

A young boy with brown hair and blue goggles is smiling broadly while floating in a swimming pool. The water is clear blue, and a lane line with red and white floats is visible in the background. The boy is wearing a light-colored swimsuit and is holding onto the blue tiled edge of the pool.

# Sicher schwimmen lernen

Schwimmkurskonzept



# Impressum

Sicher schwimmen lernen – Schwimmkurskonzept der DLRG Dillingen

Herausgeber:

© 2016 DLRG Ortsgruppe Dillingen/Saar e.V.

Espeltstr. 5, 66763 Dillingen

Autoren: Janine Lauer, Claire Walter, Christoph Meiers

2. Auflage

Stand: 15.05.2017

Layout und Design: Christoph Meiers

Coverbild: Fotolia

Bezug über:

DLRG Ortsgruppe Dillingen/Saar e.V.

E-Mail: [info@dillingen.dlr.de](mailto:info@dillingen.dlr.de)

# Inhaltsverzeichnis

## Inhalt

1	Elterninformationen .....	3
2	Einführung in das Schwimmkurskonzept .....	5
2.1	Allgemeines .....	5
2.2	Schwimmkursverlauf .....	5
3	Kursablauf .....	6
1. Stunde .....	6	
2. Stunde .....	7	
3. Stunde .....	8	
4. Stunde .....	9	
5. Stunde .....	10	
6. Stunde .....	11	
7. Stunde .....	12	
8. Stunde .....	13	
9. Stunde .....	14	
10. Stunde .....	15	
11./12./13. Stunde .....	16	
14./15. Stunde .....	17	
4	Spielesammlung .....	18

# 1 Elterninformationen

Liebe Eltern,

herzlich willkommen bei der DLRG Dillingen! Um Ihnen und uns einen erfolgreichen und reibungslosen Ablauf des Schwimmkurses zu ermöglichen, möchten wir Sie bereits im Vorfeld über einige wichtige Aspekte und Abläufe informieren.

---

## Organisation und Ablauf

Unser Schwimmkurs besteht aus 15 Terminen, die jeweils **mittwochs um 18:30 Uhr** im Dillinger Hallenbad beginnen, sofern das Hallenbad geöffnet ist. Einlass ins Bad ist bereits um **18:10 Uhr**, das Training endet um **19:30 Uhr**, sodass die Kinder erfahrungsgemäß gegen 19:45 Uhr abgeholt werden können. Die Teilnahmegebühr beträgt 65 EUR, das Mindestalter der Kinder liegt bei 5 Jahren.

Unsere Schwimmkurse finden parallel in drei Gruppen mit zwei unterschiedlichen Anforderungsniveaus statt. Die Zuordnung erfolgt bei der Anmeldung auf Basis der individuellen Fähigkeiten Ihres Kindes und kann bei Bedarf im Verlauf des Schwimmkurses angepasst werden.

- **Gruppen 1 + 2: Anfängerschwimmkurs mit Wassergewöhnung**

In diesem Schwimmkurs werden die Kinder an das neue Element Wasser gewöhnt und die grundlegenden Schwimmbewegungen vermittelt. Zielgruppe sind Kinder, die bisher über keine nennenswerte Erfahrung im Wasser verfügen.

Mindestvoraussetzungen zur Teilnahme ist das selbstständige Betreten des Schwimmbeckens über die Treppe bis ins schulertiefe Wasser, weiterhin müssen die Kinder selbstständig zur Toilette gehen können.

- **Gruppe 3: Schwimmkurs für Fortgeschrittene**

In diesem Schwimmkurs werden bereits vorhandene Fähigkeiten der Kinder weiter entwickelt und vertieft. Zielgruppe sind Kinder, welche sich bereits sicher im Nichtschwimmerbecken aufhalten können und erste Schwimffähigkeiten erworben haben. Außerdem dient dieser Kurs als Aufbauschwimmkurs für diejenigen Kinder, welche nach dem Besuch des ersten Schwimmkurses noch nicht sicher schwimmen können.

Mindestvoraussetzung zur Teilnahme sind grundlegende Kenntnisse über die Bewegungsabläufe des Brustschwimmens sowie die Fähigkeit, selbstständig ein Objekt an der Wasseroberfläche (z.B. einer Schwimmnudel) zu untertauchen.

