4), Gruppengröße durch Moleküle (1 – beliebig) SCHWARZ – WEISS: <ul style="list-style-type: none">• Die Wörter „schwarz“ und „weiß“ in eine Geschichte verpacken. Zwei Gruppen bilden, eine Gruppe ist SCHWARZ und die andere WEISS. Beide Gruppen stellen sich gegenüber in der Mitte des Beckens auf. Wenn Schwarz in der Geschichte vorkommt, dann wird die Gruppe „Schwarz“ zu Fängern und umgekehrt. PAARFANGEN: <ul style="list-style-type: none">• Zwei Spieler halten sich an den Händen und versuchen, andere Schüler zu fangen. Wird ein Mitspieler gefangen, so wird dieser zum Fänger und der, der ihn gefangen hat, wird frei. (mehrere Fängerpaare je nach Gruppengröße) KREISFANGEN: <ul style="list-style-type: none">• Ein Fänger beginnt und bildet mit dem Gefangenen Spieler durch Handfassung einen Kreis, weitere Gefangene werden in den Kreis integriert. Dasselbe kann auch mit mehreren Fängern gespielt werden. Variante: Der Fünfte sprengt den Kreis – wie bei Kettenfangen. KETTENFANGEN: <ul style="list-style-type: none">• Alle Kinder befinden sich im Wasser. Zwei Kinder werden bestimmt und sind Fänger (Wassermänner). Wer von den beiden Wassermännern fängt mehr Kinder. Alle gefangenen Kinder hängen sich mit Handfassung beim Wassermann an und bilden so eine Kette. Fangen darf nur der Wassermann.	Bewegungsaufgaben stellen / Gruppenbilden Schnelles Bewegen im Wasser / Reaktionsschnelligkeit Kooperation / Richtungsänderungen Kommunikation / Kooperation Schnelles Bewegen durch das Schwimmbecken	Becken auf 1,25 m Wassertiefe 2 Mannschaften gegenüber aufstellen Ein Paar beginnt, dann mehrere Paare fangen lassen

<p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle gefangenen Kinder dürfen fangen. • Als Wettspiel – wer fängt die längere Kette? • Der Fünfte sprengt die Kette, wenn die Kette aus fünf Spielern besteht löst sie sich auf und der zuletzt gefangene Spieler wird Fänger. <p>TINTENFISCH:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fangenspiel mit einem Fänger beginnend, die nächsten beiden Gefangenen hängen sich wie Füße an den ersten Fänger an, diese verzweigen sich wieder in jeweils 2 Füße usw. bis ein Tintenfisch mit vielen Fangfüßen entsteht. Der „Tintenfisch“ frisst das Schwimmbecken leer. <p>VERSTEINERN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fangenspiel mit mehreren Fängern und Erlösen der gefangenen Spieler. Je nach Gruppengröße gibt es mehrere Zauberer (die Zauberer haben einen Zauberstab – Pull-bouy). Die Zauberer haben die Aufgabe alle Spieler zu „versteinern“, d.h. mit dem Zauberstab am Rücken zu berühren. Wer „versteinert“ ist, bleibt an der Stelle stehen und hebt eine Hand. Die freien Mitspieler können die „versteinerten“ Spieler wieder befreien indem sie diese auf der Stelle einmal um die eigene Achse drehen. <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bei fortgeschrittenen Schwimmern – Erlösen: Durchtauchen der gegrätschten Beine oder durch Abschleppen (Ziehen an Armen oder Beinen) der versteinerten Spieler in eine neutrale Zone (Breitseite des Beckens). • Versteinern (wer versteinert wird, muss so lange bestimmte Übungen ausführen, bis er erlöst wird) • Versteinern mit Bällen: Das Erlösen erfolgt durch Zuwerfen eines Balles. Wird ein Ballbesitzer versteinert, scheidet der Ball aus. Fängeranzahl und Ballanzahl festlegen. <p>FANGEN MIT FREIMAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einige Reifen liegen am Wasser, diese sind Freimale. Spiel mit einem oder mehreren Fängern, wer in einem Reifen steht, darf nicht gefangen werden. Es darf aber immer nur ein Spieler im Reifen sein, wenn ein zweiter Spieler in den Reifen taucht, muss der erste Spieler den Reifen verlassen. Wer gefangen wird, ist neuer Fänger. <p>Partner rettet: Ein Partner schützt durch Handfassung einen bedrohten Spieler vor dem gefangen werden. Wenn sich der Fänger abwendet, muss die Verbindung wieder gelöst werden und kann danach nur mit einem anderen Spieler wieder eingegangen werden.</p> <p>Ball rettet: Wer einen Ball hält (sichtbar) darf nicht gefangen werden. Die Bälle dürfen beliebig zugespielt werden (weiche Bälle verwenden).</p>	<p>Zauberer, Hexen markieren mit einem Gegenstand / Zauberstab</p> <p>Fairness / Kooperation</p> <p>Hilfsbereitschaft</p>	<p>Bei 10 Spielern – 2 Fänger, bei 20 Spielern 4 – 5 Fänger bestimmen</p> <p>Neutrale Zone markieren / Insel z.B.</p> <p>Bälle / weiche Bälle verwenden</p> <p>Gymnastikreifen verteilen</p> <p>Bälle verteilen</p>
<p>Ausklang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strömungsschwimmen mit der ganzen Gruppe Verschiedene Aufgaben / Bewegungsformen mit Handfassung – ohne Handfassung / vorwärts – rückwärts / Gleiten im Strom in Rückenlage / Hockschwebe usw. • Reifenwanderung als Staffel: Kreis – mit Handfassung und einen Reifen auf die Arme legen – der Reifen muss weiterbewegt werden (in der Runde) 	<p>Entspannung - Beruhigung</p>	<p>Ganze Gruppe bewegt sich im Kreis</p> <p>Reifen / 2 Mannschaften</p>

Student.	Inhalte / Übungsformen	Serien / Whlg.	Organisation / Geräte
Einleitung	<p>Übungsformen mit Schwimmbrettern:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf dem Schwimmbrett (Schwimmbrett zwischen Unter- und Oberschenkeln einklemmen) • vorwärtsbewegen nur mit Arm- und Handeinsatz • rückwärtsbewegen mit Arm- und Handeinsatz • Drehungen nach links und nach rechts ausführen • alle schwimmen hintereinander in einer langen Kette durch das Schwimmbecken • zu Zweit hintereinander (nahe hinter dem Partner bleiben – Sog ausnützen – Strömungsschattenschwimmen) mit Wechsel • Kniestand auf dem Schwimmbrett (vorwärts und rückwärts bewegen) • Stand auf einem Schwimmbrett (mit beiden Beinen auf dem Schwimmbrett) – Balance halten • Umsteigen (umsteigen auf ein Schwimmbrett eines Partners und umgekehrt, ohne die Schwimmbretter zu verlieren) • Stand auf zwei Schwimmbrettern (ein Brett unter jedem Fuß) • im Stand auf beiden Schwimmbrettern vorwärts bewegen (durch das Wasser surfen) • Kniebeuge – Streckung im Stand auf beiden Brettern 	jede Übung ca. 1 – 2 min. durchführen lassen	<p>einzeln pro Teilnehmer/in ein Schwimmbrett</p> <p>Gruppe hintereinander paarweise hintereinander</p> <p>zwei Schwimmbretter pro Teilnehmer/in</p>
Hauptteil	<p>Scull- bzw. Paddelübungen:</p> <p>Bauchlage auf dem Schwimmbrett:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kopfwärts schwimmen – beliebig • kopfwärts schwimmen mit Scull der Unterarme und Hände (liegende 8 im Wasser beschreiben oder Scheibenwischerübung) • kopfwärts schwimmen mit angelegten Oberarmen (nur Unterarme und Hände bewegen sich ein- und auswärts) • fußwärts schwimmen in Bauchlage auf dem Brett (beliebig) • fußwärts schwimmen mit Händen in Hochhalte (Scull) • fußwärts schwimmen mit Händen in Tiefhalte (Scull) <p>Rückenlage auf dem Schwimmbrett: (Körperspannung aufbauen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • kopfwärts schwimmen beliebig 	jede Übung 2 x eine Querbahn schwimmen mit kurzer Pause	pro Teilnehmer/in ein Schwimmbrett Schwimmen in zwei Wellen (Haie / Delphine)

