

**Erarbeitet im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus**

**Autoren:**

- Conny Beck Kapellen-Mittelschule Augsburg-Oberhausen
- Michael Kraus Friedrich-Koenig-Gymnasium Würzburg
- Peter Schmitt Gustav-Woehrnitz-Mittelschule Lohr/Main
- Dirk Steger Staatliche Fraunhofer-Berufsschule I Straubing-Bogen
- Norbert Weiß Mittelschule Mallersdorf-Pfaffenberg

**Redaktionelle und konzeptionelle Leitung:**

Erika Schwitulla, Bayerische Landesstelle für den Schulsport, München

**Herausgeber:**

Bayerische Landesstelle für den Schulsport  
 Widenmayerstraße 46a, 80538 München  
 Telefon: 0 89/21 63 45–30  
 Telefax: 0 89/21 63 45–38  
 E-Mail: lehrerfortbildung@laspo.de  
 Internet: www.laspo.de

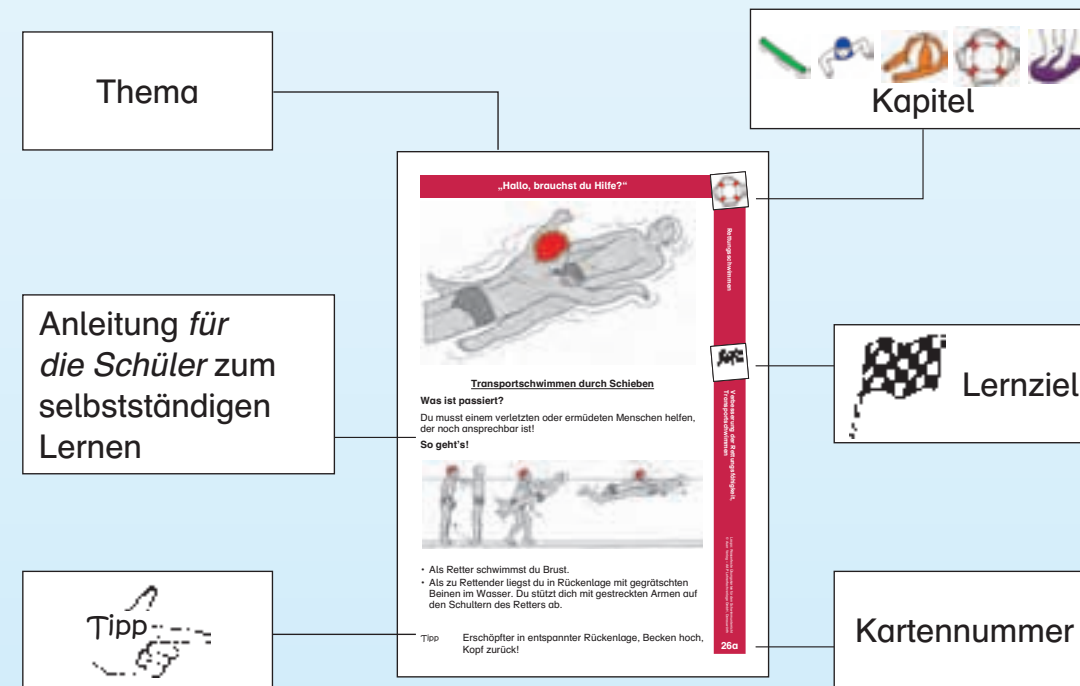
In Fortführung und Anlehnung an das Buch „Schwimmen unterrichten“ (Bestell-Nr. 04403)

Gedruckt auf umweltbewusst gefertigtem, chlorfrei gebleichtem und alterungsbeständigem Papier.