---

## Mitarbeit zu Hause

Um den Erfolg des Schwimmkurses zu gewährleisten, sind insbesondere in der Phase der Wasserbewältigung und -gewöhnung regelmäßige Übungen zu Hause förderlich. Zu diesen Übungen gehört unter anderem das regelmäßige Untertauchen des Gesichts beispielsweise im Waschbecken oder in der Badewanne, um einen Gewöhnungseffekt zu erzielen – das wöchentliche Training reicht hier aufgrund des zeitlichen Abstands nicht in jedem Fall aus.

Gerne zeigen wir Ihnen als Eltern diese Übungen im ersten Termin und laden Sie ein, gemeinsam mit Ihrem Kind am ersten Termin ins Nichtschwimmerbecken zu kommen.



### **Gesundheit und Sicherheit**

Um bei möglichen gesundheitlichen Problemen Ihres Kindes ausreichend informiert zu sein, bitten wir Sie, die beigefügte *Selbsterklärung zum Gesundheitszustand* auszufüllen und zum Informationsabend mitzubringen. Sollten Bedenken bestehen, dass gesundheitliche Beeinträchtigungen die Teilnahme am Schwimmkurs einschränken könnten, bitten wir Sie um Rücksprache mit Ihrem Kinderarzt. Um Verletzungen vorzubeugen sollte Ihr Kind vor dem Schwimmkurs jeglichen Schmuck ablegen. Auch möchten wir Sie darauf hinweisen, dass in der Schwimmhalle erhebliche Rutschgefahr besteht und deshalb auf schnelles Laufen verzichtet werden sollte. Bitte beachten Sie, dass die Aufsichtspflicht der Trainer erst mit dem Betreten der Schwimmhalle beginnt und beim Verlassen selbiger endet.

---

### **Informationsabend**

Vor Beginn des Schwimmkurses laden wir Sie und Ihr Kind herzlich zu einem Informationsabend ein, an welchem wir Ihnen den Ablauf im Schwimmbad erläutern möchten und Sie die Gelegenheit haben, die Trainer persönlich kennen zu lernen.

Den konkreten Termin werden wir Ihnen per E-Mail mitteilen, Ort sind die Räumlichkeiten der DLRG in der Konrad-Adenauer-Allee in Dillingen, unmittelbar neben der Eissporthalle.

---

### **Kontakt**

Sollten Sie weitere Fragen zum Schwimmkurs haben, Anregungen vorbringen oder auftauchende Probleme ansprechen möchten, stehen Ihnen folgende Ansprechpartner gerne zur Verfügung:

#### **Jörg Scherer**

Schatzmeister

Zuständig für die Anmeldung und Organisation der Schwimmkurse, Trainer der Gruppe 1

**Tel:** 0163-2479569 (9-20 Uhr)

**E-Mail:** schatzmeister@dillingen.dlrg.de

#### **Christoph Meiers**

Leiter Ausbildung

Ansprechpartner für den gesamten Trainingsbetrieb

**Tel:** 0171-5776699

**E-Mail:** ausbildung@dillingen.dlrg.de

#### **Alfred Schommer**

Vorsitzender

**Tel:** 0177-6668100

**E-Mail:** vorsitzender@dillingen.dlrg.de

#### **Stefanie Nieter**

Stellv. Leiterin Ausbildung

Trainerin der Gruppe 2

**Tel:** 0171-5776699

**E-Mail:** ausbildung@dillingen.dlrg.de

Im Übrigen wünschen wir Ihrem Kind viel Freude und Erfolg in unserem Schwimmkurs und hoffen auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit!

**Ihre DLRG Ortsgruppe Dillingen/Saar e.V.**

## 2 Einführung in das Schwimmkurskonzept

### 2.1 Allgemeines

**Sicher schwimmen lernen** – unter diesem Motto führt die DLRG Dillingen regelmäßig Schwimmkurse mit Erfolg durch. Viele Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Schwimmanfängern flossen in dieses Konzept ein, welches dazu dienen soll, einen noch höheren Qualitätsstandard in der Ausbildung zu erreichen und diesen nachhaltig zu sichern. Das Schwimmkurskonzept erläutert detailliert den Ablauf eines Schwimmkurses und dient den Trainern als Handreichung sowie den Eltern als Information.

Neben organisatorischen Informationen zeigt dieses Konzept einen detaillierten Verlauf der einzelnen Unterrichtsstunden auf und bietet einen Rahmen, in welchem eine Vergleichbarkeit der Schwimmkurse, allerdings auch eine Differenzierung in verschiedene Leistungsniveaus möglich ist.

