

# Erst die Zehen, dann das Knie ... – Übungen und Spiele zur Wassergewöhnung und Wasserbewältigung

## Klassen 1 und 2

Ein Beitrag von Stefanie Strohmeier, Ingolstadt  
Illustrationen von Carmen Hochmann, Bielefeld

„**E**rst die Zehen, dann das Knie – Angst vorm Wasser braucht man nie!“ So werden die Schüler in dieser Unterrichtseinheit spielerisch an das Bewegen im Wasser herangeführt. Sie lernen Wasser als tragfähiges Element kennen und gewinnen zunehmend Sicherheit bei der Wasserbewältigung. Und zum Schluss begeben sie sich ins Reich des Wasserkönigs, das mit einigen Abenteuern auf sie wartet!



Im Wasser zu spielen macht Spaß!

### Das Wichtigste auf einen Blick

#### Lernbereich:

Wassergewöhnung und Wasserbewältigung,  
Schwimmen

#### Themen:

- Verhaltens- und Hygieneregeln im Schwimmbad kennen
- Gewöhnung an das Element Wasser
- spielerische Bewegungen im Wasser

#### Kompetenzen:

- sich angstfrei im Wasser bewegen
- sich angemessen im Hallenbad verhalten
- erste Schwimmzüge beherrschen

**Klassen:** Klassen 1 und 2

**Dauer:** 6–7 Unterrichtsstunden

#### Organisatorisches:

Informieren Sie die Eltern bei einem Elternabend über die Termine und die Verhaltensregeln im Schwimmbad.

Fragen Sie evtl. eine Kollegin/einen Kollegen oder zwei bis drei Eltern nach Unterstützung während bzw. nach dem Schwimmunterricht.



Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 5** in veränderbarer Form.

