

A young boy with brown hair and blue goggles is smiling broadly while in a swimming pool. He is holding onto the blue tiled edge of the pool. In the background, there is a lane divider with red and white floats. The water is clear blue with ripples.

Sicher schwimmen lernen

Schwimmkurskonzept

Impressum

Sicher schwimmen lernen – Schwimmkurskonzept der DLRG Dillingen

Herausgeber:

© 2020 DLRG Ortsgruppe Dillingen/Saar e.V.

Espeltstr. 5, 66763 Dillingen

Autoren: Janine Lauer, Claire Walter, Stefanie Nieter, Christoph Meiers

3. Auflage

Stand: 06.10.2024

Layout und Design: Christoph Meiers

Coverbild: Fotolia

Bezug über:

DLRG Ortsgruppe Dillingen/Saar e.V.

E-Mail: info@dillingen.dlrg.de

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
1 Einführung in das Schwimmkurskonzept	3
1.1 Allgemeines	3
1.2 Schwimmkursverlauf	3
2 Kursablauf	4
1. Stunde	4
2. Stunde	5
3. Stunde	6
4. Stunde	7
5. Stunde	8
6. Stunde	9
7. Stunde	10
8. Stunde	11
9. Stunde	12
10. Stunde	13
11./12./13. Stunde	14
14./15. Stunde	15
3 Spielesammlung	16

1 Einführung in das Schwimmkurskonzept

1.1 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.

1.2 Schwimmkursverlauf

In der Regel finden drei Schwimmkurse parallel statt, wobei zwei Schwimmkurse auf absolutem Anfängerniveau beginnen und sich später ausdifferenzieren. Der dritte Kurs (Aufbauschwimmkurs) 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.

2 Kursablauf

1. Stunde

Lernziele:

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

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit [min]
Kennenlernen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kinder in der Eingangshalle abholen ▪ Gemeinsames Duschen ▪ Zeigen der Räumlichkeiten ▪ Einteilung der Gruppen 			20
Warm machen am Beckenrand <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit Beinen strampeln (Bauch& Rückenlage) ▪ Mit Armen rollen 		Alle gemeinsam	5
Wassergewöhnung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Regen machen ▪ Spritzschlacht ▪ Wellen machen ▪ Wasserkopf ▪ Kopf unter Wasser (Wer schafft das am längsten? Wer kann die Augen öffnen, um die Farbe des Ufos zu erkennen?) <p>Falls dies nicht funktioniert:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesicht waschen ▪ Gegenseitig nass spritzen 		Alle gemeinsam	15
Spiel <ul style="list-style-type: none"> ▪ Namensball ▪ Wanderball ▪ „Blubberblasen“ ▪ Ufos pusten 	Ball Ufos	Alle gemeinsam	15
Abschluss 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			
Warm machen am Beckenrand <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit Beinen strampeln (Bauch- & Rückenlage) ▪ Mit Armen rollen ▪ Optional Spiel: „Waschstraße“ ▪ Optional Spiel: „Waage“ 		Alle gemeinsam	5
Wassergewöhnung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Abtransport ▪ Wellenmachen ▪ „Blubberblasen“ ▪ Wasservolleyball 	Wasserball		15
Wasserbewältigung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gleiten von der Treppe mit/ohne Brett ▪ Gegenseitiges Ziehen durch das Wasser, dabei Ausatmen ins Wasser bzw. Blubberblasen ins Wasser 	Schwimm-bretter	Einzel/Paar	10
Erklärung der Armbewegung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kinder stehen im Kreis Brusttief im Wasser ▪ Bewegung erklären, vormachen ▪ Kinder machen nach 		Kreis	5
Spiel <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ufos pusten ▪ Wassertransport 	Eimer Schwämme Becher		5
Gleiten üben mit Ausatmen ins Wasser <ul style="list-style-type: none"> ▪ Von Treppe weg ▪ Auf die Treppe zu ▪ Mit Brett ▪ Ohne Brett ▪ Wer kommt weiter? ▪ Wer kann von Bauch- in Rückenlage wechseln? 	Schwimm-bretter	Einzel	10
Abschluss <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rutschen ▪ Springen 		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"> ▪ Differenzierung erfolgt leistungsorientiert ▪ Verteilung von Erkennungskarten(Tiermotive) 	Erkennungskarten	Alle gemeinsam	15
Warmmachen: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zu wem gehört der Luftballon? ▪ Fruchtkorb 	Schwimm-bretter	Gruppe	10
Erklärung der Armbewegung: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kinder stehen im Kreis Brusttief im Wasser ▪ Bewegung erklären, vormachen ▪ Kinder machen nach 		Kreis	10
Übung der Armbewegung: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Durchs Wasser gehen/ mit Schwimnudel 	Schwimm-nudeln	Einzel	15
Wasserbewältigung: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Durchs Wasser gleiten mit Ausatmen ins Wasser 		Einzel	5
Zum Abschluss: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rutschen ▪ Springen 		Einzel	5
Duschen und Zurückbringen zur Umkleide			

