SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Wasser erleben – Teil 2

Tauchen, Atmen, Springen

Vorbemerkungen/Ziele

Einerseits bildet Tauchen eine wichtige Grundlage für das sichere Schwimmen und nimmt zusammen mit dem Atmen eine zentrale Rolle beim Fähigkeitserwerb im Schwimmen ein. Fehlende Wassersicherheit äußert sich oftmals in mangelnder Tauchfähigkeit.
Andererseits ist für die Kinder die Beherrschung des fremden Mediums unter der Wasseroberfläche faszinierend.
Wassergewöhnte Kinder halten sich häufig mehr unter als über Wasser auf. Dies ist ein deutliches Indiz für ihre Schwimmsicherheit.

Nachdem im ersten Teil der Unterrichtsreihe (siehe Stundenbeispiel *„Wasser erleben"* Ausgabe 10.2016) das Schweben und Gleiten im Wasser thematisiert wurde, geht es in diesem Stundenbeispiel um das Atmen und Tauchen.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:
Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung
Zeit:
60 Minuten
Teilnehmer/-innen (TN):
8–12 Mädchen und Jungen im Alter von 6–8 J.
Material:
Je Kind: einen Luftballon und einen Tischtennisball
Viele verschiedene schwimmende und sinkende Gegenstände (z. B. Tischtennisbälle, Schwimmbretter, Tauchringe, Tauchball), eine Poolnudel
Ort:
Lehrschwimmbecken oder Nichtschwimmerbecken mit stehtiefem Wasser (ca. 28°–33° C)

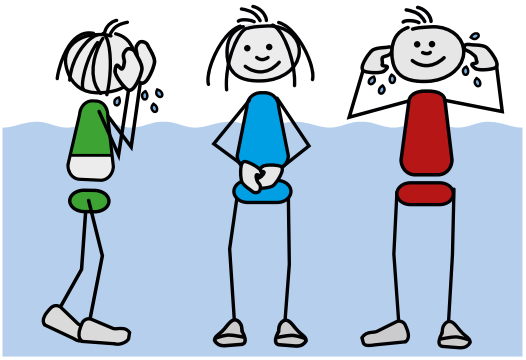
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● **Bewegungslied „Hände waschen"**

⊙ Die Übungsleitung (ÜL) und die Kinder stehen im Kreis im Wasser und singen das Lied „Hände waschen".

Entsprechend dem Liedtext waschen die Kinder pantomimisch verschiedene Körperteile (z. B. Hände, Haare, Ohren, Augen und Po) und schütteln diese anschließend, bis sie „trocken" sind. Kennen die Kinder das Lied, dürfen sie selbst auswählen, welches Körperteil als nächstes gewaschen wird und bestimmen, was getan werden soll, bis es „trocken" ist.



Absichten und Hinweise

◎ Kontaktaufnahme zu den Kindern, Wassergewöhnung, Mitgestaltung

Wie schon in der Dusche, ist es auch im Schwimmbecken sehr wichtig, die Kinder behutsam an den Kontakt Gesicht-Wasser heranzuführen.

Den Liedtext und die Melodie von „Hände waschen" findet man unter: https://youtu.be/CFLT4Q_i7Hg