	<ul style="list-style-type: none"> • kopfwärts schwimmen mit Armen in Tiefhalte (Scull – ein- und auswärtsbewegen der Hände und Unterarme) – Anstellung der Hand beachten • fußwärts schwimmen mit Armen in Tiefhalte • fußwärts schwimmen mit Armen in Hochhalte (Abdruck nach hinten oder Scull nach außen und innen) 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage – Schwimmbrett unter die Unterschenkel legen – Körperspannung aufbauen (Bewegung in alle Richtungen – nur die Hände und Unterarme einsetzen) • dasselbe einbeinig (Schwimmbrett liegt unter einem Bein) – asymmetrische Körperspannung mit Wechsel des Beines • einbeinig (anderes Bein beugen und strecken bzw. abspreizen und beiziehen) • einbeinig (anderes Bein beugen und nach oben ausstrecken – mit den Händen die Balance halten) <p>Beineübungen: Rückenlage (lange Pool-Nudel hinter dem Rücken, kurze Pool-Nudel unter den Kniekehlen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung aufbauen und Brustbeinbewegung ausführen (Abdruck mit der Fußsohle suchen) • Kontrastübungen: Zehen stark nach außen drehen / weniger stark nach außen drehen, Sprunggelenk stark anwinkeln / locker lassen, Unterschenkel stark nach außen rotieren / weniger stark nach außen rotieren usw.) 	<p>jede Übung ca. 8 – 12 x ausführen lassen bzw. die Körperspannung über ca. 20 – 30 sec. halten</p> <p>2 x Querbahnswimmen</p>	<p>frei im Becken liegen – auf genügenden Abstand zu den restlichen Teilnehmer/innen achten</p> <p>pro Teilnehmer/in eine lange und eine kurze Pool-Nudel Abstand zwischen den Teilnehmern/innen ist wichtig!! Schwimmen in Wellen</p>
	<p>Differenzierungsübungen / Sensibilisierung / Wahrnehmung: Kraultechnikübungen in unterschiedlicher Ausführung</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit Paddle in einer Hand / andere Hand normale Position • mit Paddle in einer Hand / andere Hand zur Faust geballt • mit Paddle in einer Hand / andere Hand mit offenen Fingern (gespreizte Finger) • mit Paddle in einer Hand / andere Hand beginnt mit offenen Fingern und schließt die Finger in der Druckphase • dieselben Übungen können auch ohne Paddle ausgeführt werden d.h. eine Hand – Faust, andere Hand – Normalposition • dieselben Übungen können auch mit Doppelzug der Arme durchgeführt werden (eine Hand mit Paddle, die andere Hand ohne Paddle) 	<p>jede Übung 2 x Querbahn ausführen, beidseitig üben, Paddle wechseln</p>	<p>pro Teilnehmer/in ein Paddle Querbahnschwimmen in Wellen</p>
Ausklang	5 min. locker ausschwimmen - beliebig		Querbahnschw.

STAFFELN



Photos aus: www.fina.org

Für alle Staffeln gelten folgende Prinzipien:

- a. Die Sicherheit der Kinder geht vor. Sicherheitsrisiken möglichst reduzieren.
- b. Alle Staffeln an die schwimmerischen Grundfähigkeiten (Niveau) der Schwimmer anpassen.
- c. Staffeln zusammenstellen:
 - möglichst oft, die Art wie sich die einzelnen Staffeln bilden, verändern
 - nach Geburtsdatum
 - nach Alphabet – Vornamen
 - durch Spielformen z.B. Musikstopp und Gruppenbilden
 - mit Tier- oder Fischgruppensuche etc.)
- d. Streckenlängen nicht zu lange wählen (anpassen an die Zielsetzung – Schnelligkeit / Koordination etc.)
- e. Ablösen genau festlegen (Art der Ablöse / Ort der Ablöse / Übergabe eines Gerätes usw.)
- f. Start und Ende der Staffel genau definieren (Anschlag / alle im Sitz am Beckenrand u.ä.)
- g. keine zu großen Staffeln (max. 5 Mitglieder in einer Staffel). Wenn es sich mit der Zahl der Staffelmittglieder nicht ausgeht, dann muss von einer oder mehreren Staffeln der Gruppenerste die Aufgabe nochmals machen.
- h. Wertung der Staffel klar absprechen (Punktesystem)

Organisatorische Formen von Staffeln:

- **Pendelstaffeln** (Teilnehmer auf beide Seiten aufteilen – eine Strecke bewältigen und Ablöse durch Mitspieler)
- **Begegnungstaffeln** (Aufstellung gegenüber – Start von beiden Seiten, Begegnung in der Mitte und zum Ausgangspunkt zurück schwimmen)
- **Umkehrstaffeln** (um ein Wendemal schwimmen und wieder zum Ausgangspunkt zurück kehren z.B. auf der 25 m-Bahn 50 m Staffel)

In die Staffel können verschiedene Technischelemente eingebaut werden, die bereits bekannt sind und von den Teilnehmern gelöst werden können.

1. **BEINSCHLAGSTAFFEL** (jedes Staffelmittglied hat eine bestimmte Strecke nur mit Beinschlagbewegung zurückzulegen z.B. Kraulbeinschlag mit Schwimmbrett – Übergabe des Schwimmbretts an das nächste Staffelmittglied)
2. **HINDERNISSTAFFEL** (als Pendelstaffel – überwinden, durchtauchen von Hindernissen wie z.B. Leinen, Matte, Reifen usw.)

3. TRANSPORTSTAFFEL (Transport eines bestimmten Gegenstandes auf die gegenüberliegende Seite – Pendelstaffel, z.B. Tischtennisball blasen bzw. Flipper blasen, Tauchring auf dem Kopf, Schwimmbrett als Haifischflosse, Autoreifen, Ball in Wasserballkraultechnik)

Als Mannschaftsstaffel: Ein Mitglied der Staffel sitzt auf einer Insel (Schaumstoffbrett) und wird von den anderen Mitgliedern über eine bestimmte Strecke befördert – im Sitz, im Kniestand, im Stand)

Mit einer Streichholzschachtel schwimmen. Alle müssen die Streichholzschachtel über eine bestimmte Strecke befördern. Der letzte der Staffel darf dann die Kerze, die sich am Beckenrand befindet, anzünden.