### 2.2 Schwimmkursverlauf

In der Regel finden drei Schwimmkurse parallel statt, wobei zwei Schwimmkurse auf absolutem Anfängerniveau beginnen und sich später ausdifferenzieren. Der dritte Kurs setzt eine erfolgreiche Wassergewöhnung und -bewältigung sowie grundlegende Bewegungsabläufe beim Brustschwimmen voraus und startet konzeptionell bereits mit der 5. Stunde. Um innerhalb der Gruppen ein möglichst gleiches Niveau aller Teilnehmer zu erreichen, wird im Verlauf eine hohe Volatilität zwischen den Gruppen angestrebt, was zu einem mehrfachen Wechsel der Kursteilnehmer zwischen den drei Niveaus je nach individuellem Lernfortschritt führen kann.

Die Anfängerkurse beginnen mit der Wassergewöhnung und -bewältigung, vermitteln im Anschluss die Bewegungen des Brustschwimmens und enden nach einem erfolgreichen Lernprozess mit dem Erwerb des Frühschwimmerabzeichens „Seepferdchen“. Grundsätzlich finden die Schwimmkurse im Nichtschwimmerbecken statt, zur Tiefwassergewöhnung werden die Kinder auch unter intensiver Betreuung im Schwimmerbecken schwimmen gelassen.

Der Ablauf der einzelnen Stunden ist im Folgenden beschrieben. Eine Variation der Inhalte und situationsbedingte Abweichungen vom vorgegebenen Ablauf sind möglich und liegen in der Verantwortung der jeweiligen Trainer. Die in den Ablaufplänen genannten Spiele sind im Anhang „Spielesammlung“ erläutert.

# 3 Kursablauf

## 1. Stunde

### Lernziele:

- Kennenlernen der Räumlichkeiten (Duschen, Toiletten)
- Wassergewöhnung: keine Angst, Kopf unter Wasser

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit [min]
<b>Kennenlernen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kinder in der Eingangshalle abholen</li> <li>▪ Gemeinsames Duschen</li> <li>▪ Zeigen der Räumlichkeiten</li> <li>▪ Einteilung der Gruppen</li> </ul>			20
<b>Warm machen am Beckenrand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mit Beinen strampeln (Bauch&amp; Rückenlage)</li> <li>▪ Mit Armen rollen</li> </ul>		Alle gemeinsam	5
<b>Wassergewöhnung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Regen machen</li> <li>▪ Spritzschlacht</li> <li>▪ Wellen machen</li> <li>▪ Wasserkopf</li> <li>▪ Kopf unter Wasser (Wer schafft das am längsten? Wer kann die Augen öffnen, um die Farbe des Ufos zu erkennen?)</li> </ul> <p>Falls dies nicht klappt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gesicht waschen</li> <li>▪ Gegenseitig nass spritzen</li> </ul>		Alle gemeinsam	15
<b>Spiel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Namensball</li> <li>▪ Wanderball</li> </ul>	Ball	Alle gemeinsam	15
<b>Abschluss</b> Weitsprung von der Treppe		Einzel	5
Duschen und Zurückbringen zur Umkleide			



## 2. Stunde

### Lernziele:

- Wiederholung der Wassergewöhnung
- Wasserbewältigung

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit [min]
Kinder abholen und duschen			
<b>Warm machen am Beckenrand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mit Beinen strampeln (Bauch- &amp; Rückenlage)</li> <li>▪ Mit Armen rollen</li> </ul>		Alle gemeinsam	5
<b>Wassergewöhnung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abtransport</li> <li>▪ Wellenmachen</li> <li>▪ Wasservolleyball</li> </ul>	Wasserball		15
<b>Wasserbewältigung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gleiten von der Treppe mit/ohne Brett</li> <li>▪ Gegenseitiges Ziehen durch das Wasser</li> </ul>	Schwimm-bretter	Einzel/Paar	10
<b>Erklärung der Armbewegung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kinder stehen im Kreis Brusttief im Wasser</li> <li>▪ Bewegung erklären, vormachen</li> <li>▪ Kinder machen nach</li> </ul>		Kreis	5
<b>Spiel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ufos pusten</li> <li>▪ Wassertransport</li> </ul>	Eimer Schwämme Becher		5
<b>Gleiten üben</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Von Treppe weg</li> <li>▪ Auf die Treppe zu</li> <li>▪ Mit Brett</li> <li>▪ Ohne Brett</li> <li>▪ Wer kommt weiter?</li> <li>▪ Wer kann von Bauch- in Rückenlage wechseln?</li> </ul>	Schwimm-bretter	Einzel	10
<b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rutschen</li> <li>▪ Springen</li> </ul>		Alle gemeinsam	10
Duschen und Zurückbringen zu den Umkleiden			

