

Workshop „Schwimmen“

Übungs- und Spielformen im Schwimmen zur Wassergewöhnung und Wasserbewältigung

Teilnehmer: ca. 14

Wassergewöhnung:

- spielerischer und angstfreier Umgang mit Wasser
- freudbetonte und vielfältige Wassererfahrungen
- Gewöhnung an unterschiedliche Wassertemperaturen
- an Körperhygiene gewöhnen
- Kältereiz, Wasserwiderstand und Wasserdruck
- eigenes vorbildliches Verhalten

Grundfertigkeiten:

- spielerischer und angstfreier Umgang mit Wasser
- freudbetonte und vielfältige Wassererfahrung
- Aktivitäten am und im Wasser
- elementare Fertigkeiten ohne Schwimmbrille und Auftriebshilfen üben



Abb. 1: Grundfertigkeiten Schwimmen (Beise 2020)

Stundenziel:

Fachkompetenz:

- sammeln von motorischen Erfahrungen und Erlebnissen,
- verschiedenen Übungs- und Spielformen erweitern und vertiefen,
- Materialerfahrungen und Körpererfahrung verbessern

Selbstkompetenz:

- eigene Leistungen und Lernfortschritte besser einschätzen können,
- lernen mit Sieg und Niederlage umzugehen und zu bewerten,
- im Leistungsvergleich Akzeptanz und Toleranz praktizieren

Sozialkompetenz:

- situationsangemessene Formen des Mit- und Gegeneinanders akzeptieren und ausüben,
- kooperativ handeln, anderen helfen und Hilfe annehmen,
- soziale Verhaltensweise erkennen und aneignen

Übungs- und Spielsituationen zu den Grundfertigkeiten:

- 1. Atmen**
 - Tischtennisball im Wettkampf über die „Mittellinie“
- 2. Tauchen**
 - Kachelfugen nicht berühren
 - Bäumchen wechsele dich!
 - Schatzübergabe (auch als Staffel)



Abb. 2: spielerische Atemübungen

Referentin: Dr. Yvonne Müller
Datum: 19.09.2023

- Singsang erraten
- Fingerspiel

3. Springen

- Bäumchen wechsele dich!
- Koordinationsleiter/Reifen



Abb. 3: Bäumchen wechsele dich!

4. Drehen

- Whirlpool
- Baumstammrollen



Abb. 4: Schweben/Drehen

Abb. 5: Baumstammrollen

5. Rollen

- Längs- und Querachse
- Wellenbad



Abb. 6: Wellenbad

6. Gleiten

- Gleiten mit der Nudel/Brett
- Staffel mit Memorykarten
- Strömungskanal
- Seestern
- Rakete



Abb. 7: Staffel mit Memory

7. Fortbewegen

- Stierkampf
- Komm mit Lauf weg
- Atomspiel
- Schwarz-Weiß
- Brücken bauen
- Kettenfangen
- Atomspiel

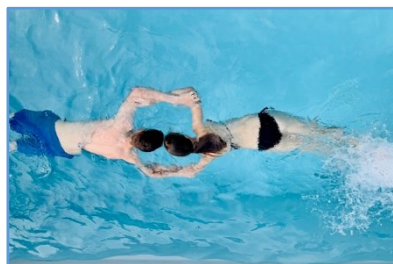


Abb. 8: Stierkampf

Literaturempfehlung:

<https://publikationen.dguv.de/regelwerk/dguv-informationen/3655/schwimmen-lehren-und-lernen-in-der-grundschule>

Gruner, H.-J., Beise, D.: Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule. Bewegungserlebnisse und Sicherheit am und im Wasser. 1. Auflage Salzland Druck GmbH und Co.KG. 2010

Set zum Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule, Format A5, 132 Seiten (66 Blatt) ISBN 978-3-96766-001-2

<https://shop.evoletics.de/schulsport/schwimmen-lehren/71/broschuere-ringbindung>