Die Staffel, bei der die erste Kerze brennt, hat gewonnen.

Unterwasser-Rugby-Korb transportieren im Schwimmbecken), der Korb befindet sich unter Wasser und muss am Boden befördert werden.

4. WASSERKÜBELFÜLLEN (Jede Staffel hat einen Kübel, dieser muss durch die Staffelteilnehmer einzeln gefüllt werden, dazu einen Joghurtbecher mit Wasser füllen und zum Kübel befördern)
5. TAUZIEHEN IM TIEFBECKEN (Markierung die überwunden werden muss)
6. BEGEGNUNGS-TAUCHSTAFFEL (im Tiefbecken – Startsprung von beiden Seiten und Tauchen unter Wasser – bei Begegnung, berühren mit den Händen – Auftauchen und zurück schwimmen – Ablöse usw.)
7. ANHÄNGESTAFFEL (erster Schwimmer startet – nimmt den 2. Schwimmer mit, beide Schwimmen über eine Strecke und nehmen den 3. mit, anschließend den 4., dann darf der 1. Schwimmer wieder am Beckenrand bleiben usw.)
8. WÜRFELSTAFFELN (Ideen für Würfelstaffeln):
 - Jeder Spieler würfelt zuerst und dann wird geschwommen, während der erste Schwimmer schwimmt, darf der nächste würfeln und sich zum Start fertig machen – normale Staffelablöse
 - Gerade Zahl = Gleichschlagschwimmen (Brust oder Delphin)
 - Ungerade Zahl = Wechselschlagschwimmen (Kraul oder Rücken)
 - Summe aus drei Würfeln schätzen – die Differenz zwischen geschätzter und gewürfelter Zahl ist als Schwimmstrecke (z.B. 50er) zu schwimmen (z.B. geschätzte Zahl = 10, gewürfelte Summe aus drei Würfeln = 7, zu schwimmen = 3 x 50 m. Jedes Mitglieder der Staffel darf eine Zahl schätzen.
 - Jede Zahl ist eine bestimmte Bewegungsform:
 - 1 = Kraul
 - 2 = Rücken Kraul
 - 3 = Brust
 - 4 = Delphin
 - 5 = Kraulbeine – Brustarme
 - 6 = freie Wahl
 - Welche Staffel hat zuerst die Zahl von 25 gewürfelt (Zuerst würfeln, dann 50 m Schwimmen, dazwischen würfelt der nächste usw.)

- Wer hat zuerst wieder 10 erreicht?
 - Start aller Teilnehmer – der nächste Schwimmer würfelt z.B. 1 d.h. 10 minus 1 = 9, dann kommt der nächste Teilnehmer dran und würfelt z.B. 4 d.h. 9 minus 4 = 5 oder 9 + 4 = 13 usw. bis wieder 10 erreicht ist.
9. START-WENDE-STAFFEL (Befestigung einer Leine mit ca. 7,5 m Abstand vom Beckenrand, Start mit Startsprung – Gleiten ohne Bein- und Armbewegung bis zur Leine, bei Berühren der Leine umdrehen und Sprint zum Anschlag – Ablöse des nächsten Schwimmers)
 10. LAGENSTAFFEL (4 x 25 als Pendelstaffel oder 4 x 50 als Wendestaffel in der richtigen Reihenfolge – Rü./Br./De./Kr.)
 11. SITZSTAFFEL auf den Schwimmbrettern (Querbahnstaffel im Sitz auf den Schwimmbrettern, nur mit Armbewegung vorwärts bewegen)
 12. BLINDENSTAFFEL (Staffelmitglieder haben die Augen verbunden – Schwimmen auf Schwimmbahnen – Begrenzung durch Leinen, die anderen Mitglieder dürfen durch Zuruf steuern)
 13. ENDLOSSTAFFEL (zwei Staffeln starten gegenüber – möglichst viele Mitglieder in einer Staffel, welcher Staffel gelingt es, die andere einzuholen – das kann relativ lange dauern!)
 14. TAUCHSTAFFEL (von den Staffelmitgliedern muss ein Tauchring weiterbefördert werden – der erste startet und taucht mit dem Ring am Boden so weit als möglich – taucht auf und schwimmt zurück – Übergabe an den 2. Schwimmer: dieser schwimmt zum Tauchring – taucht ab und befördert den Tauchring am Boden weiter – bei der Wende muss der Tauchring die Beckenwand berühren, dann wird weitergetaucht). Welche Staffel befördert den Tauchring am weitesten?

STUNDENBILD 3

Zielsetzung: Staffelformen (Kooperation / koordinative Fähigkeiten / Kondition)

Stundenteil - Inhalte	Zielsetzung	Organisation
<p>Einleitung: Mannschaftseinteilung für Staffeln: auf mehreren Schwimmbrettern Karten mit Wassertiernamen verteilen (so viele Wassertiere wie Schwimmer bzw. Staffeln vorgesehen sind). Alle schwimmen zu den Schwimmbrettern und dürfen sich eine Tierkarte holen. Anschließend müssen sich die Gruppen im Schwimmbecken ohne akustische Signale finden (Pantomime, charakteristische Merkmale – Bewegungsformen etc.)</p>	<p>Mannschaftsgliederung Einteilung der Staffeln Kreativität - Darstellung</p>	<p>Schwimmbecken / Schwimmbretter verteilen und Tierkarten hinlegen</p>
<p>STAFFELN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TRANSPORTSTAFFEL (Mannschaftsstaffel) Ein Mitglied der Staffel sitzt auf einer Insel (Schaumstoffbrett) und wird von den anderen Mitgliedern über eine bestimmte Strecke befördert – im Sitz, im Kniestand, im Stand Wenn der „Reiter“ herunterfällt, muss am Start begonnen werden Sieger ist die Mannschaft bei denen alle Mitspieler ein Mal über die Schwimmstrecke transportiert worden sind • ANHÄNGESTAFFEL (erster Schwimmer startet – nimmt den 2. Schwimmer mit, beide schwimmen über eine Strecke und nehmen den 3. mit, anschließend den 4., dann darf der 1. Schwimmer wieder am Beckenrand 	<p>Kooperation</p> <p>Kooperation – Koordination der einzelnen Schwimmer</p>	<p>6 Inseln vorbereiten Querbahn-schwimmen Start: alle Schwimmer halten sich am Beckenrand, Ende – alle Schlagen am Beckenrand an.</p>