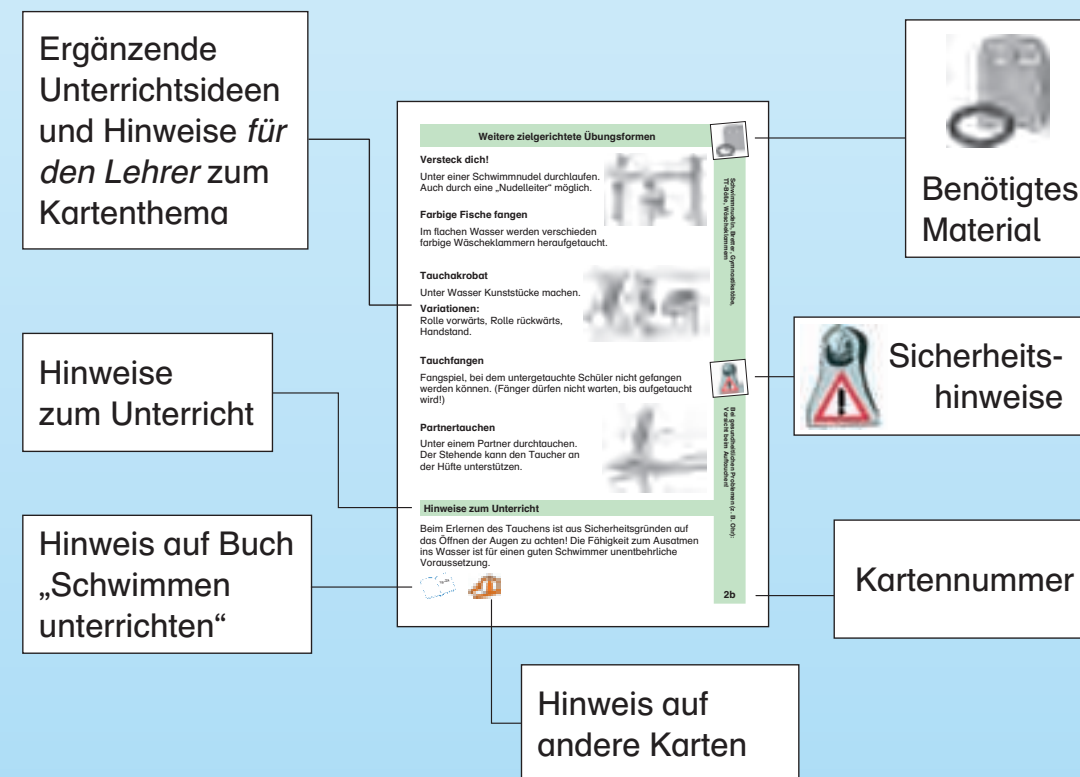
1. Auflage 2013  
 Nach den seit 2006 amtlich gültigen Regelungen der Rechtschreibung  
 © Auer Verlag  
 AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth  
 Alle Rechte vorbehalten  
 Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.  
 Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.  
 Illustrationen: Hendrik Kranenberg, Konrad Algermissen  
 Satz: fotosatz griesheim GmbH  
 Druck und Bindung: Markus Portele / www.markus-portele.de  
 ISBN 978-3-403-06857-0

**Aufbau der Übungskarten:**

Die *Schülerseite* wird in einem dunkleren Ton der Kapitelfarbe gehalten. Die Seite beinhaltet eine große Bewegungsaufgabe/Spiel, die mit einem großen Bild und kurzer Erläuterung veranschaulicht wird.



Die Lehrerseite (hellerer Farbton) bietet Erweiterungen, Varianten zum Themenschwerpunkt, Unterrichtshinweise und Sicherheitstipps für den Lehrer.



