VII.21

Schwimmen

Förderung von Sicherheit und Spaß im Wasser – Übungen und Spiele zur Wasserbewältigung

Dr. Yvonne Müller

© Iuliia Bogdanova / iStock / Getty Images Plus

Ein spielerischer und abwechslungsreicher Schwimmunterricht sollte nicht nur die motorischen Fähigkeiten von Schülerinnen und Schülern verbessern, sondern auch deren sicheren Umgang mit und im Element Wasser stärken. Wassergewöhnung und -bewältigung sind dabei essenziell, um Ängste abzubauen und ein selbstbewusstes Verhalten im Wasser zu entwickeln. Durch kreative Übungen und spielerische Herausforderungen lernen die Kinder, sich souverän und mit Freude im Wasser zu bewegen – dies ist ebenfalls eine wichtige Voraussetzung für die darauf aufbauende Technikschulung.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen/Niveau:	5/6, Anfängerinnen und Anfänger
Dauer:	2 Doppelstunden
Kompetenzen:	Physikalische Eigenschaften des Wassers kennenlernen; Umgang mit Druck, Dichte, Kältereiz; Körper- und Materialerfahrungen sammeln
Thematische Bereiche:	Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Spiel- und Übungsformen im Wasser, Überwinden von Ängsten
Medien:	Übungs- und Stationskarten

© RAABE 2025

VORANSICHT

Praktische Tipps

Für die Umsetzung der vorliegenden Unterrichtseinheit wird empfohlen, dass die Schülerinnen und Schüler bereits geduscht in der Schwimmhalle erscheinen, um nach der Begrüßung den direkten Weg ins Wasser zu gewährleisten und ein Auskühlen zu vermeiden. Falls ein kurzer theoretischer Input notwendig ist, erfolgt das Duschen nach dem Theorieteil. Anschließend erfolgt die Erwärmung im Wasser (siehe **M 1** und **M 5**) und die Übungen und Spiele im Hauptteil (siehe **M 2** und **M 6**). Legen Sie vorab alle benötigten Materialien am Beckenrand bereit. Ein effektives Zeitmanagement ist wichtig, um den reibungslosen Ablauf der Stunden zu gewährleisten. Nutzen Sie ein deutliches akustisches Signal, um Ihre Hörbarkeit sicherzustellen und den Schülerinnen und Schülern klare Anweisungen für schnelle Wechsel, Start- und Pausenzeiten zu geben. Klare und verständliche Anweisungen sind entscheidend, damit die Lernenden wissen, was von ihnen erwartet wird. Pausen sind wichtig, um den Kindern Erholung zu ermöglichen und Überanstrengung zu vermeiden. Die individuellen Fortschritte sollen stets beachtet werden, um jedes Kind gezielt zu unterstützen. Durch positives Feedback und abwechslungsreiche Übungen bleibt die Motivation hoch und die Schülerinnen und Schüler entwickeln mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein im Umgang mit dem Wasser. Zu Beginn sollten einfache Spielformen eingesetzt werden, die den Lernenden helfen, Vertrauen im Wasser aufzubauen. Die Schwierigkeit der Übungen kann im Lauf der Zeit gesteigert werden, um die Wasserbewältigungskompetenzen weiter zu fördern.

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema:	Wasser entdecken – Mit Spiel und Spaß zur sicheren Bewegung
M 1	**Wasser-Entdecker – Erwärmungsspiel**
M 2	**Spiel- und Übungsformen I**
M 3	**Welle und Strömung – Abschlussspiel**
M 4	**Welle und Strömung – Geschichte**
Benötigt:	1 Tischtennisball und 3–4 kleine Ringe pro Paar, Pylonen

2. Doppelstunde

Thema:	Sicher und stark im Wasser – Bewegung, Abenteuer und Balance
M 5	**Inselhüpfen – Erwärmungsspiel**
M 6	**Spiel- und Übungsformen II**
M 7	**Schwimm-Memory®-Karten**
M 8	**Schwimmende Ruhe – Entspannungsübung**
M 9	**Schwimmende Ruhe – Geschichte**
Benötigt:	1 Schwimmbrett und 1 Schwimmnudel pro Person, 1 Wasserball / 1 leichter Ball

© RAABE 2025

VORANSICHT

Spiel- und Übungsformen I

M 2

Schwimm mit, schwimm weg!

Material: ggf. Schwimmnudeln/-bretter

Organisation: Stellt euch in einem großen Kreis im Wasser auf bzw. schwebt ihm Wasser (je nach Wassertiefe).