<p>bleiben usw.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • SITZSTAFFEL (Sitz auf den Schwimmbrettern - Umkehrstaffel bis zur Mitte der Bahn nur mit Armbewegung vorwärts bewegen) • STARTSTAFFEL (Start vom Startsockel – Gleitphase bis zu einer quergespannten Leine, bei Berührung der Leine umdrehen und an den Beckenrand zurückschwimmen – Ablöse des nächsten Schwimmers usw.) • WÜRFELSTAFFELN (Ideen für Würfelstaffeln): <ul style="list-style-type: none"> ○ Jeder Spieler würfelt zuerst und dann wird geschwommen, während der erste Schwimmer schwimmt, darf der nächste würfeln und sich zum Start fertig machen – normale Staffelablöse <ul style="list-style-type: none"> Gerade Zahl = Gleichschlagschwimmen (Brust oder Delphin) Ungerade Zahl = Wechselschlagschwimmen (Kraul oder Rücken) • Summe aus drei Würfeln schätzen – die Differenz zwischen geschätzter und gewürfelter Zahl ist als Schwimmstrecke (z.B. 50er) zu schwimmen (z.B. geschätzte Zahl = 10, gewürfelte Summe aus drei Würfeln = 7, zu schwimmen = 3 x 50 m. Variante: jedes Mitglieder der Staffel darf eine Zahl schätzen. Jede Zahl ist eine bestimmte Bewegungsform: <ul style="list-style-type: none"> 1 = Kraul 2 = Rückenkraul 3 = Brust 4 = Delphin 5 = Kraulbeine – Brustarme 6 = freie Wahl • Welche Staffel hat zuerst die Zahl von 25 gewürfelt (Zuerst würfeln, dann 50 m Schwimmen, dazwischen würfelt der nächste usw.) • Wer hat zuerst wieder 10 erreicht? 	<p>Differenzierter Armeinsatz – Antrieb Drehung</p> <p>Startsprung – Gleitphase - Schnelligkeit</p>	<p>Pendelstaffel – die Hälfte auf der Gegenseite / Querbahnschwimmen</p> <p>Leine über die Mitte der Bahn spannen Start vom Startsockel Ablöse bei Anschlag</p> <p>Leine bei ca. 7,5 – 10 m spannen</p> <p>Jeweils 50 m Schwimmstrecke, normale Staffelablöse am Startblock</p> <p>Schreibzeug vorbereiten</p>
<p><u>Ausklang:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ENDLOSSTAFFEL (zwei Staffeln starten gegenüber – möglichst viele Mitglieder in einer Staffel, welcher Staffel gelingt es, die andere einzuholen – das kann relativ lange dauern!) • TAUZIEHEN – Hanftau im Tiefwasser von zwei Mannschaften ziehen lassen, welche Mannschaft schafft es, die Mitte des Taus über eine bestimmte Markierung zu ziehen? 	<p>Schnelligkeitsausdauer Motivation</p> <p>Kooperation – Kraft / Kraftausdauer</p>	<p>gleich große Gruppen auf beiden Seiten Ablöse bei Anschlag</p> <p>Tau</p>

MANNSCHAFTSSPIELE IM WASSER:



aus: www.sportunion.at

aus: www.n24.de

Große Mannschaftsspiele im Wasser können mit unterschiedlicher Zielsetzung durchgeführt werden:

- Verbesserung der speziellen konditionellen Fähigkeiten
- Verbesserung der speziellen konditionell- und koordinativen Fähigkeiten
- Verbesserung der Kooperation und der Gruppendynamik

Die Spielauswahl muss sich am Niveau der Gruppe orientieren:

Jedes Spiel verlangt bestimmte schwimmspezifische Fähigkeiten, die vorbereitet werden müssen, damit das Spiel gelingt.

Die Spielauswahl orientiert sich auch am Trainings- bzw. Übungsziel und an der Altersgruppe.

Spiele können sehr einfach verändert werden:

- Spielfeldausmaße ändern (kleineres / größeres Spielfeld)
- Spieleranzahl ändern
- Spielort ändern (Flachwasser / Tiefwasser)
- Regeln verändern (Zeitlimits / Ballkontakte usw.)
- Spielgeräte verändern (Luftballons / weiche Bälle / Wasserbälle / Frisbee etc.)

Spiele verlangen eine genaue Spielerklärung:

Alle Regeln zu Beginn exakt erklären. Mit einer einfachen Variante beginnen und dann das Spiel komplexer machen. Bei der Spielerklärung die Aufmerksamkeit der Spieler herstellen, z.B. am Beckenrand hinsetzen.

Die Dauer des Spiels sollte nicht zu kurz sein und Spielunterbrechung nur wenn unbedingt notwendig.

Während einer Unterrichtsstunde nicht ständig die Spiele wechseln, sondern mit Variationen arbeiten.

Mannschaftseinteilung:

Möglichst oft variieren und nicht immer mit denselben Mannschaften spielen.

Möglichkeiten der Mannschaftseinteilung:

- Abzählen zu Zweit am Beckenrand (im Sitz)
- Freies Bewegen im Wasser – auf Pfiff Paare bilden (mehrmals wiederholen, so dass es zu beliebigen Paaren kommt)

- Nach Alphabet einteilen (Vornamen von A – K / L – Z), dabei müssen manchmal Korrekturen vorgenommen werden
- Bei ungerader Zahl kann bei manchen Spielen auch mit „Joker“ gespielt werden. Der „Joker“ spielt bei Ballspielen immer bei der ballbesitzenden Mannschaft. Die ballbesitzende Mannschaft ist dadurch immer mit 1 in Überzahl.

Spielleitung:

Genau und objektive Spielleitung von außen durch den Spielleiter. Bei vielen Spielen ist eine Pfeife notwendig, um eindeutige, laute Signale geben zu können. Spielbeginn und Ende ebenfalls genau definieren, sowie eine mögliche Punktwertung.

Spiele so gestalten, dass die Sicherheit der Spieler nicht gefährdet ist. Spielregeln – Spielfeld – scharfe Gegenstände nicht verwenden etc.

STUNDENBILD 4

Zielsetzung: Spielformen zur Entwicklung von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten im Tiefwasser - Mannschaftsspiele

<p>Einleitung: Luftballon in der Luft halten: alle versuchen im Tiefbecken einen oder mehrere Luftballons in der Luft zu halten (kein Luftballon darf das Wasser berühren), dazu können auch übergroße Luftballons verwendet werden (längere Flugzeiten!) Variante: 2 Mannschaften – welche Mannschaft kann den Luftballon länger in der Luft halten? Luftballontreiben: alle Spieler versuchen, den Luftballon über die Längsseite des Beckens zu treiben und über die gegenüberliegende Beckenseite zu spielen Zwei Mannschaften gegeneinander, die versuchen den Luftballon über die gegnerische Grundlinie zu treiben Physioballtreiben Wie oben aber mit dem Physio- oder Pezzi-Ball</p>	<p>Alle Spieler im Tiefbecken verteilen Zwei Mannschaften bilden Zwei Mannschaften – Spiel über die Längsseite des Beckens</p>	<p>5 – 6 Luftballons, 2 – 3 große Luftballons</p>
<p>Hauptteil: Ballspiele Parteiball: Zwei Mannschaften spielen sich in der eigenen Mannschaft den Ball zu, die andere Mannschaft versucht den Ball abzu jagen, Doppelpass ist nicht erlaubt. Varianten: o Punktwertung: 8 Pässe hintereinander in der eigenen Mannschaft ohne Doppelpass = ein Punkt o Dasselbe Spiel im Sitz auf Schwimmbrettern Parteiball siamesisch: je zwei Spieler sind zusammengebunden</p>	<p>Zwei oder vier Mannschaften bilden (max. 6 – 8 Spieler pro Mannschaft)</p>	<p>Badehauben Bälle (Gymnastikbälle oder Wasserbälle) Pfeife Schwimmbretter Gummibänder oder -schläuche</p>

