

Auf dem Weg zum Wasserfloh...

„Versteckter Wassergewöhnungstest“

„Die Reise durch den Ocean“

Ich kann schon...

- alleine über die Treppe ins Wasser gehen
- festhalten an der Rinne / Stange und am Beckenrand entlang gehen
- ohne festhalten am Rand gehen
- Hand in Hand durch das Wasser gehen
- alleine quer durch das Becken gehen
- alleine durch das Becken laufen (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
- abwechselnd auf dem linken / rechten Bein durchs Wasser hüpfen
- anderen Kindern nachlaufen und sie im Wasser abschlagen
- im Wasser mit dem Ball spielen
- vom Boden mit beiden Beinen hoch u. runter federn, springen, tauchen

⇒ Ansagen und vormachen der Übungen durch den ÜL verpackt in eine Dschungelgeschichte:
Wir hangeln uns an den Lianen entlang, schleichen durch das Wasser wie die Schlangen, wir stampfen wie die Elefanten etc.

Wassergewöhnung

- Gesicht waschen: Zähne putzen, Nase waschen, Augen waschen, Stirn waschen, Hinterkopf waschen
 - „Gib es weiter“: im Kreis eine Bewegung weitergeben: in die Hände klatschen, auf das Wasser klatschen, in das Wasser blubbern, bis zur Nase untergehen, ganz untertauchen
 - Ich spritz dich nass du spritzt mich nass: zwei Kinder drehen sich zueinander um und dürfen sich gegenseitig aber abwechselnd Wasser ins Gesicht spritzen.
 - Waschstraße: Die Kinder bilden eine Gasse. Ein Kind darf durch die Gasse gehen und wird von den anderen nass gespritzt („gewaschen“).
 - Wellenbad: Die Kinder stellen sich in einer Reihe am Rand auf und halten sich in Rückenlage am Rand fest. Ein Kind darf an der Reihe vorbeigehen, die anderen versuchen es mit den Füßen nass zu spritzen, bzw. mit den Füßen Wellen zu machen.
 - Max und Moritz streiten sich: Die Kinder halten sich in Rückenlage am Beckenrand fest und heben ihre Füße aus dem Wasser. Der eine Fuß heißt Max, der andere Fuß heißt Moritz. Die beiden streiten sich und versuchen sich gegenseitig zu hauen. (Kraulbeinschlagbewegung). Nach einer Weile vertragen sie sich wieder und streicheln sich gegenseitig.
- ❖ Probieren mit dem Schwamm
- Die Kinder machen einen Kreis. Der ÜL hat einen dicken Schwamm mit dem die Kinder verschiedene Sachen ausprobieren dürfen.
- den Schwamm auspressen
 - den Schwamm über dem Kopf auspressen
 - den Schwamm über dem Kopf des Nachbarn auspressen
 - den Schwamm über dem Kopf irgendeines anderen Kindes auspressen
- ❖ Rhythmus blubbern

- Der ÜL blubbert einen Rhythmus ins Wasser die Kinder blubbern den Rhythmus nach.
- Ein Kind darf einen Rhythmus vorblubbern und alle anderen blubbern diesen nach.
- Die Kinder tun sich zu zweit zusammen, einer blubbert vor, einer blubbert nach.