4. Stunde

Lernziele:

- Wiederholung: Armbewegung
- Wasserbewältigung

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit [min]
Kinder abholen und duschen			
Warm machen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wasserschlacht ▪ Ufo Wettrennen 	Ufos	Alle gemeinsam	5
Wiederholung Armbewegung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit der Nudel durchs Wasser gehen + Ausatmen ins Wasser ▪ Optional: Spiel „Zug durchs Wasser“ 	Schwimmnudeln	Einzel	30
Wasserbewältigung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gleiten mit anschließendem Armzug + Ausatmen ins Wasser 		Einzel	10
Abschluss <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gordischer Knoten ▪ Tauchen 	Tauchtier Ringe	Einzel	15
Duschen und Zurückbringen zur Umkleide			

5. Stunde

Lernziele:

- Wiederholung: Armbewegung
- Erklärung der Beinbewegung

Methodische Aufgabe	Material	Sozialform	Zeit [min]
Kinder abholen und duschen			
Warmmachen am Beckenrand: <ul style="list-style-type: none"> ▪ mit Beinen Strampeln (Bauch- & Rückenlage) ▪ mit Armen rollen 		Alle gemeinsam	5
Wiederholung: Armbewegung <ul style="list-style-type: none"> ▪ gehen durchs Wasser mit Armbewegung ▪ mit der Schwimmnudel liegend die Armbewegung machen mit Ausatmung ins Wasser ▪ Spiel: Schubkarre 	Schwimmnudeln „Schluris“	Einzel /paarweise	15
Erklärung der Beinbewegung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kinder sitzen auf Beckenrand oder auf der Treppe ▪ Beinbewegung mit Erklärung vormachen ▪ Kinder machen am Rand/ auf der Treppe nach 		Alle gemeinsam	10
Üben der Beinbewegung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Am Beckenrand sitzend ▪ Auf der Treppe liegend ▪ Während dem ziehen an den Händen durch einen Betreuer ▪ Mit Brettern/Nudeln im Wasser liegend 	Schwimmnudeln Schwimmbretter	Einzel	20
Abschluss <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rutschen ▪ Gleiten 		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			
Warmmachen am Beckenrand <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit Beinen Strampeln (Bauch- & Rückenlage) ▪ Mit Armen rollen 		Alle gemeinsam	5
Wiederholung: Arm- & Beinbewegung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Armbewegung: Kinder liegen auf der Schwimmnudel ▪ Beinbewegung: Kinder halten sich am Beckenrand fest, Beine im Wasser (ausführliche Korrektur durch die Übungsleiter) ▪ Beinbewegung mit Brett/ Schwimmnudel mit der Ausatmung ins Wasser ▪ Arme und Beine zusammen mit Führung an den Händen 	Schwimmnudeln Ggfls. Schluris Schwimmbretter	Einzel	20
Spielen gemeinsam mit allen Gruppen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Atomspiel ▪ Hechte brachen aus 		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			
Warmmachen am Beckenrand <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit Beinen Strampeln (Bauch- & Rückenlage) ▪ Mit Armen rollen 		Alle gemeinsam	5
Wiederholung: Arm- & Beinbewegung in Verbindung mit dem Gleiten und Ausatmen ins Wasser (Auf die richtige Bewegung ist zu achten, ggf. längere Korrekturphase einbauen) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Verschiedene Möglichkeiten für die Armbewegung: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Am Beckenrand liegend ▪ gehen durch den Nichtschwimmer ▪ auf der Nudel liegend ▪ Verschiedene Möglichkeiten für die Beinbewegung: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Am Beckenrand festhaltend ▪ mit Brettern/ Schwimmnudel ▪ mit Führung der Hände durch die Übungsleiter 	Schluris Schwimmnudeln Schwimmbretter	Einzel	20
Koordination der Arm- & Beinbewegung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Arme und Beine zusammen bewegen (evtl. mit Führung der Arme), mit der Ausatmung ins Wasser ▪ Schwimmversuche im Nichtschwimmer (an und vor der Treppe mit ausführlicher Korrektur und Hilfestellungen) ▪ Möglichkeiten, Kinder zum Schwimmen motivieren: <ul style="list-style-type: none"> ▪ durch einen Ring schwimmen ▪ Wettrennen ▪ Enten einsammeln 	Ring Enten	Einzel	25
Spiele <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tauchen (Streckentauchen) ▪ Über die Schwimmnudel springen ▪ Seestern (auf dem Wasser liegend) ▪ Waage 	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			
Warm machen Zeckenspiel		Gruppe	10
Vertiefung der Arm und Beinbewegung <ul style="list-style-type: none">▪ Mit dem Brett schwimmen▪ Mit der Schwimnudel schwimmen▪ Alternativ: Schluris	Schwimnudeln Schwimmbretter Schluris	Einzel	20
Koordination <ul style="list-style-type: none">▪ Unter und über Wasser (ohne Hilfsmittel)		Einzel	20
Abschluss <ul style="list-style-type: none">▪ Zoobesuch▪ Walfänger	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			
Warmmachen am Beckenrand <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit Beinen Strampeln (Bauch-&Rückenlage) ▪ Mit Armen rollen 		Alle gemeinsam	5
Koordination Arme und Beine <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit/Ohne Hilfsmittel 		Einzel	25
Tiefwassergewöhnung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vom Beckenrand mit dem Brett abstoßen (Beinbewegung) mit Ausatmung ins Wasser ▪ Alternativ: Über Eck vom Beckenrand abstoßen 	Schwimmbr etter	Gruppe/ Einzel	20
Abschluss <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tauchen 		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			
Warmmachen am Beckenrand <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mit Beinen Strampeln (Bauch- & Rückenlage) ▪ Mit Armen rollen 		Alle gemeinsam	5
Arm- & Beinbewegung (ggf. müssen längere Korrekturphasen eingebaut werden) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Armbewegung: auf einer Matte/ mit einer Nudel/ durchs Nichtschwimmerbecken gehen ▪ Beinbewegung: am Beckenrand fest haltend/ mit einer Nudel oder Brett oder Schluris 	Schwimmnudeln Schwimmbretter Schluris	Einzel paarweise	20
Verbesserung der Koordination <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wettrennen mit der Ente ▪ Streckentauchen 	Ente	Einzel	15
Abschluss <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tiefwasser: Mit Brett/ Schwimmnudel 	Schwimmnudeln Schwimmbretter	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			
Warm machen ▪ Strampelball		Alle gemeinsam	5
Verbesserung/ Koordination Arm-/ Beinbewegung ▪ Wenn möglich ohne Hilfsmittel		Einzel	15
Tiefwasser ▪ Mit/ohne Hilfsmittel ▪ Vom Beckenrand springen ▪ Von der Treppe gleiten	Schwimm- nudeln Schluris Schwimm- bretter	Einzel	15
Spiele ▪ Limbo ▪ Gordischer Knoten ▪ Durchtauchspiel ▪ Dreibeinspiel ▪ Förderball ▪ Volleyball		Alle gemeinsam	25
Duschen und Zurückbringen zur Umkleide			