### 3. Stunde

#### Lernziele:

- Einteilung der neuen Gruppen
- Wasserbewältigung
- Armbewegung

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit [min]
Kinder abholen und duschen			
Gruppeneinteilung: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Differenzierung erfolgt leistungsorientiert</li> <li>▪ Verteilung von Erkennungskarten(Tiermotive)</li> </ul>	Erken- nungskarten	Alle gemeinsam	15
Warmmachen: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zu wem gehört der Luftballon?</li> <li>▪ Fruchtkorb</li> </ul>	Schwimm- bretter	Gruppe	10
Erklärung der Armbewegung: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kinder stehen im Kreis Brusttief im Wasser</li> <li>▪ Bewegung erklären, vormachen</li> <li>▪ Kinder machen nach</li> </ul>		Kreis	10
Übung der Armbewegung: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Durchs Wasser gehen/ mit Schwimnudel</li> </ul>	Schwimm- nudeln	Einzel	15
Wasserbewältigung: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Durchs Wasser gleiten</li> </ul>		Einzel	5
Zum Abschluss: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rutschen</li> <li>▪ Springen</li> </ul>		Einzel	5
Duschen und Zurückbringen zur Umkleide			

## 4. Stunde

### Lernziele:

- Wiederholung: Armbewegung
- Wasserbewältigung

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit [min]
Kinder abholen und duschen			
<b>Warm machen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Wasserschlacht</li><li>▪ Ufo Wettrennen</li></ul>	Ufos	Alle gemeinsam	5
<b>Wiederholung Armbewegung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mit der Nudel durchs Wasser gehen</li></ul>	Schwimmnudeln	Einzel	30
<b>Wasserbewältigung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gleiten mit anschließendem Armzug</li></ul>		Einzel	10
<b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gordischer Knoten</li><li>▪ Tauchen</li></ul>	Tauchtiereringe	Einzel	15
Duschen und Zurückbringen zur Umkleidekabine			

## 5. Stunde

### Lernziele:

- Wiederholung: Armbewegung
- Erklärung der Beinbewegung

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit [min]
Kinder abholen und duschen			
<b>Warmmachen am Beckenrand:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ mit Beinen Strampeln (Bauch- &amp; Rückenlage)</li> <li>▪ mit Armen rollen</li> </ul>		Alle gemeinsam	5
<b>Wiederholung: Armbewegung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ gehen durchs Wasser mit Armbewegung</li> <li>▪ mit der Schwimnudel liegend die Armbewegung machen</li> <li>▪ <b>Spiel:</b> Schubkarre</li> </ul>	Schwimnudeln	Einzel /paarweise	15
<b>Erklärung der Beinbewegung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kinder sitzen auf Beckenrand oder auf der Treppe</li> <li>▪ Beinbewegung mit Erklärung vormachen</li> <li>▪ Kinder machen am Rand/ auf der Treppe nach</li> </ul>		Alle gemeinsam	10
<b>Üben der Beinbewegung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Am Beckenrand sitzend</li> <li>▪ Auf der Treppe liegend</li> <li>▪ Während dem ziehen an den Händen durch einen Betreuer</li> <li>▪ Mit Brettern/Nudeln im Wasser liegend</li> </ul>	Schwimnudeln  Schwimmbretter	Einzel	20
<b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rutschen</li> <li>▪ Gleiten</li> </ul>		Alle gemeinsam	10
Duschen und Zurückbringen zur Umkleide			

## 6. Stunde

### Lernziele:

- Wiederholung: Arm- und Beinbewegung
- Spiele

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit [min]
Kinder abholen und duschen			
<b>Warmmachen am Beckenrand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mit Beinen Strampeln (Bauch- &amp; Rückenlage)</li> <li>▪ Mit Armen rollen</li> </ul>		Alle gemeinsam	5
<b>Wiederholung: Arm- &amp; Beinbewegung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Armbewegung: Kinder liegen auf der Schwimmnudel</li> <li>▪ Beinbewegung: Kinder halten sich am Beckenrand fest, Beine im Wasser (ausführliche Korrektur durch die Übungsleiter)</li> <li>▪ Beinbewegung mit Brett/ Schwimmnudel</li> <li>▪ Arme und Beine zusammen mit Führung an den Händen</li> </ul>	Schwimmnudeln  Schwimmbretter	Einzel	20
<b>Spielen gemeinsam mit allen Gruppen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atomspiel</li> <li>▪ Hechte brachen aus</li> </ul>		Alle gemeinsam	35
Duschen und Zurückbringen zur Umkleide			