# Wasserfeste Übungskarten für den Schwimmunterricht

Wassergewöhnung & Schwimmen lernen, Schwimmtechniken, Spiele im Wasser, Rettungsschwimmen, Kondition & Koordination

Optimal verwendbar mit:



Speziell für das Schwimmbad

## Wasserfeste Übungskarten für den Schwimmunterricht

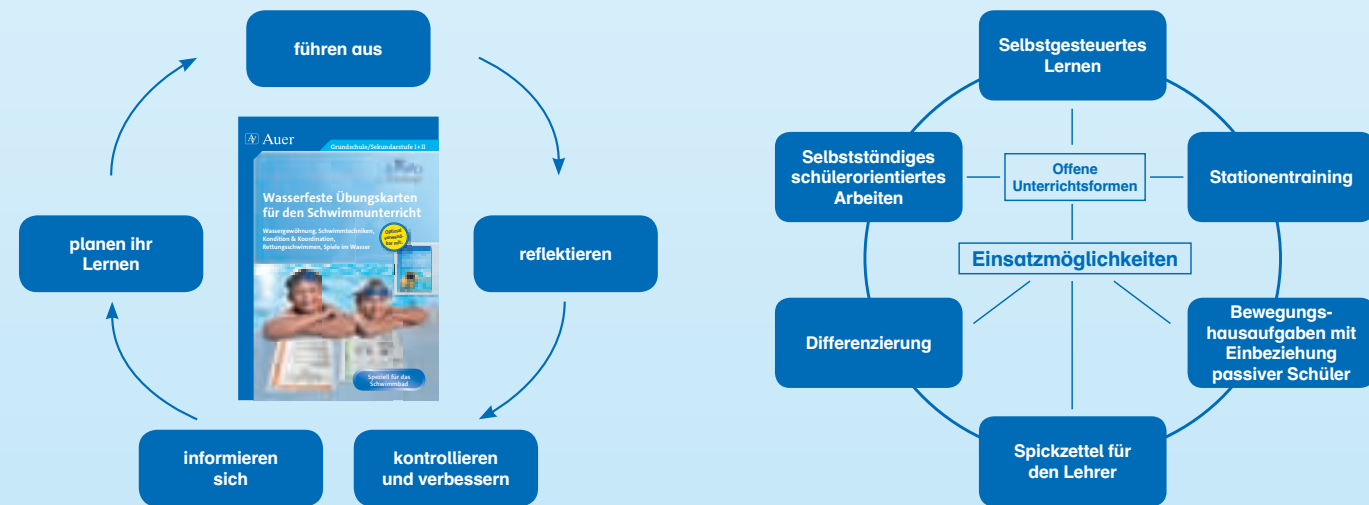
Für Schüler und Lehrer aller Schularten

### Vorteile für den Lehrer:

- Tipps und „Geheimrezepte“
- Mehr Zeit für die individuelle Betreuung der Schüler
- Schnelle, effektive Unterrichtsvorbereitung

### Vorteile für den Schüler:

- Selbstorganisation von Unterricht (Offene Unterrichtsformen)
- Förderung von Selbsttätigkeit und Eigenverantwortlichkeit
- Eigenständige, individualisierte Übungswahl und -zeit
- Förderung der Kommunikationsfähigkeit und der sozialen Kompetenz
- Kognitives Verständnis der Bewegung durch die Selbsterarbeitung
- Freudvolle Mitarbeit durch Anleitung zur Eigenrealisation
- Selbstständiges Üben der Rettungskette



### Inhalt des Pakets:

Die Karten sind wasserfest beschichtet und so optimal für den Gebrauch im Hallenbad geeignet; nasse Karten vor dem Aufbewahren bitte mit einem Handtuch trocknen. In feuchtem Zustand haften sie ganz einfach an den Fliesen.

Das Paket enthält 5 Kapitel mit je 8 Karten:

- 1 Wassergewöhnung & Schwimmen lernen
- 2 Schwimmtechniken (4 Poster mit Rückseiten)
- 3 Spiele im Wasser
- 4 Rettungsschwimmen
- 5 Kondition & Koordination

Die Karten jedes Themenbereichs sind durch eine gemeinsame Grundfarbe gekennzeichnet und durchnummeriert.

### Wassergewöhnung & Schwimmen lernen

Schon Grundschüler dürfen anhand der Übungskarten selbstbestimmt die Grundlagen der Wassergewöhnung erproben und erfahren. Die Vorlagen zum Schwimmenlernen vermitteln die wichtigsten Fertigkeiten zu drei Schwimmtechniken in Grobform.