## Erst die Zehen, dann das Knie ... – Die Unterrichtseinheit im Überblick

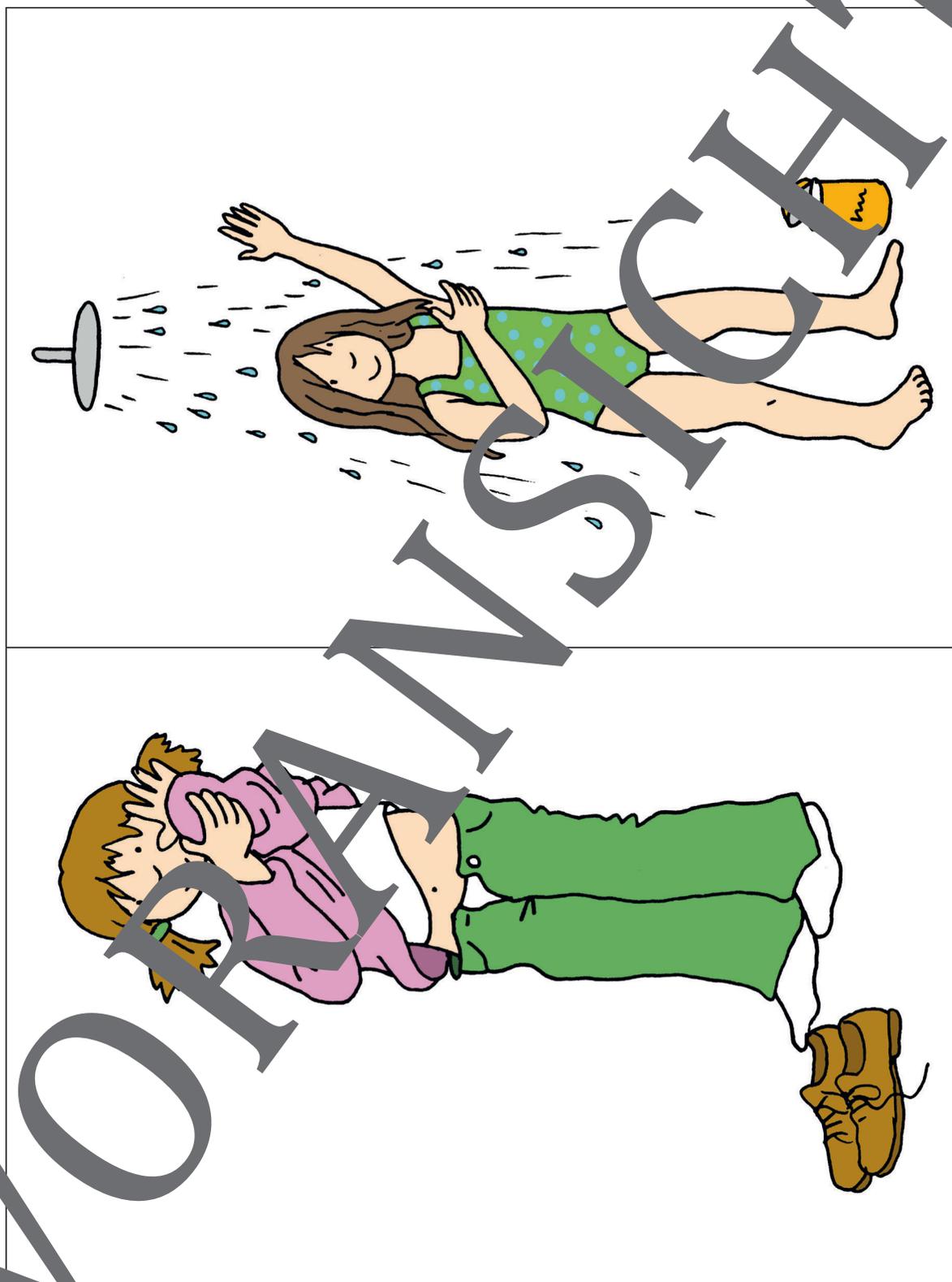
Std.	Worum geht der Stundenanwendung?	Was benötigen Sie?	Was müssen Sie vorbereiten?
1	Wir tauchen die Zehen in das Wasser, wir gehen ins Schwimmbad – Verhaltens- und Hygieneregeln im Schwimmbad	M 1: Bildkarten M 2: Arbeitsblatt „Wir gehen ins Schwimmbad“ Zusatzmaterial: Zusatzpackung, Badetasche mit Badehose/Badeanzug, Handtuch, Duschgel, Shampoo, Badeschuhe, Bürste	Badetasche packen
2/3	Erst die Zehen, dann das Knie, dann Angst vorm Wasser bekommen – man nie! – Spielerisches Meranführen an Bewegungen im hüft hohen Wasser	M 3: Übungskarten Geräte: 1 Schwimmnudeln pro 3er-Gruppe	Schwimmnudeln und Übungskarten bereitlegen (ggf. laminieren)
4/5	Alle Entchen schwimmen auf dem See – Wasser als tragfähiges Element erfahren	M 4: Übungskarten Geräte: 1 Schwimmnudeln pro Paar, 1 Schwimm Brett pro Kind Zusatzmaterial: 1 Luftballon oder 1 kleiner Plastball pro Kind	evtl. Luftballons vorab aufblasen bzw. Plastikbälle bereitlegen, Schwimmnudeln, Schwimmbretter und Übungskarten bereitlegen (ggf. laminieren)
6/7	Im Reich des Wasserkönigs – Spiele zur Überwindung der Angst vor Spritzwasser	M 5: Fangspiele im Wasser Geräte: 1 Schwimmbrett pro 3er-Gruppe, für die Höhe der Schüler je 1 Softball	Schwimmbretter und Bälle bereitlegen



### Wie können Sie den Aufbau der Einheit variieren?

Je nachdem, wie viel Vertrauen Ihre Schüler in das Element Wasser haben, können Sie die Stunden in bis zu 5 Unterrichtseinheiten aufteilen. Ist eine zusätzliche Lehrkraft anwesend, können die Kinder nach ihren individuellen Voraussetzungen in Gruppen unterschiedlichen Anspruchsniveau aufgeteilt werden.

Das mache ich vor dem Schwimmen



# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**