## 7. Stunde

### Lernziele:

- Wiederholung der Beinbewegung
- Vertiefung der Armbewegung

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit [min]
Kinder abholen und duschen			
<b>Warmmachen am Beckenrand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mit Beinen Strampeln (Bauch- &amp; Rückenlage)</li> <li>▪ Mit Armen rollen</li> </ul>		Alle gemeinsam	5
<b>Wiederholung: Arm- &amp; Beinbewegung in Verbindung mit dem Gleiten</b> (Auf die richtige Bewegung ist zu achten, ggf. längere Korrekturphase einbauen) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verschiedene Möglichkeiten für die Armbewegung:               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Am Beckenrand liegend</li> <li>▪ gehen durch den Nichtschwimmer</li> <li>▪ auf der Nudel liegend</li> </ul> </li> <li>▪ Verschiedene Möglichkeiten für die Beinbewegung:               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Am Beckenrand festhaltend</li> <li>▪ mit Brettern/ Schwimmnudel</li> <li>▪ mit Führung der Hände durch die Übungsleiter</li> </ul> </li> </ul>	Schwimmnudeln  Schwimmbretter	Einzel	20
<b>Koordination der Arm-&amp; Beinbewegung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arme und Beine zusammen bewegen (evtl. mit Führung der Arme)</li> <li>▪ Schwimmversuche im Nichtschwimmer (an und vor der Treppe mit ausführlicher Korrektur und Hilfestellungen)</li> <li>▪ Möglichkeiten, Kinder zum Schwimmen motivieren:               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ durch einen Ring schwimmen</li> <li>▪ Wettrennen</li> <li>▪ Enten einsammeln</li> </ul> </li> </ul>	Ring Enten	Einzel	25
<b>Spiele</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tauchen (Streckentauchen)</li> <li>▪ Über die Schwimmnudel springen</li> <li>▪ Seestern (auf dem Wasser liegend)</li> <li>▪ Waage</li> </ul>	Schwimmnudel	Alle gemeinsam	10
Duschen und Zurückbringen zur Umkleide			

## 8. Stunde

### Lernziele:

- Vertiefung der Arm- & Beinbewegung
- Kondition und Wiederholung der Arm- & Beinbewegung

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit [min]
Kinder abholen und duschen			
<b>Warm machen</b> Zeckenspiel		Gruppe	10
<b>Vertiefung der Arm und Beinbewegung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mit dem Brett schwimmen</li><li>▪ Mit der Schwimmnudel schwimmen</li></ul>	Schwim- nudeln Schwimm- bretter	Einzel	20
<b>Koordination</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Unter und über Wasser (ohne Hilfsmittel)</li></ul>		Einzel	20
<b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Zoobesuch</li><li>▪ Walfänger</li></ul>	Ball	Alle gemeinsam	10
Duschen und Zurückbringen zur Umkleide			

## 9. Stunde

### Lernziele:

- Koordination Arm-&Beinbewegung
- Tiefwassergewöhnung

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit [min]
Kinder abholen und duschen			
<b>Warmmachen am Beckenrand</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mit Beinen Strampeln (Bauch-&amp;Rückenlage)</li><li>▪ Mit Armen rollen</li></ul>		Alle gemeinsam	5
<b>Koordination Arme und Beine</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mit/Ohne Hilfsmittel</li></ul>		Einzel	25
<b>Tiefwassergewöhnung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Vom Beckenrand mit dem Brett abstoßen (Beinbewegung)</li><li>▪ Alternativ: Über Eck vom Beckenrand abstoßen</li></ul>	Schwimm-bretter	Gruppe/ Einzel	20
<b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tauchen</li></ul>		Alle gemeinsam	10
Duschen und Zurückbringen zur Umkleide			



## 10. Stunde

### Lernziele:

- Koordination/Technik der Armen und Beine
- Tiefwassergewöhnung

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit [min]
Kinder abholen und duschen			
<b>Warmmachen am Beckenrand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mit Beinen Strampeln (Bauch- &amp; Rückenlage)</li> <li>▪ Mit Armen rollen</li> </ul>		Alle gemeinsam	5
<b>Arm- &amp; Beinbewegung</b> (ggf. müssen längere Korrekturphasen eingebaut werden) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Armbewegung: auf einer Matte/ mit einer Nudel/ durchs Nichtschwimmerbecken gehen</li> <li>▪ Beinbewegung: am Beckenrand fest haltend/ mit einer Nudel oder Brett</li> </ul>	Schwimm- nudeln  Schwimm- bretter	Einzel  paarweise	20
<b>Verbesserung der Koordination</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wettrennen mit der Ente</li> <li>▪ Streckentauchen</li> </ul>	Ente	Einzel	15
<b>Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tiefwasser: Mit Brett/ Schwimmnudel</li> </ul>	Schwimm- nudeln  Schwimm- bretter	Gruppe/ Einzel	20
Duschen und Zurückbringen zur Umkleide			