Wasserbewältigung

SPIELE ZUM TAUCHEN

- ❖ Wie viel Finger zählst du
 - Die Kinder stehen im Kreis. Der ÜL hält jedem Kind unter Wasser eine gewisse Anzahl an Fingern hin und die Kinder versuchen die Finger unter Wasser zu zählen.
- ❖ Grimassen schneiden
 - Die Kinder tun sich zu zweit zusammen. Ein Kind macht unter Wasser eine Grimasse, das andere versucht diese zu erkennen und die über Wasser nachzumachen.
- ❖ Spiel: Frosch/Fisch/Hai
 - Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind geht außen um den Kreis herum und klopft den anderen Kindern leicht auf den Kopf und bestimmt welches Tier das Kind wird, dem es gerade auf den Kopf geklopft hat:
Frosch = hoch hüpfen
Fisch = ins Wasser Blubbern
Hai = untertauchen und eine „Haifischflosse“ aus dem Wasser gucken lassen.
Jedes Kind darf eine Runde machen und sortiert sich dann wieder an seinem Platz in den Kreis ein.
- ❖ Hol das richtige Futter
 - Die Kinder legen sich in Bauchlage auf die Treppe und versuchen auf den Händen die Stufen herunter zu wandern (zu tauchen) um Fischfutter suchen (roter Tauchring: Erdbeereis, gelber Tauchring: Vanillepudding, grüner Tauchring: Spinat o.ä.)
 - Kinder wandern mit den Händen die Treppen herunter. ÜL hält einen Reifen unter Wasser durch den die Kinder durchkrabbeln können um dann das Futter zu holen (das Futter liegt in einer Höhle).
- ❖ Montag, Dienstag... Sonntag
 - Die Kinder stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Alle zusammen sagen die Wochentage auf. Bei Jedem Wochentag springen die Kinder zusammen hoch, nur beim Sonntag tauchen alle zusammen unter.
 - Variation: die Kinder sagen reihum die Wochentage (einzeln) auf und hüpfen hoch, und das Kind was Sonntag sagen müsste taucht unter.
- ❖ Diamanten Tauchen
 - Tauchdiamanten werden im Becken verteilt, jedes Kind darf einen Diamanten suchen und in den Beutel tun, bis der Schatz komplett ist.
- ❖ Lock die Prinzessin
 - Ein Kind ist die Prinzessin und steht auf der einen Seite des Beckens und soll auf die andere Seite des Beckens gelockt werden. Im Becken verteilt sind „Geschenke“ für die Prinzessin (Dinge die untergehen). Die Kinder tauchen nach den Geschenken und bringen sie der Prinzessin, diese geht für jedes Geschenk einen Schritt näher auf die andere Seite. Und wirft anschließend das Geschenk wieder ins Wasser zurück.

- ❖ Fische füttern
 - Die Kinder stehen auf der einen Seite des Beckens in einer Reihe und bekommen einen Tauchfisch. Das Futter des Tauchfisches liegt auf der anderen Seite des Beckens. Ein Kind läuft mit dem Tauchfisch zum Futter, taucht nach einem Stück Futter, bringt es zurück zu den anderen Kindern und übergibt den Tauchfisch an das nächste Kind.
- ❖ Tauchmemory
 - Es werden zwei Höhlen gebaut. Dafür werden die Schwimmmatten in zwei gegenüberliegende Ecken des Schwimmbeckens gelegt und die Tauchringe (groß) als „Eingang“ davor gestellt.
 - Die Tauchschatze werden gleichmäßig auf die Höhlen verteilt. Die Kinder haben die Aufgabe, aus der einen Höhle einen Tauschschatz zu holen und dann in der anderen Höhle das passende Gegenstück zu finden.

SPIELE ZUM SCHWEBEN

- ❖ Weck den schlafenden Fisch
 - Ein Kind legt sich in eine Poolnudel (wenn die Kinder noch zuviel Angst haben, kann sich das Kind auch in die Arme des ÜL legen) und tut so als würde es schlafen. Die anderen Kinder schleichen ganz leise an „den schlafenden Fisch“ heran und machen dann plötzlich ganz viel Krach, damit der Fisch aufwacht.
- ❖ Karussell fahren
 - Die Kinder bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Das Karussell wird gestartet (alle Kinder fangen langsam an in eine Richtung zu laufen und immer schneller zu werden) LANGSAM LANGSAM FÄNGT ES AN, IMMER SCHNELLER WIRD ES DANN, BLITZESCHNELL BLITZESCHNELL DREHT SICH UNSER KARUSSELL; BIS DER GROßE SCHWUNG VERGEHT UND ES WIEDER STEHT.
 - Variation im Tiefen: die Kinder haben alle eine Schwimmhilfe um und der Übungsleiter dreht den Kreis (geht besser mit zwei Übungsleitern).
- ❖ Nudel- Entspannung
 - Die Kinder legen sich in zwei Poolnudeln, eine unter die Arme, eine unter die Beine und werden von ihrem Partner durch das Becken gezogen.
 - Die Kinder bilden einen Nudelkreis (jedes Kind fasst über Kreuz die Nudel seiner beiden Nachbarn). Alle Kinder laufen in eine Richtung, ein Kind darf die Füße vom Boden lösen und sich treiben lassen.