14./15. Stunde

Lernziele:

- Koordination (Seepferdchen)

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

3 Spielesammlung

Abtransport

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

Die Kinder stehen mit gegrätschten Beinen hintereinander. Ein oder zwei Pullbuoys 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: Pullbuoy 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 gegenüberstehenden 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 bildet ein Fischernetz. Sie fassen sich an den Händen und bilden im stehtiefen 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 Schwimmer nun einige Wäscheklammern den anderen Schwimmern anzustecken. Wer am Ende die wenigsten Wäscheklammern hat gewinnt.

Waschstraße

Alle Kinder stehen in einer Reihe im Wasser (brusttief) und strampeln mit den Armen mit dem Ziel, möglichst viel Wasser zu spritzen. Das erste Kind, das am linken Ende steht, läuft durch das Spritzwasser an allen Kindern vorbei bis zum anderen Ende (möglichst mit offenen Augen). Dort angekommen stellt sich das Kind in die Reihe und spritzt ebenfalls Wasser mit den Armen. Nun ist das Kind dran, das jetzt am linken Ende steht, usw.

Zug durch das Wasser

Die Trainer bilden eine beobachtete Zone. Ein Trainer ist der Lokführer und führt den Zug an. Den Kindern ist die Armbewegung bereits bekannt. Sie folgen dem „Lokführer“ und gehen alle in einer Reihe durch das Wasser (wie ein Zug, jedes Kind ist ein Waggon) und machen dabei die Armbewegung. Zusätzlich wird dabei die Ausatmung ins Wasser geübt (alternativ: Blubberblasen ins Wasser). Runde um Runde wird die Übung schneller absolviert, bis die Kinder ins Laufen kommen.
Cave: unterschiedliche Schulterhöhen beachten (d.h. die maximale Wassertiefe bzw. Zonengröße richtet sich nach dem kleinsten Kind!