## 11./12./13. Stunde

### Lernziele:

- Festigung der Arm-/Beinbewegung
- Verbesserung der Technik
- Koordination
- Tiefwasser

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit [min]
Kinder abholen und duschen			
<b>Warm machen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Strampelball</li> </ul>		Alle gemeinsam	5
<b>Verbesserung/ Koordination Arm-/ Beinbewegung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wenn möglich ohne Hilfsmittel</li> </ul>		Einzel	15
<b>Tiefwasser</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mit/ohne Hilfsmittel</li> <li>▪ Vom Beckenrand springen</li> <li>▪ Von der Treppe gleiten</li> </ul>	Schwimmnudeln  Schwimmbretter	Einzel	15
<b>Spiele</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Limbo</li> <li>▪ Gordischer Knoten</li> <li>▪ Durchtauchspiel</li> <li>▪ Dreibeinspiel</li> <li>▪ Förderball</li> <li>▪ Volleyball</li> </ul>		Alle gemeinsam	25
Duschen und Zurückbringen zur Umkleide			

## 14./15. Stunde

### Lernziele:

- Koordination (Seepferdchen)

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit [min]
Kinder abholen und duschen			
<b>Warmmachen am Beckenrand</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mit Beinen Strampeln (Bauch- &amp; Rückenlage)</li><li>▪ Mit Armen rollen</li></ul>		Alle gemeinsam	5
<b>Tiefwasser</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Schwimmen ohne Hilfsmittel</li><li>▪ Tauchen<ul style="list-style-type: none"><li>➔ Verbesserung der Ausdauer</li></ul></li></ul>		Einzel	30
<b>Abschluss: mit allen Gruppen gemeinsam spielen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Das schnellste Spiel der Welt</li><li>▪ Entenlauf</li><li>▪ Nudelbrücke</li><li>▪ Buntes Balltreiben</li></ul>	Schwimmnudeln Bälle/Ufos	Alle gemeinsam	25
Duschen und Zurückbringen zur Umkleide			

## 4 Spielesammlung

### Abtransport

- Organisationsform: Reihe (hintereinander)
- Material: ein oder zwei Pullboys (auch Bälle geeignet)
- Spielablauf:

Die Kinder stehen mit gegrätschten Beinen hintereinander. Ein oder zwei Pullboys werden unter den Beinen durch von Kind zu Kind nach hinten gereicht und dann über dem Kopf wieder nach vorne. Auch die umgekehrte Richtung ist denkbar. Was kann schneller weitergegeben werden: Pullboy oder Ball?

### Wanderball

- Organisationsform: Reihe (zwei Reihen gegenüber)
- Material: Ball
- Spielablauf:

Die Kinder werden in zwei gleich starke Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe stellt sich hintereinander in einer Reihe auf, beide Gruppen stehen sich so gegenüber. Jeweils der erste einer Gruppe wirft dem ersten der gegenüber stehenden Gruppe einen Ball zu. Sobald man geworfen hat, muss man an seiner ganzen Gruppe vorbeilaufen und sich wieder hintenanstellen. Man kann auch nach vorne laufen und sich bei der anderen Gruppe wieder hintenanstellen.

### Wasserkopf

- Organisationsform: Kreis
- Material: kleiner Eimer
- Spielablauf:

Die Kinder stehen im Kreis, der Spielleiter in der Mitte. Dieser hat einen Eimer, den er auf dem Kopf festhält. Ziel ist es, durch Spritzen, den Eimer so voll wie möglich zu machen. Wenn jemand will, kann auch ein Kind in der Mitte stehen.

### Wassertransport

- Organisationsform: freie Bewegung
- Material: einige Plastikbecher, ein Eimer
- Spielablauf:

Dieses Spiel kann man im Nichtschwimmer oder im Schwimmer spielen. In unserem Kurs ist es für die Schwimmer gedacht, damit sie ein Ziel haben, für das sie schwimmen. In einer bestimmten Entfernung vom Ufer werden die Plastikbecher (müssen schwimmen) ins Wasser geworfen, der Eimer steht am Ufer. Die Kinder müssen dann zu den Bechern schwimmen und einen davon mit ans Ufer bringen. Dort darf man dann einen Becher Wasser in den Eimer füllen. Ziel ist es, den Eimer ganz voll zu bekommen oder in einer bestimmten Zeit so voll wie möglich. Man kann das Spiel als Wettkampf zwischen zwei Teams spielen (dann zwei Eimer aufstellen) oder als Teamwettkampf.