- 1 *1, 2, 3 – im Sauseschritt!* (Bewegen und Laufen im flachen Wasser)
- 2 *Unter Wasser ... über Wasser ... quak!* (Tauchen und Atmen, Angstbewältigung)
- 3 *Schwebe wie eine Qualle und gleite wie ein Delfin!* (Schweben und Gleiten)
- 4 *Spring mit Spaß ins kühle Nass!* (Sprünge im Rahmen der Wassergewöhnung)
- 5 *Hurra, ich lerne Brustschwimmen – erst die Arme!* (Grobform der Brustarmbewegung)
- 6 *Hurra, ich lerne Brustschwimmen – jetzt die Beine!* (Grobform der Brustbeinbewegung)
- 7 *Hurra, ich lerne Brustschwimmen!* (Koordination von Arm- und Beinbewegung)
- 8 *Hurra, ich lerne Kraul-/Rückenschwimmen!* (Kraulschwimmen/Rückenschwimmen an der Kletterleine)

### Schwimmtechniken

Die Vorderseiten der Karten (jeweils zwei) lassen sich zu DIN-A3-Postern zusammensetzen, die in Bilderfolgen die Feinformen der Schwimmtechniken zeigen. Auf den Rückseiten helfen bewährte und neuartige methodische Schritte dem Schüler beim eigenständigen Erwerb der klassischen Schwimmtechniken. Den Lehrer unterstützen sie bei der Bewegungsvermittlung und -korrektur. Übungskarten zur Kippwende und zum Schrittstart vervollständigen das Lernangebot.

- 9 *Kraulschwimmen* (Poster I linke Hälfte)/Rückseite: Kraul- und Rückenbeinbewegung
- 10 *Kraulschwimmen* (Poster I rechte Hälfte)/Rückseite: Feinform des Kraulschwimmens
- 11 *Brustschwimmen* (Poster II linke Hälfte)/Rückseite: Feinform des Brustschwimmens
- 12 *Brustschwimmen* (Poster II rechte Hälfte)/Rückseite: Schrittstart
- 13 *Rückenschwimmen* (Poster III linke Hälfte)/Rückseite: Feinform des Rückenschwimmens
- 14 *Rückenschwimmen* (Poster III rechte Hälfte)/Rückseite: Kippwende
- 15 *Delfinschwimmen* (Poster IV linke Hälfte)/Rückseite: Beinbewegung beim Delfinschwimmen
- 16 *Delfinschwimmen* (Poster IV rechte Hälfte)/Rückseite: Zwei-Eins-Doppelrhythmus

### Spiele im Wasser

Große und kleine Spiele wurden nach Themenbereichen geordnet. Die Auswahl reicht von Anregungen zu Spielen, die selbst erfunden werden können, bis zum stundenfüllenden Wasserball. Die Rückseiten der Übungskarten bieten jeweils zur selben Thematik viele Anregungen für den Lehrer.

- 17 *Spielen, spielen, spielen ... im flachen Wasser* (Wasserbewältigung)
- 18 *Kleine Spiele im Wasser* (Wasserbewältigung im flachen und im tiefen Wasser)
- 19 *Fangspiele*
- 20 *Spiele mit Schwimmgeräten* (Orientierungsfähigkeit)

- 21 *Wasserballspiele* (Teamgeist, Ballsicherheit, Kondition)
- 22 *Viele kleine Spiele mit dem Ball* (Sicherheit, Teamgeist, Kooperation)
- 23 *Unterwasserspiele zum Erfinden* (Orientierungsfähigkeit, Sicherheit im und unter Wasser)
- 24 *Spiele ohne Sieger* (Kooperation, Wassergefühl, Teamfähigkeit)

### Rettungsschwimmen

Eine Bereicherung für den Schwimmunterricht bieten die aufbereiteten Materialien zu den wichtigsten Basisfertigkeiten und Kenntnissen des Rettungsschwimmens. Beabsichtigt ist der Transfer zu richtigem, verantwortungsbewusstem Verhalten am und im Wasser.