<p>Königsball: 2 Mannschaften, jede Mannschaft hat im gegenüberliegenden Feld einen König auf einer Matte sitzen, der Ball wird zugespielt und es wird versucht den König anzuspülen. Wenn der König den Ball fängt, ist das ein Punkt</p> <p>Tigerball: Kreisaufstellung von 6 Spielern, im Kreis sind 2 – 3 Spieler die versuchen die Pässe abzufangen. Wer einen Pass abfängt tauscht mit dem Spieler im Kreis den Platz</p> <p>Wasserfrisbee: Zonenfrisbee mit Wasserfrisbee-Scheibe, die Zone ist die 5 m Linie (Rückenleinenstangen) Die Frisbeescheibe darf einem Mitspieler nicht herausgerissen werden.</p> <p>Wasservolleyball: Volleyballspiel im Flachwasser (brusttief), Regeln wie an Land.</p> <p>Wasserball mit Kopfballabschluss: Wasserballspiel, die ganze Beckenbreite ist Tor, ein Tor kann nur nach einem Pass von einem Mitspieler mit dem Kopf erzielt werden.</p> <p>Wasserkorbball: Zwei Körbe an den Beckenrand stellen – ca. 1 m vom Beckenrand entfernt</p>	<p>Mehrere Kreisaufstellungen je nach Mitspieler (ca. 8 – 10 pro Kreis)</p> <p>Zwei Mannschaften gegeneinander</p> <p>Alternativ: zwei Mannschaften im Sprungbecken, zwei Mannschaften im Schwimmbecken</p> <p>Wechsel nach 7 – 8 min. Spieldauer</p> <p>Querbahn</p>	<p>Wasserfrisbee-Scheiben, Zonenmarkierung Badehauben</p> <p>Badehauben, Volleyballanlage Volleyball Gymnastikball</p> <p>Wasserballkörbe</p>
<p><u>Ausklang:</u></p> <p>Torball: Zwei Mannschaften spielen gegeneinander, an den Längsseiten werden jeweils gleich viele Schwimmbrettore aufgebaut. Die Tore müssen mit einem Ball umgeschossen werden. Sieger ist, wer beim Gegner als Erster alle Tore umgeschossen hat.</p>	<p>Zwei Mannschaften spielen über die Breitseite des Beckens 6 – 8 Tore pro Mannschaft verteilt an den Längsseiten</p>	<p>Badehauben Wasserball Schwimmbretter</p>

Literatur:

- BUCHER Walter (Hrsg.), 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen, 10. Auflage, Hofmann Verlag, Schorndorf 2006 (I / 2655)
- FROMMANN Bettina, Wilde Spiele im Wasser, Praxisideen 32 (Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport), Hofmann Verlag, Schorndorf 2007 (II / 6655)
- DURLACH Frank-Joachim, Erlebniswelt Wasser. Spielen Gestalten Schwimmen (Taschenbuch), Verlag Hofmann, Schorndorf bei Stuttgart 2007

WASSERBALL

Wasserball ist ein Spiel das sehr gut zur Entwicklung vielfältiger konditioneller und koordinativer Fähigkeiten eingesetzt werden kann. Dabei sollte man etwas Zeit für vorbereitende Übungs- und Spielformen verwenden.

Vorbereitende Übungsformen für folgende Technikelemente:

- Wassertreten
- Richtungsänderungen im Wasser
- Wasserballkraul
- Ballführen
- Passen mit einer Hand
- Fangen mit einer Hand
- Torwurf
- Ball vom Wasser aufnehmen und werfen

Die wichtigsten Wasserballregeln:

Spieler: jede Mannschaft besteht aus 13 Spielern/innen, auf dem Spielfeld befinden sich 6 Feldspieler/innen und 1 Tormann/Torfrau.
Auswechslung der Spieler beliebig.

Anschwimmen: kein Körperteil der Spieler darf an der Wasseroberfläche vor der Torlinie sein, dann erfolgt der Pfiff des Schiedsrichters und der Ball wird vom Rand in das Wasser geworfen.

Tor: erst wenn der Ball mit vollem Durchmesser die Torlinie unter der Querlatte überschritten hat
Ein Tor kann mit jedem Körperteil außer mit der geballten Faust erzielt werden

Spielregeln:

- Die Feldspieler dürfen den Ball nur mit einer Hand fangen und werfen. Der Torhüter darf den Ball innerhalb des 5-m Raumes mit beiden Händen berühren.
- Das Behindern eines gegnerischen Spielers, der nicht im Ballbesitz ist, wird als Foul mit einem Freiwurf geahndet; dies gilt auch, wenn der Spieler kurz zuvor noch im Ballbesitz war.
- Bei schweren Regelverstößen im 5-m Raum wird ein Strafwurf gegeben (5-Meter).
- Anpfiff nach einem Tor – alle Spieler müssen sich in ihrer eigenen Spielfeldhälfte befinden.

Spieldauer: 4 x 8 min. effektive Spielzeit
Pausen: 2 min. bzw. 5 min. Halbzeitpause

Angriffszeit: 30 sec. während dieser Zeit muss versucht werden, ein Tor zu erzielen

Ecke: wenn der Ball vom Torwart nach einem Torschuss ins Torout geblockt wird oder von einem Spieler der verteidigenden Mannschaft absichtlich ins eigene Toraus gespielt wird

Torabwurf: wenn der Ball ins Toraus gespielt wurde oder wenn der Ball von einem verteidigenden Spieler außer dem Tormann ins Toraus geblockt wird

Fouls: geahndet mit einem Freiwurf für den Gegner

- Wenn ein Spieler den Ball unter Wasser drückt
- Den Gegner wegdrückt
- Den ballführenden Spieler beim Spiel stört

- Die Angriffszeit abgelaufen ist

Schwere Fouls: geahndet mit einer kurzzeitigen Hinausstellung (Zeitstrafe: 20 sec.)

- Wenn ein Spieler einen schwimmenden Gegenspieler festhält oder zurückzieht
- Die Ausführung eines Freiwurfes, Eckwurfes oder Torabwurfes der gegnerischen Mannschaft behindert.
- Beide Arme außerhalb des eigenen 5-m Raumes hebt.

Sehr schwere Fouls: geahndet mit einer dauernden Hinausstellung mit Ersatz

- Wenn ein Spieler die Ausführung eines Strafwurfs stört
- Das Kampfgericht beleidigt
- Das Spielfeld unerlaubt verlässt

Brutalität: Hinausstellung ohne Ersatz

- Bei einer Tötlichkeit

Die Wasserballregeln sind zu finden auf der Homepage des Österreichischen Schwimmverbandes (OSV),


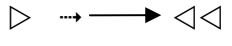
http://www.voes.or.at/media/FINA_Reglement_Salzburg_Oktober_2005.pdf

oder auf der Seite des Deutschen Schwimmverbandes:



http://www.dsv.de/ourfiles/datein/Regelwerke/Regelwerke%202007/WB%20Wasserball%20%20Ausgabe%202007_10.pdf