Beschreibung: Eine Person (A) ist Fängerin und bewegt sich außen um den Kreis herum. A tippt irgendwann eine Person (B) im Kreis an und sagt entweder „Schwimm mit!“ oder „Schwimm weg!“. Bei „Schwimm mit!“ schwimmen A und B eine Runde in dieselbe Richtung um den Kreis und kehren auf den Platz von B zurück. Bei „Schwimm weg!“ schwimmt B möglichst schnell einmal um den Kreis, während A in die entgegengesetzte Richtung schwimmt und versucht, schneller am freien Platz zu sein als B.

Hinweis: Wer (bei beiden Varianten) zuletzt die freie Lücke im Kreis erreicht, bleibt Fängerin bzw. wird zum neuen Fänger.

Variationen:

- A kann das Tempo bestimmen (mal schnell, mal langsam).
- Mehr Dynamik entsteht durch 2 fangende Personen. (Vorsicht: Zusammenstöße vermeiden!)
- Nur mit Brustbeinschlag, nur auf dem Rücken, hüpfend oder mit den Händen paddelnd schwimmen.
- Poolnudeln oder Schwimmbretter können für zusätzliche Herausforderungen oder als Hilfsmittel genutzt werden.

© RAABE 2025

VORANSICHT

M 2 Spiel- und Übungsformen I

Blubberball

Material: 1–3 Tischtennisbälle pro Paar, ggf. Schwimmbretter, Wasserbälle o. Ä. als Hindernisse

Organisation: Bildet Paare und stellt euch im Wasser mit etwas Abstand gegenüber auf (oder schwebt euch gegenüber). Einer von euch hat zu Beginn einen Tischtennisball vor sich.

Aufgabe: Pustet euch den Tischtennisball gegenseitig zu. Versucht, möglichst lange Ballwechsel zu haben.

Beachtet: Achtet darauf, ruhig und gleichmäßig zu atmen, damit der Ball nicht zu schnell oder unkontrolliert abdriftet.

Variationen:

- Verändert den Abstand zwischen euch, um den Schwierigkeitsgrad zu variieren.
- Verwendet 2 oder 3 Tischtennisbälle und haltet sie ständig durch Pusten zwischen euch in Bewegung.
- Pustet den Ball, während ihr euch langsam rückwärts, vorwärts oder seitlich bewegt.
- Gestaltet mit der Aufgabe ein Staffelspiel mit anderen Paaren.
- Pustet den Ball um ein Hindernis (z. B. Schwimmbrett, Wasserball) herum oder über eine festgelegte Strecke.
- Weitere Paare stellen sich hinter euch in einer Reihe auf. Versucht nun, den Ball hin und her zu pusten. Wer gepustet hat, schwimmt ans Ende der Reihe usw. Schafft ihr einen kompletten Durchgang, ohne dass der Ball abdriftet?

VORANSICHT

© RAABE 2025

M 3 Welle und Strömung – Abschlussspiel

Material: 4 Pylonen zur Feldbegrenzung, Geschichte (M 4)

Organisation: Die SuS bilden 2 Teams und stellen sich (schweben) in einer Gasse in der Mitte des Beckens gegenüber auf. Ein Team sind die „Wellen", das andere die „Strömungen". Die Spielfläche wird durch Pylonen am Beckenrand gekennzeichnet und kann später verändert werden. Der Bereich zwischen der Begrenzung und dem Beckenrand gilt als „sichere Insel".

Beschreibung: Lesen Sie die Geschichte (M 4) langsam und deutlich vor. Sobald das entsprechende Stichwort für ein Team fällt, muss dieses schnell reagieren: Das genannte Team schwimmt oder läuft im Wasser zur sicheren Insel (in Richtung Beckenrand hinter dem Team). Das andere Team versucht, es zu fangen, bevor es den sicheren Bereich erreicht hat. Wer die Insel erreicht, ist gerettet. Jede gefangene Person wird zum neuen Mitglied des anderen Teams, d. h. stellt sich beim nächsten Durchgang auf die Gassenseite dieses Teams und reagiert nun bei dessen Stichwort. Mal sehen, ob am Ende die „Wellen" oder die „Strömung" die stärkere Kraft ist.

Hinweise: Die SuS dürfen erst losschwimmen, wenn ihr Stichwort gefallen ist.

Variationen:

- Nennen Sie beide Begriffe gleichzeitig – hier müssen beide Teams schnell reagieren und wegschwimmen … Wer deckt die Verwirrung zuerst auf?
- Die Spielfläche wird immer wieder verkleinert (durch Pylonenverschiebung am Beckenrand), sodass das fangende Team mehr Chancen hat, die Mitglieder des anderen Teams zu fangen.
- Entsprechend der Wassertiefe kann die Fortbewegungsart verändert werden, z. B. hüpfen, laufen, in der Brust- oder Rückentechnik schwimmen usw.

VORANSICHT

© RAABE 2025