NRW bewegt seine KINDER!
06.2017

● = *Inhalt*, ⊙ = *Organisation*, ◎ = *Absicht*, = *Hinweis*

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

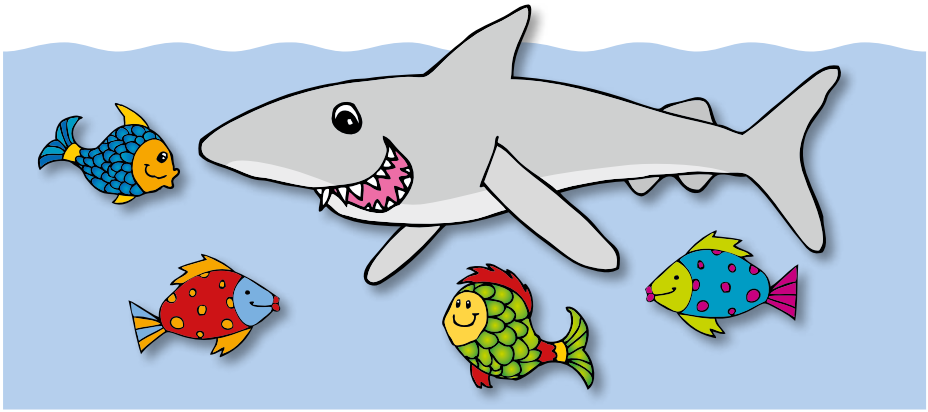
Autorin:
Corinna Gundlach

● **Das Meer und die Fische**

⊙ Ein Kind steht als „Hai" in der Mitte des Beckens. Die anderen Kinder stehen kreuz und quer verteilt um den „Hai" herum. Jeder Ecke des Beckens wird ein Fischname (z. B. Delphin, Forelle, Wal, Goldfisch) zugeordnet und jedes Kind bekommt einen dieser vier Fischnamen.

◎ Erwärmung, spielerisch den Gesicht-Wasser-Kontakt verstärken

Die Auftriebskraft des Wassers überwinden und unter Wasser absinken können, ohne Berücksichtigung des bewussten Ausatmens



Mit Spielbeginn bewegen sich („schwimmen") alle „Fische" um den „Hai" herum.

Der „Hai" bestimmt das Spiel mit folgenden Kommandos:

- *„Das Meer ist ruhig."* = Alle Kinder tauchen unter.
- *„Das Meer ist stürmisch."* = Alle Kinder toben und spritzen.
- *„Die Ebbe kommt."* = Alle „Fische" laufen in „ihre" Ecken, während der „Hai" versucht, sie zu fangen.

Ist ein „Fisch" gefangen, wird er ebenfalls zum „Hai".

SCHWERPUNKT (20–25 Minuten)

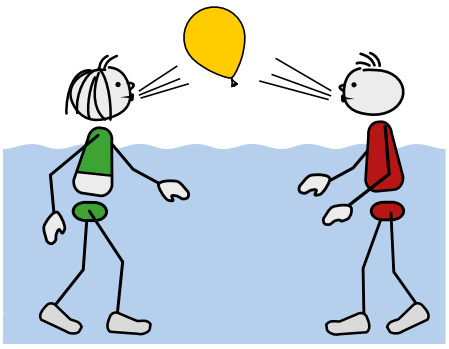
● **Luftballonpusten**

⊙ Jedes Kind erhält einen Luftballon.

◎ Einführung des kräftigen Ausatmens über Wasser

Aufgabe ist es, den Ballon durch Pusten hochfliegen zu lassen und ihn anschließend in der Luft zu halten.

Variation:
Zwei Kinder pusten sich gegenseitig einen Ballon zu und versuchen, ihn über Wasser zu halten.



● **Tischtennisball pusten**

⊙ Jedes Kind erhält einen Tischtennisball.

◎ Hinführung zu einem langen, kontinuierlichen Ausatmen in unmittelbarer Nähe des Wassers

Der Tischtennisball soll pustend über die Wasseroberfläche bewegt werden.

Um den Tischtennisball bewegen zu können, muss der Mund näher an die Wasseroberfläche geführt werden. Dadurch lernen die Kinder, gegen den erhöhten Wasserwiderstand auszuatmen.

Variation:
In einem kleinen Wettkampf treten alle Kinder gegeneinander an. Dazu stehen sie alle am Beckenrand mit einer Armlänge Abstand nebeneinander und pusten den Ball auf Kommando der ÜL bis zur anderen Seite des Beckens. Damit gewährleistet ist, dass alle Kinder fair spielen, verschränken sie dabei die Hände hinter dem Rücken.

Illustratorin:
Claudia Richter

● = *Inhalt*, ⊙ = *Organisation*, ◎ = *Absicht*, = *Hinweis*

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

● **Wie brüllt ein Seelöwe?**

⊙ Die ÜL steht mit den Kindern im Kreis im Wasser.

Gemeinsam mit den Kindern überlegt die ÜL, welche Geräusche verschiedene Tiere (z.B. Seelöwe, Walross, Goldfisch, Wal) machen und ob diese über oder unter Wasser abgegeben werden und ob man sie unter Wasser hören kann. Anschließend experimentieren die Kinder mit den Tiergeräuschen und ahmen diese unter Wasser nach (z.B. brüllen wie ein Seelöwe, schnaufen wie ein Walross, blubbern wie ein Fisch usw.).