STUNDENBILD 5

Zielsetzung: Wasserball – methodischer Aufbau

<p>Einleitung: Einschwimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Kraultechnik o Wassertreten am Stand o Wassertreten in der Vorwärtsbewegung o Schattenschwimmen im gesamten Schwimmbecken o Schnelles Bewegen auf engem Raum, ohne jemanden zu berühren o Richtungswechsel auf Handzeichen (vorw. / rw. / links und rechts – auf Pfiff 180° Drehung und Sprint zum Beckenrand o Wasserballkraul 	<p>Jeweils 4 x eine Breite lockeres Tempo</p> <p>Jeweils ca. 1 min. mit Wechsel (3 x)</p> <p>2 x 2 min.</p> <p>4 x 15 m</p>	<p>Querbahn-schwimmen</p> <p>Paarweise mit Wechsel</p> <p>Bewegungsraum eingrenzen</p>
<p>Hauptteil: Einwerfen / Fangen:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Passen und Fangen paarweise gegenüber einarmig (linke und rechte Hand verwenden) o Entfernung wechseln (vorw. / rückw.) o Ball vom Wasser aufnehmen – Paß (Schöpfgreif oder Drehgriff) o Fangen mit der linken Hand – Paß mit der rechten Hand und umgekehrt o 3er-Spiel (A zu B – Drehung – B zu C und retour) o Mittelmann zu dritt (bei Ballberührung durch den Mittelmann Positionstausch) o Ballführen (Dribbling) – Paß zu dritt o Zuspiel in Kreisauflistung (mit Richtungswechsel), dasselbe mit 2 Bällen o Zuspiel vom Kreisspieler zu einem 	<p>Jede Übung ca. 2 min. wiederholen</p>	<p>Paarweise gegenüber, jedes Paar hat einen Ball</p>  

Entspannungsübungen im Wasser:

WAS	WIE	GERÄTE	ZEIT
Einzelübung <i>Schwebende Frau / Schwebender Mann</i>	Man liegt auf dem Rücken, der Kopf und die Arme sind auf eine Poolnudel gelegt, Augen sind geschlossen. In Gedanken wandert man durch den Körper, legt die Anspannung der einzelnen Körperteile ins Wasser ab und beruhigt die Atmung.	Poolnudel 	1'
Einzelübung <i>Relaxsessel</i>	Man liegen auf dem Rücken, Beine sind im Kniegelenk auf eine Poolnudel gelegt, die Arme zeigen gestreckt zur Seite. Augen sind geschlossen. Gedanklich wandert man an einen schönen Ort, wo man von viel Licht, Wärme und Ruhe umgeben ist.	Poolnudel 	1'
Einzelübung <i>Nudelliegestuhl</i>	Poolnudeln werden als Liegestuhl verwendet. Man legt sich entspannt auf die Poolnudel und bewegt leicht Arme und Beine im Wasser	Eine, wenn vorhanden für jeden zwei, Poolnudeln	1'
Partnerübung <i>Wasserziehen</i>	Einer nimmt die Position der Schwebenden Frau / des schwebenden Mannes ein, der Partner nimmt den liegenden an den Unterschenkeln und zieht ihn langsam durchs Wasser Nach ca. einer Minute werden die Rollen getauscht	Eine Poolnudel pro Paar	2'
Partnerübung <i>Wasserziehen</i>	Einer nimmt die Position des Relaxsessels ein, der Partner nimmt den Liegenden an den Oberarmen und bewegt ihn durchs Wasser Nach ca. einer Minute werden die Rollen getauscht	Eine Poolnudel pro Paar	2'
Partnerübung <i>Wassermassage, Ballmassage</i>	Einer nimmt die Position der Schwebenden Frau / des schwebenden Mannes ein, unter das Becken des Liegenden wird zur Unterstützung des Auftriebs ein Schwimmbrett gelegt; Partner lockert und massiert die Beine des Liegenden (der Phantasie des Masseurs sind keine Grenzen gesetzt); Anschließend nimmt der Masseur den Gymnastikball und erzeugt durch Rollen des Balles entlang des Rückens, Bauches und der Beine des Partners eine Massage; Nach ca. 3 Minuten werden die Rollen getauscht	Eine Poolnudel und ein Schwimmbrett pro Paar	7'
Partnerübung <i>Strudel und Luftblasen</i>	Einer nimmt wieder entspannte Liegeposition ein (siehe Wassermassage), der Partner erzeugt durch tauchen und ausatmen unter Wasser Luftblasen an verschiedenen Stellen unter dem Körper des Partners, die leichte Massagewirkung erzeugen; Nach einigen Versuchen werden Rollen getauscht	Eine Poolnudel und ein Schwimmbrett pro Paar	1'

(Einzel- und Partnerübungen mit Entspannungsmusik)

SYNCHRONSCHWIMMEN

SPRÜNGE INS WASSER (Springen)



Das KERNMODELL (in Anlehnung an Bissig, 2004) des Springens ins Wasser umfasst die wesentlichen Elemente:

- SPRINGEN (Schwerkraft überwinden)
- DREHEN (Beschleunigung nutzen)
- SPANNEN (Körperspannung – Position halten)
- EINTAUCHEN
- ORIENTIEREN

Die Voraussetzungen sollten bereits im Anfängerschwimmen geschaffen werden (Vertrauen zum Wasser herstellen, Angst abbauen).

Stundenbild 6: Sprünge im Anfängerschwimmunterricht

Zielsetzung: Wassergewandtheit (Gleiten/Fortbewegen/Springen ins Wasser)

Stundenteil	Übungsformen	Organisation	Geräte
EINLEITUNG	Spiel: „VERSTEINERN“ – versteinerte Spieler kann man erlösen, indem man durch ihre gegrätschten Beine taucht.	Mehrere Fänger bzw. Zauberer / Hexen	Zauberer kennzeichnen z.B. durch einen Zauberstab (Pull-bouy)
HAUPTTEIL:	<p>1. Teilziel: GLEITEN IN BAUCLAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abstoß vom Boden und zum Beckenrand gleiten (kurze Gleitstrecke, Strecke anschließend verlängern) - Gleiten zu einem Partner hin (am Partner festhalten – aufstehen) - Gleiten mit einem Schwimmbrett (Arme in - Gleiten – Beine anziehen – aufstehen (Notbremse ziehen / Bremsfallschirm ausfahren) - Abstoß vom Beckenrand mit einem Bein – freies Gleiten - Torpedoschießen mit Partner (den Partner an den Füßen anschieben und loslassen) <p>„HECHTSCHIESSEN“ (Abstoß mit beiden Beinen vom Beckenrand) Wer kommt am weitesten? Wer gleitet am längsten mit dem Kopf unter Wasser?</p>	<p>Reihe nebeneinander oder in Wellen Welle A = Delphine Welle B = Haie Welle C = Wale</p> <p>paarweise (alle in dieselbe Richtung)</p>	Schwimmbretter