SPIEL ZUM GLEITEN

- ❖ Hechtschießen
 - Die Kinder stehen in einer Gasse. Ein Kind stößt sich vom Rand ab und gleitet mit einem Brett durch die Gasse. Die Kinder aus der Gasse geben dem gleitenden Kind Anschwung / schießen es durch die Gasse.
 - Variation: die Kinder stoßen sich ohne Brett ab und tauchen durch die Gasse.
- ❖ Förderband

- Die Kinder bilden eine Gasse und geben sich die Hände, ein Kind darf sich auf die Hände legen und wird durch leichte Bewegungen auf die andere Seite der Gasse befördert.
 - Variation: am Ende der Gasse liegt ein Tauchring (klein) und das Kind taucht vom „Förderband“ aus zum Boden um den Tauchring zu holen.
- ❖ Schatztransporter
 - Jedes Kind bekommt ein Schwimmbrett und stellt sich auf der einen Seite des Beckens auf. Auf der anderen Seite des Beckens liegen die „Tauschschätze“. Die Kinder haben die Aufgabe mit ihrem Brett zur anderen Seite zu gleiten, einen Schatz auf das Brett zu legen und wieder zurück zu gleiten. Fällt der Schatz runter, muss das Kind danach tauchen, zurück zum Rand laufen und erneut vom Beckenrand starten.

SPIELE ZUM ANTRIEB

- ❖ Einführung des „Zauberspruchs“ ABRA-KADABRA: FROSCH - SCHERE - BLEISTIFT (Verdeutlichung des Brustbeinschlags)
- ❖ Rakete zünden
 - Die Kinder gleiten mit einem Brett vom Rand weg, auf „drei“ zünden sie die Rakete (Kraulbeinschlag) und versuchen auf die andere Seite des Beckens zu gelangen.

SPIELE ZUM SPRINGEN

- ❖ Gespensterschubsen
 - Die Kinder stehen am Beckenrand (mit geschlossenen Augen). Der ÜL geht hinter den Kindern her und tippt irgendwann einem Kind auf die Schulter. Das Kind, welches er antippt, darf sich nach vorne ins Wasser fallen lassen (wenn Kinder noch nicht schwimmen können, kann dies nur mit zwei ÜL gespielt werden).
 - Variation: Kinder lassen sich rückwärts ins Wasser fallen.

Spiele zur Erwärmung//Wassergewöhnung

- ❖ Seepferdchen fangen
 - Ein Kind ist der Fänger und hat eine Poolnudel die es an beiden Enden festhält. Es versucht die anderen Kinder mit der Nudel zu fangen. Wird ein Kind gefangen, wird es zum Fänger.
- ❖ Feuer, Wasser, Luft
 - Luft = auf den Rand klettern
 - Wasser = auf eine Schwimmhilfe (Brett, Poolnudel etc.) klettern
 - Feuer = einmal mit dem Kopf untertauchen
 - Kinder nach weiteren Ideen fragen (z.B. Wind, regen etc.)
- ❖ Halte das Feld frei
 - Das Becken wird mit einer Markierung in zwei Hälften geteilt (Zauberschnur). Es werden zwei Mannschaften gewählt und jede Mannschaft geht in eine Hälfte des Beckens. Der ÜL verteilt viele Bälle o.ä. in den Feldern. Aufgabe ist es, alle Bälle in das andere Feld zu werfen.

- ❖ Ich begrüß dich
 - Wenn die Musik ausgestellt wird bekommen die Kinder die Aufgabe sich auf unterschiedliche Art und Weise zu begrüßen (Hände schütteln, Knie an Knie, Fuß an Fuß, Rücken an Rücken im Sitzen, Hände schütteln unter Wasser, eigene Ideen der Kinder).

- ❖ Chinesisches Schnick-Schnack-Schnuck
 - Die Kinder werden in zwei Teams aufgeteilt und stellen sich gegenüber in einer Gasse auf. Wie das normale Schnick-Schnack-Schnuck gibt es drei Begriffe:
 - Samoreikrieger (Bewegung dazu: Ziehen eines Schwertes)
 - Tiger (Bewegung dazu: Lautes fauchen/brüllen und die Krallen zeigen)
 - Mönch (Bewegung dazu: die Arme zum Gebet falten und sich verneigen)
 Die Regeln:
 - Samoreikrieger gewinnt gegen den Tiger (erlegt den Tiger)
 - Tiger gewinnt gegen den Mönch (frisst den Mönch)
 - Der Mönch gewinnt gegen den Krieger (beruhigt den Krieger)
 Die Kinder müssen sich im Team überlegen welche Figur sie nehmen wollen. Auf „drei“ machen beide Gruppen ihre Figur. Die Figur, die verloren hat, muss vor den anderen weglaufen (z.B. bis zum Beckenrand).

Aufgaben für den Wasserfloh

- Gesicht ins Wasser legen und blubbern
- Mit einem T-Shirt bekleidet im Wasser bewegen
- Mit einem Brett lang gestreckt durch das Becken gleiten
- Einmal ganz untertauchen
- Ins tiefe Wasser springen