◎ Experimentieren mit der Ausatmung unter Wasser, die Luft schnell und vollständig ausstoßen (ausblubbern, ausschreien) üben, Gewöhnung an aufsteigende Luftblasen

● **Riesen und Zwerge**

⊙ Die ÜL steht mit den Kindern im Kreis im Wasser.

Jedes Kind versucht, sich beim Einatmen groß zu machen wie ein Riese, dann macht es sich klein wie ein Zwerg und atmet unter Wasser vollständig aus.

Variation:
Die „Riesen" dürfen sich durch Hochspringen größer machen.
Wenn die „Zwerge" während des Ausatmens unter Wasser bis 3 zählen, können sie unsichtbar werden.

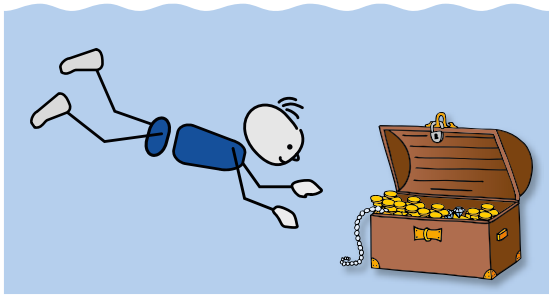
◎ Die Kinder lernen, dosiert in das Wasser auszuatmen.
Auf spielerische Weise soll erreicht werden, dass der regelmäßige Wechsel von Einatmung über Wasser und Ausatmung unter Wasser zur Gewohnheit wird.

◎ Die „Riese und Zwerg"-Übung mehrmals wiederholen

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● **Schatzsuche**

⊙ Zwei Teams stehen sich am Beckenrand gegenüber.
Im gesamten Becken sind viele verschiedene Materialien verteilt, die schwimmen (z.B. Poolnudeln, Tischtennisbälle, Schwimmbretter) oder untergehen (z.B. Tauchringe, Tauchball, Tauchmännchen).



Auf das Startzeichen durch die ÜL soll jedes Kind immer einen „Schatz" einsammeln, zum Rand zurückbringen und dann den nächsten „Schatz" holen usw.
Das Team, welches am Ende die meisten Schätze hat, ist Sieger.

◎ Orientierung über und unter Wasser, Augen unter Wasser öffnen können, Verbesserung der Tauchgeschicklichkeit und Anwenden der gelernten Atemtechniken

◎ Jedes Kind kann individuell das Tempo, die Weglänge und die Fortbewegungsart (laufen, tauchen, schwimmen, hüpfen) frei wählen. Ebenso kann es entscheiden, ob es einen schwimmenden oder gesunkenen Schatz holt.

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● **Springen vom Beckenrand**

⊙ Die Kinder stellen sich außerhalb des Wassers am Beckenrand hintereinander auf.
Die ÜL steht im Wasser bereit, um diese bei einem Sprung ins Wasser zu unterstützen.

Zunächst sagen die Kinder ihren Sprung der ÜL an (mit/ohne Hilfe, Name des Sprunges, Weite des Sprungs etc.) und springen anschließend vom Beckenrand ins Wasser.

Variation:
Bei einer weiteren Runde nimmt die ÜL eine Poolnudel in die Hand, über welche die Kinder mit und ohne Hilfe springen. Je nach Könnensstand der Kinder, kann der Abstand der Poolnudel individuell verändert werden.

◎ Zum Tauchen gehört auch das Springen, denn es zieht die gewünschte Eintauchsituation nach sich.
Mit einem selbstgewählten Sprung zeigen die Kinder Selbsteinschätzung und Bewegungskreativität und üben die Bewältigung von verschiedenen Tauch- und Gleichgewichtsanforderungen.

◎ Wichtig ist es, das Springen vielseitig zu gestalten, indem die Sprünge immer wieder durch Zusatzaufgaben (z.B. als „Päckchen" mit angehockten Beinen, als „Baumstamm" in Form eines Fußsprungs mit gestrecktem Körper etc.) verändert werden.

● = *Inhalt*, ⊙ = *Organisation*, ◎ = *Absicht*, ◎ = *Hinweis*

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.