	<p>2. Teilziel: KOPFWÄRTS ABTAUCHEN UND GLEITEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abstoß vom Beckenrand und Gleiten unter Wasser - durch einen Reifen eintauchen und versuchen, den Boden zu berühren - über Hindernisse kopfwärts ins Wasser eintauchen - Kontrastübungen: beim Gleiten Kinn zur Brust / Kopf zwischen den Oberarmen / Kopf anheben / Arme gebeugt / Arme gestreckt / Finger zeigen nach oben / Finger zeigen nach unten / Finger zeigen nach vorne - Abdruck vom Beckenboden – Abtauchen und einen Gegenstand vom Boden herauf holen - Delphinsprünge „DELPHINFANGEN“ – Fangenspiel mit Delphinsprüngen <p>3. Teilziel: GLEITEN IN RÜCKENLAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gleiten in Rückenlage mit einem Schwimmbrett am Bauch - dasselbe mit einem Schwimmbrett unter dem Kopf - einbeiniger Abstoß von der Beckenwand und Gleiten in Rückenlage (mit Schwimmbrett) - Abstoß vom Beckenrand in Rückenlage – Gleiten zu einem Partner (Partner stützt an den Schultern) - dieselbe Übung mit Armen in Hochhalte (gestreckte Körperlage) - dasselbe mit Ausatmung durch die Nase während des Gleitens - Abstoß und freies Gleiten in Rückenlage - Delphinsprünge rw. mit Ausatmung durch die Nase <p>4. Teilziel: SPRÜNGE IM UND INS WASSER (ausreichende Wassertiefe, brust- bis schultertief)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Strecksprünge im Wasser (Kopf/Armposition) - Strecksprünge mit anschließendem Abtauchen und Ausatmen unter Wasser - Sprünge mit ½ Drehung im Wasser (Drehung mit den Händen unterstützen) - Abdruck mit den Händen am Beckenrand und zurück ins Wasser fallen lassen - Sprung mit einem Schwimmbrett ins Wasser - Sprung vom Beckenrand ins Wasser (im Wasser befindet sich ein Schwimmbrett, an dem sich das Kind festhalten kann) - Fußsprung ins Wasser und anschließend Gegenstand vom Boden herauf holen - Ballsprung – einen zugeworfenen Ball während dem Sprung fangen - aus dem Sitz am Beckenrand nach vorne 	<p>in Wellen wie oben</p> <p>alle gleiten in dieselbe Richtung</p> <p>paarweise</p> <p>alle Kinder springen von einer Beckenseite (Überblick bewahren)</p>	<p>Reifen Pool-Nudeln Schwimmbretter</p> <p>Tauchgegenstände</p> <p>Schwimmbretter</p> <p>Schwimmbretter</p> <p>Bälle (am besten weiche große Bälle)</p>
--	--	--	--

	fallen und abstoßen zum Gleiten in Bauchlage - Partnersprünge (Partner halten einen Gymnastikstab fest und springen gemeinsam) - Phantasiesprünge (eigene Sprünge erfinden)	paarweise	Gymnastikstäbe
AUSKLANG:	INVALIDENFANGEN mit DELPHINSPRÜNGEN Abgeschlagene Stelle mit einer Hand berühren usw. PENDELSTAFFEL (Gleiten in Bauchlage mit einem Schwimmbrett)		Schwimmbretter

STUNDENBILD 7

Zielsetzung: Springen ins Wasser bei Fortgeschrittenen

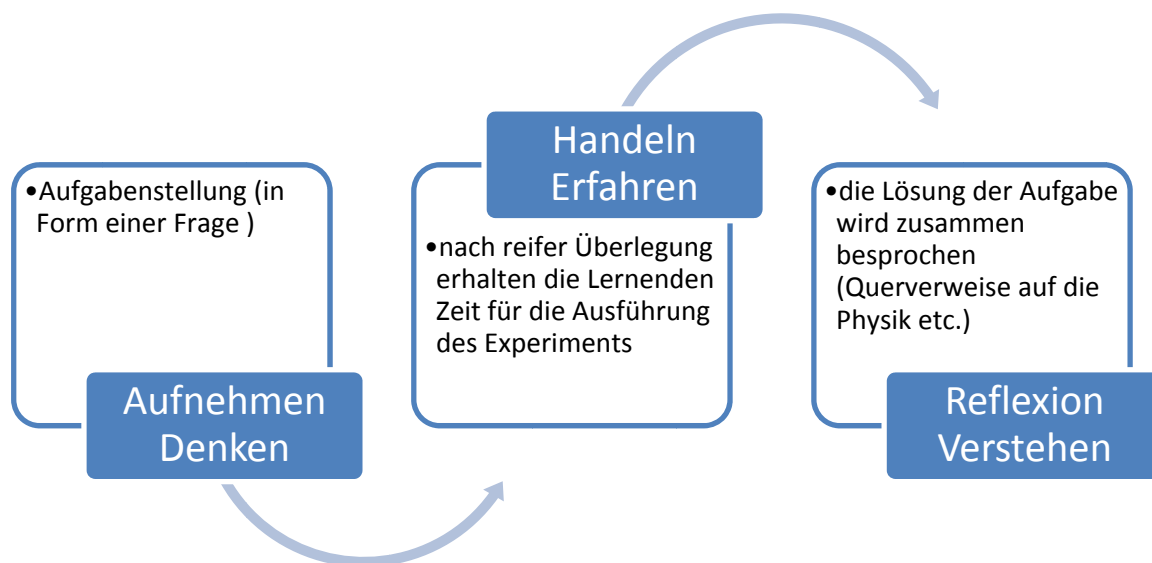
<p>Einleitung:</p> <p>Vorbereitung an Land: Aufbau von Körperspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ im Stand: leichte Kniebeuge mit Spannung der Körpermitte (KSP-Verlagerung nach vorne und hinten) ○ paarweise: Ganzkörperspannung und Störung durch den Partner (kleine Schubser) ○ Sitz auf einem Schwimmbrett – Oberkörper nach hinten legen und Rumpf und Beine anspannen und strecken ○ dasselbe mit Armen in Hochhalte ○ Körperspannung im Liegestütz auf dem Schwimmbrett (Partner hebt die Beine an – Körpermitte stabilisieren) <p>Spielformen (Springen im stehtiefen Wasser)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Spiel: Versteinern – Erlösen durch Delphin-sprünge – Durchtauchen der gegrätschten Beine ○ Reifen auflegen im Wasser – Delphinsprünge durch die Reifen 	<p>freie Aufstellung an Land</p> <p>paarweise</p>	<p>Schwimmbretter</p> <p>Wassertiefe brusttief Fänger markieren Reifen</p>
<p>Hauptteil:</p> <p>Sprünge auf Schwimmbretter im Tiefbecken:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Brett ins Wasser werfen und auf das Brett springen – versuchen am Brett zu stehen ○ Mit dem Brett nach vorne surfen ○ Sitzsprung mit dem Brett (Brett zwischen Ober- und Unterschenkel einklemmen) ○ Skysurfer (Stand am Brett und das Brett mit den Händen festhalten) ○ Fliegender Teppich (Sitz am Brett) ○ Bauchplattler auf das Schwimmbrett ○ Sprung auf größere Inselmatten in verschiedenen Positionen <p>Gruppensprünge:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Bobfahrt (seitliches Abfallen ins Wasser) – 2er Bob / 4er Bob / Gruppenbob ○ Rückwärtsabfaller (Stand rl. – Hände fassen die Unterschenkel und nach der Reihe abfallen nach rw.) ○ Dieselbe Übung aber die Unterschenkel der Nachbarn fassen und alle gleichzeitig fallen lassen ○ Wurfprünge im Tiefwasser, von den Schultern 	<p>Längsseite des Tiefbeckens, alle gleichzeitig fallen lassen oder Kettenreaktion auslösen darauf achten, dass vorne bzw. hinten sich niemand</p>	<p>Schwimmbretter Inselmatten</p>

BEWEGUNGSEXPERIMENTE

Bewegungsexperimente dienen dazu, das Element Wasser mit allen seinen Eigenschaften besser kennen zu lernen.