## Waschanlage

- Organisationsform: zwei Reihen (gegenüberliegende Reihen schauen sich an)
- Material: Schwämme, Lappen, Schöpfgefäße
- Spielablauf:

Die Kinder stellen sich in zwei Reihen gegenüberliegend auf. Dabei schauen alle Kinder der rechten Reihe in die Gesichter der Kinder der linken. Der Abstand der beiden Reihen beträgt ca. eine Armlänge. Ein Kind an einem Ende der Reihe beginnt den Waschgang und geht langsam zwischen den beiden Reihen hindurch. Dabei wird es von den anderen mit Wasser bespritzt und gewaschen. Am Ende angekommen stellt das Kind sich wieder in die Reihe und der nächste Waschgang beginnt.

## Ufos pusten

- Organisationsform: frei
- Material: Ufos
- Spielablauf:

Jedes Kind bekommt ein zweifarbigen "Ufo". Dieses soll durch anpusten zum Drehen und somit zum Farbwechsel gebracht werden. Anfangs eignet sich das Spiel zur Wassergewöhnung, da es gelegentlich etwas spritzt, später kann es als Koordinationsübung während dem Schwimmen bzw. während den Armbewegungen genutzt werden.

## Limbo

- Organisationsform: Reihe
- Material: Poolnudel
- Spielablauf:

Als Limbostange dient eine Poolnudel, welche von zwei Personen waagrecht gehalten wird. Bei jeder Spielrunde sollen die Spieler (in einer Reihe hintereinander wartend) unter der Poolnudel hindurch. Zu Beginn des Spiels wird die Poolnudel etwas höher über der Wasseroberfläche gehalten, im weiteren Verlauf bei jeder Runde etwas niedriger.

## Gordischer Knoten

Organisationsform: Kreis

- Material: -
- Spielablauf:

Alle Spieler stellen sich in einem Kreis auf. Jeder streckt seine Hände in die Mitte des Kreises und greift wahllos eine andere Hand. Es dürfen keine zwei Hände einer Person gegriffen werden und keine Hände direkter Nachbarn. Hat jeder zwei Hände gefasst, ist der Knoten fertig. Nun soll dieser entknotet werden, ohne dabei eine Hand loszulassen. Hierbei darf über Arme drübergestiegen oder darunter hindurch getaucht werden. Ziel des Spiels ist es, den Knoten zu lösen ohne eine Hand loszulassen. Falls sich die Aufgabe als zu schwierig erweist, kann der Spielleiter den Knoten an einer Stelle trennen und es entsteht danach eine Kette anstelle eines Rings.

## Buntes Balltreiben

- Organisationsform: Reihe
- Material: Bälle (Ufos)
- Spielablauf:

Alle Kinder sitzen am Rand oder auf der Treppe nebeneinander. Jedes Kind versucht seinen Ball durch einen kräftigen Beinschlag in Richtung Beckenmitte treiben zu lassen. Welcher Ball kommt am weitesten?  
Tipp: Hierzu können auch die Ufos verwendet werden

## Atomspiel

- Material: keins
- Spielablauf:

Die Kinder schwimmen im Becken umher bis der Spielleiter eine Zahl ruft. Die Kinder müssen sich dann in Gruppen und Größe zusammenfinden, an den Händen fassen und im Kreis schwimmen. Sie bilden so ein Atom. Bleiben Kinder übrig, so bilden sie freie Radikale. Dann lösen sich die Gruppen wieder auf und die Kinder warten auf eine neue Zahl.