- 25 *Retten durch Ruhen und Rasten!* (Selbstrettung bei Erschöpfung)
- 26 *„Hallo, brauchst du Hilfe?“* (Transportschwimmen)
- 27 *Kopfwärts in die Tiefe!* (Tieftauchen kopfwärts, Retten aus der Tiefe)
- 28 *Fußwärts in die Tiefe!* (Tieftauchen fußwärts, Retten aus der Tiefe)
- 29 *Der Reifen rettet dich und mich!* (Fremdrettung mit Geräten)
- 30 *... und jetzt noch raus aus dem Wasser!* (Erfahrung sammeln beim An-Land-Bringen)
- 31 *Vom Hilferuf zur Wiederbelebung!* (Verknüpfung einzelner Rettungsfertigkeiten)
- 32 *Spielend retten – Retten spielen!* (Rettungsspiele/Rettungsstaffeln)

### Kondition & Koordination

Thematisch gebündelt beinhalten diese Übungskarten spielerische Formen zur Schulung der konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit sowie zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, die speziell im Wasser von Bedeutung sind. Besonderen Wert wird dabei auf die schülergerechte, freudvolle Umsetzung gelegt.

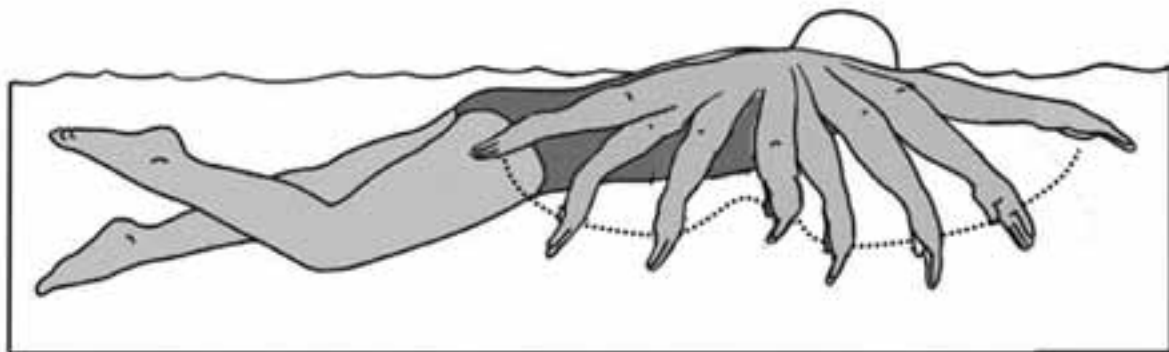
- 33 *In der Dauer liegt die Power!* (Spielerische Ausdauerschulung)
- 34 *Ausdauerschulung im klassenübergreifenden Wettbewerb*
- 35 *Schwimmer, ärgere dich nicht!* (Einschwimmen und Cool-Down)
- 36 *Aus Wasserkraft mach Muskelkraft!* (Kräftigung und Koordination)
- 37 *Auf Kommando ... los!* (Verbesserung der Schnelligkeit und der Reaktionsfähigkeit)
- 38 *Hin und her – das ist nicht schwer!* (Schulung der Schnelligkeitsausdauer)
- 39 *Surfen und me(e)hr!* (Koordinationsschulung)
- 40 *Schwimm-Cocktail zum Selbermixen* (Schulung der koordinativen Fähigkeiten)

Das Autorenteam wünscht Schülern und Lehrern eine erfolgreiche Arbeit mit den Übungskarten.