Experimente ermöglichen die freie Auseinandersetzung mit einer Aufgabe und das selbständige Suchen von Lösungsmöglichkeiten. Bei Experimenten ist daher eine enge Beziehung zwischen „DENKEN, HANDELN und REFLEXION“ gegeben. Darauf ist in der Methodik Rücksicht zu nehmen.

Bissig, Gröbli in Schwimmwelt (2004) schlagen folgenden methodischen Weg vor:



STUNDENBILD 8

Zielsetzung: Bewegungsexperimente im Wasser / Eigenschaften des Wassers erfahren

<p>Einleitung: Auftrieb erleben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauchlage auf dem Schwimmbrett: • vorwärts bewegen durch geradlinigem Zug nach rw. • rückwärts bewegen durch geradlinigen Stoß der Hände nach vorne • dasselbe mit den Beinen / Füßen probieren • dieselben Übungen in Rückenlage auf dem Schwimmbrett • Druckausgleich (2 – 3 x beim Tieftauchen am Beckenrand bis zum Boden) 	<p>Einzel, jeweils ein Schwimmbrett pro Schwimmer</p>	<p>Tiefbecken Querbahnswimmen</p>
<p>Hauptteil: (1) Qualle (Hockschwebe) und Streckschwebe - gestreckt ins Wasser legen (Bauchlage): Luft ausblasen – was passiert? - dasselbe in Rückenlage versuchen - Untertauchen: Qualle (Arme um die angehockten Beine schlingen) – was passiert?</p>	<p>Einzelübungen</p>	<p>Schwimmbretter</p>

ABENTEUERSTATIONEN IM WASSER

STUNDENBILD 9

Zielsetzung: Abenteuerstationen im Schwimmbad

<p><u>Einleitung:</u> Spiel: „Untergang der Titanic“ (Durchführung durch Teilnehmer)</p>	<p>alle spielen gleichzeitig und bekommen die Aufgaben vom Spielleiter</p>	
<p><u>Hauptteil:</u> Spiel: „Windstärke 12“ (Durchführung durch Teilnehmer)</p> <p>Stationsbetrieb: Abenteuerstationen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fähre über das Sprungbecken (Leine spannen) selbständiges Ziehen und dabei auf einer Matte knien 2. Reifenfahrt mit Rettungsreifen, ziehen eines Partners (Partner steht auf einer Insel und hält einen Rettungsreifen) 3. Riesenrutsche mit blauer Matte quer über das Schwimmbecken 4. Lianensprung mit Klettertau fixiert am Kran von der Decke 5. Hängebrücke (Überqueren des Schwimmbeckens über Schwimmbretter etc.) 	<p>Jeweils 3 - 4 Personen bewegen sich an einer Station gemeinsamer Aufbau der Stationen</p>	<p>Leine spannen, Matte (Insel)</p> <p>Rettungsreifen (große Matte)</p> <p>Riesenrutsche</p> <p>Leinen am Kran befestigen - Seil Hängebrücke aufbauen (Inseln etc.)</p>
<p><u>Ausklang:</u></p> <p><u>Pantomimenstaffel:</u> Staffel – ein Schwimmer schwimmt zur gegenüberliegenden Seite und deckt eine Spielkarte auf, beim zurückschwimmen muss er unter Wasser den Begriff pantomimisch darstellen, die anderen Spieler müssen den Begriff erraten, dann erfolgt die Ablöse usw.</p>	<p>Sprungbecken / brusttief</p>	<p>Karten auflegen</p>

Literatur:

<http://www.gruppenstunden-ideen.de>

ALTERNATIVE WETTKAMPFFORMEN IM WASSER

STUNDENBILD 10

Zielsetzung: Alternative Wettkampfformen im Wasser

<p>Einleitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schattenschwimmen: zwei Schwimmer schwimmen nebeneinander her und versuchen sich gegenseitig zu überlisten (kurze Sprints usw.) – auf Pfiff des Spielleiters versuchen beide Schwimmer so rasch als möglich am Beckenrand anzuschlagen (Kurz sprint) jeder Sieg beim Anschlag zählt 10 Punkte – Unentschieden = 5 Punkte • Blindenschwimmen: Kraul auf einer Bahn mit Züge zählen – anschließend retour mit zwei Zügen weniger und geschlossenen Augen Wer kann die ganze Länge geradeaus schwimmen? 	<p>Zweiergruppen auf den Bahnen (nebeneinander schwimmen – ausweichen)</p> <p>Schwimmen in Wellen auf den Bahnen</p>	<p>Leinen einhängen evtl. wenn nötig Rückenleinen</p> <p>Pfeife</p>
<p>Hauptteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasserballtransport: ein Schwimmer steht auf dem Startblock, die restlichen Schwimmer der Mannschaft sind auf die Schwimmbahn verteilt. Der Schwimmer am Startblock wirft einen Wasserball zum ersten Spieler im Wasser, dieser zum 2. usw. bis der Ball am Ende der Schwimmbahn angekommen ist – von dort wird der Ball vom letzten Schwimmer wieder zurücktransportiert und die Spieler rücken um eine Position nach. Sieger ist die Mannschaft in der sich der Ball wieder beim Spieler 1 am Startsockel befindet. • Computer-Schwimmen: jeder Schwimmer darf sich selbst eine Zeit für die 200 m Kraulstrecke geben z.B. 3:40. Wer trifft seine vorausgesagte Zeit am besten? • 7,5 m Gleittest mit Zeitnahme Stundenbild der Kursteilnehmer: (lt. Vorbereitung) • Adventstaffel • Schwimmen mit Bekleidung 	<p>Mannschaften bilden mit je 5 - 6 Spielern (je nach Gruppengröße) jede Mannschaft befindet sich auf einer Schwimmbahn</p> <p>Schwimmen im Zirkel, gemeinsamer Start aller, Zeitnahme durch den Trainer</p>	<p>4 – 5 Wasserbälle</p> <p>Blätter austeilen – Schwimmzeit eintragen</p> <p>Pfeife, Uhr</p>
<p>Ausklang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geschichte mit dem Kater erzählen 		

Literatur:

BUCHER Walter, Schwimmen, leistung spielen – spielend leistung, Band 164 der Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Verlag Hofmann, Schorndorf bei Stuttgart, 1982
 RHEKER Uwe, Alle ins Wasser, Band 3: kreativ und spielerisch trainieren, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2002

MATERIALLISTE:

Grundausrüstung in einer Schwimmhalle:

Schwimmbretter (verschiedene Größen)

Poolnudeln bzw. Fun Noodle (160 cm lang bzw. kurze mit 40 cm Länge)

Tauchgegenstände (Tauchringe / Tauchtire)

Pullbuoys

Flossen

Spielgeräte:

Schwimm-Floß (große/dickere Schwimmmatten, rechteckig oder rund)

Bälle (verschiedene – weiche Wasserbälle / Wasservollybälle / Gymnastikbälle)

Wasser-Basketball-Set

Hand-Paddles

Diverse Materialien: Joghurtbecher / Eimer / Leinen / Luftballons etc.

Bezugsquellen für Schwimmartikel:

www.sport-thieme.at

www.sport-eybl.com

www.aquaris.at

www.amazon.de