## Volleyball

- Organisationsform: Gruppe
- Material: Ball, Leine
- Spielablauf:

Ein Spielfeld wird in zwei Hälften geteilt. In der Mitte wird nach Möglichkeit ein „Netz“ errichtet (z.B. etwas höher gespannte Leine). Die Mannschaften versuchen nun zu vermeiden, dass der Ball auf ihrer Seite das Wasser berührt. (Punkt für die andere Mannschaft)

## Das schnellste Spiel der Welt

- Organisationform: frei
- Material: keins
- Spielablauf:

Nach dem Startsignal kann Jeder Jeden abschlagen. Abgeschlagene Teilnehmer bleiben an Ort und Stelle stehen. Das Kind, das als letztes übrigbleibt, gibt das neue Startsignal: „kennt ihr das schnellste Spiel der Welt? Die anderen Kinder antworten mit „ja“ und starten so eine neue Runde

## Zoobesuch

- Organisationform: Frei
- Material: keins
- Spielablauf:

Der Spielleiter erzählt eine Geschichte von einem Zoobesuch. Dabei macht er passende Bewegungen vor und die Kinder machen mit. Beispiele sind:

- Krokodile liegen im Wasser und kriechen vorwärts
- Störche staksen durchs Wasser
- Krabben krabbeln seitwärts
- Elefanten spritzen mit ihrem Rüssel im Wasser
- Frösche hüpfen durchs Wasser
- Affen hüpfen, quietschen, spritzen
- Pinguine watscheln

## Walfänger

- Organisationform: Kreis
- Material: Ball
- Spielablauf:

Ein Teilnehmer wird ausgelöst und ist der Walfänger. Die restlichen Teilnehmer stehen im Kreis um den Walfänger herum. Der Walfänger muss nun versuchen von seinem Platz aus die Wale durch abwerfen zu fangen. Wer getroffen wird scheidet aus. Die Wale dürfen sich nur durch untertauchen vor dem Ball in Sicherheit bringen. Wer jedoch untertaucht, ohne dass auf ihn gezielt wurde, scheidet ebenfalls aus. Wer sich am längsten hält, ist in der nächsten Runde der Walfänger

## Waschmaschine

- Organisationsform: Kreis
- Material: keins
- Spielablauf:

Ein Kind ist der Putzlumpen, es stellt sich in die Mitte. Die anderen Kinder bilden die Waschmaschine und bilden einen Kreis. Der Spielleiter erzählt eine Geschichte (z.B: Waschgang(spritzen), Trommel dreht sich, Schleudergang, zum Schluss bricht die Maschine auseinander), die Kinder machen die Bewegung mit.

## Hecht brechen aus

- Organisationform: Kreis
- Material: keins
- Spielablauf:

Ein Teil der Kinder bilden ein Fischernetz. Sie fassen sich an den Händen und bilden im steh-tiefen Wasser einen Kreis. Die anderen Kinder stehen in der Mitte. Sie sind die Hechte, die in das Netz geraten sind und versuchen auszubrechen.

## Waage

- Organisationform: Paar
- Material: keins
- Spielablauf:

Zwei Kinder halten sich an den Händen. Sie gehen abwechselnd in die Hocke und stehen wieder auf. Unter Wasser atmen sie aus.

## Förderband

- Organisationsform: Gruppe (5 Kinder pro Gruppe)
- Material: Pro Gruppe ein Brett, ein Plastikbecher und einen Eimer
- Spielablauf:

Jeder Gruppe bekommt ein Schwimmbrett und einen Becher. Das erste Kind füllt den Becher mit Wasser und stellt ihn auf das Brett. Das Brett wird von den Kindern durchgereicht. Das letzte Kind leert den Becher in den Eimer. Fällt der Becher um, muss das Brett zurück zum ersten Kind und der Becher neu gefüllt werden. Die Gruppe, die nach einer bestimmten Zeit das meiste Wasser im Eimer hat, gewinnt.

## Balltransport

- Organisationsform: Gruppe
- Material: Bälle
- Spielablauf:

Die Eimer werden mit dem Henkel an die Gewichte gebunden und so im Becken versenkt. So können gleich viele Bälle in die Eimer gefüllt werden (durch den Auftrieb bleiben diese im umgekehrten Eimer). Ziel der Mannschaften ist es nun so viele Bälle wie möglich zu ergattern und in den eigenen Eimer zu bringen. Jeder Spieler darf dabei nur einen Ball transportieren. Ein umstülpen der Eimer ist nicht erlaubt. Nach einer festgelegten Zeit werden die Bälle gezählt und die Mannschaft mit den meisten Bällen gewinnt.

## Zeckenspiel

- Organisationsform:
- Material: Wäscheklammern
- Spielablauf:

Jedes Kind bekommt eine bestimmte Anzahl Wäscheklammern (z.B.3) Diese Zecken muss es an seiner Kleidung befestigen. In einem festgelegten Zeitraum versuchen die Schimmer nun einige Wäscheklammern den anderen Schwimmern anzustecken. Wer am Ende die wenigsten Wäscheklammern hat gewinnt.