# Kraulschwimmen



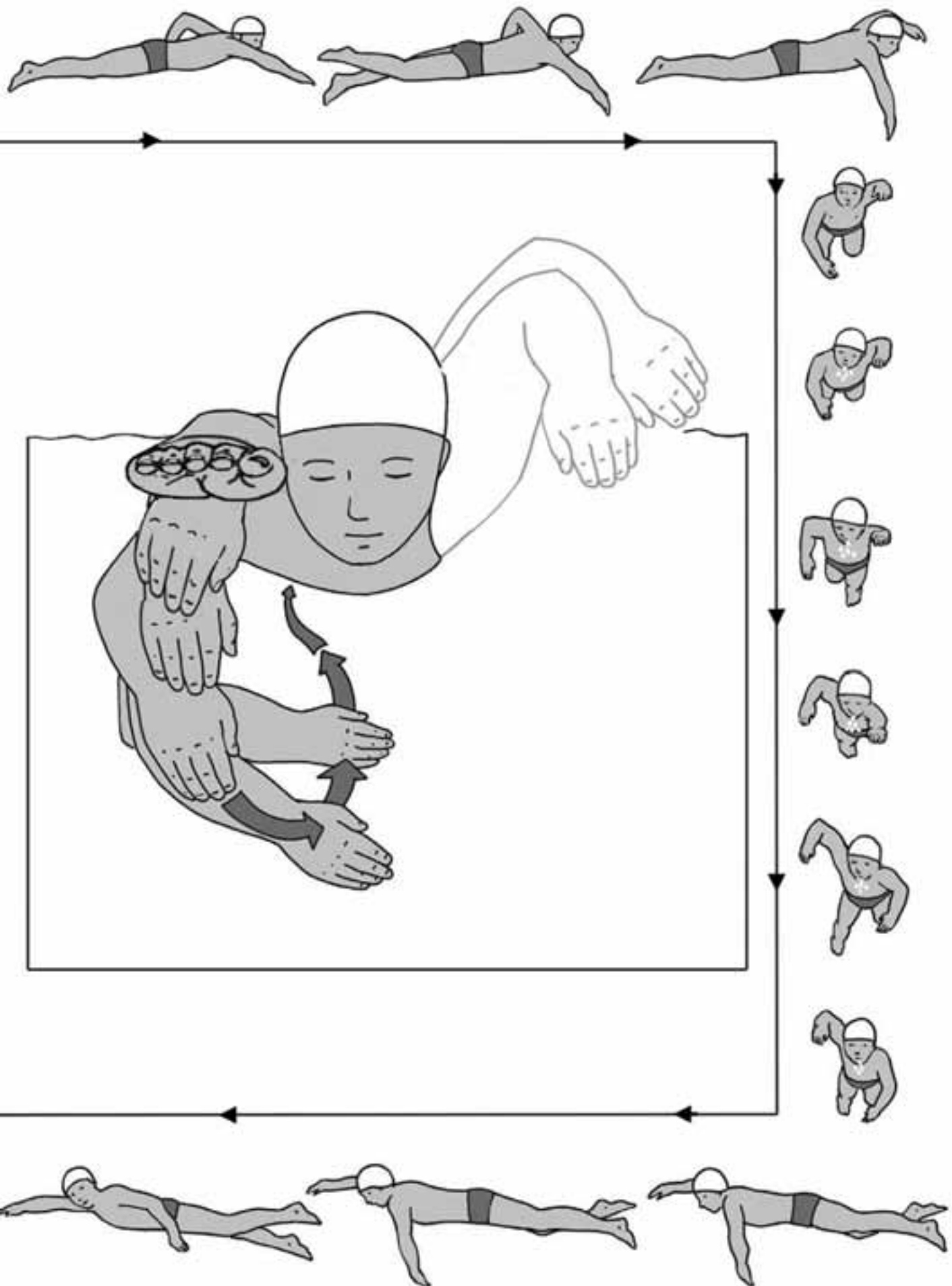
Überwasserarbeit

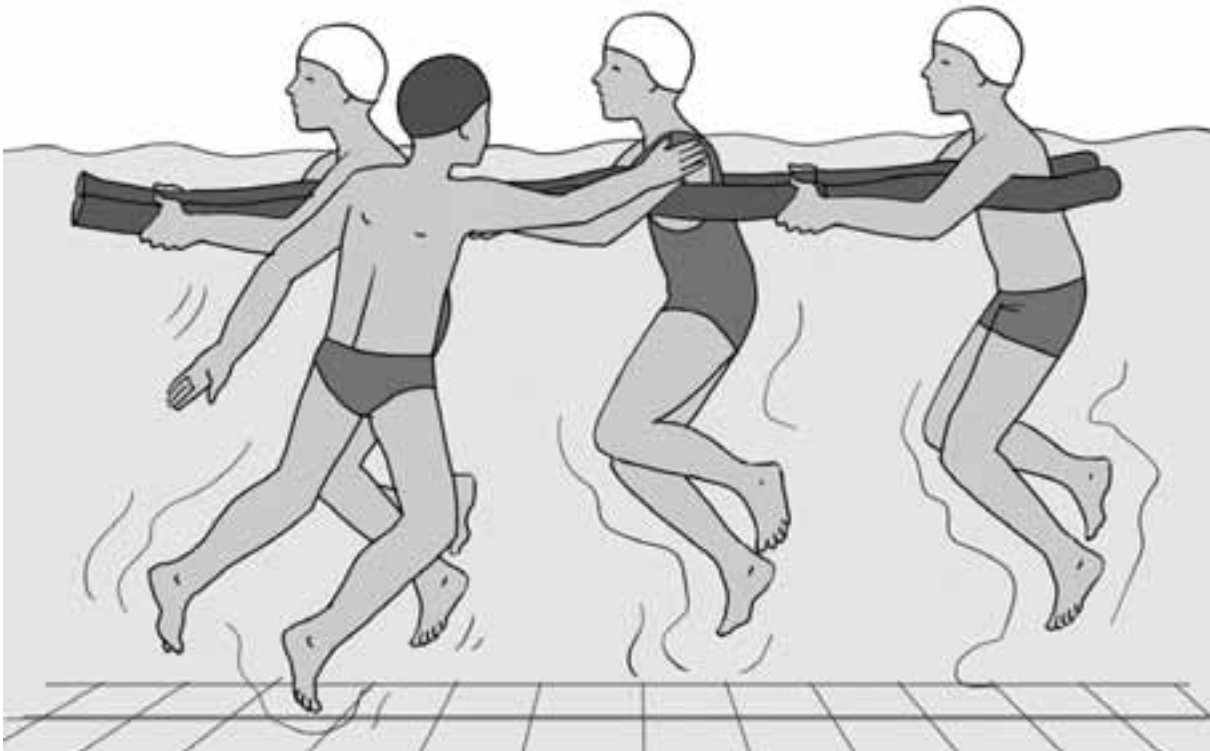


Unterwasserarbeit



# schwimmen





## Der Mittlere ist dran!

### Material:

- Schwimmnudeln

### Spielt so:

- Bildet zu Dritt Nudelgassen und bewegt euch durch das Becken!
- Bestimmt 1 Fänger (bei großen Gruppen 2)!
- Versucht als Fänger, den Mittelmann einer Nudelgasse abzuschlagen! Dann tauscht mit ihm den Platz! Der gefangene Mittlere wird Fänger.

### Variation:

- Platzwechsel innerhalb der Nudelgasse sind erlaubt.
- Zu Fängerteams werden 1 oder 2 Nudelgassen erklärt. Der Mittlere trägt als Fänger eine Bademütze. Wird ein „Mittlerer“ einer anderen Gruppe gefangen, erhält dieser die Bademütze.

## Kleine Fangspiele für das flache Wasser



Mannschaftsmützen, Schwimmnudeln

### **Fang mich!**

Der Fänger übergibt das Erkennungszeichen (Mütze, Schwimmflügel) an den neuen Fänger.

### **Variationen:**

- Freiplätze einbauen, an denen man nicht abgeschlagen werden kann.
- Alle außer dem Fänger bekommen eine Bewegungsaufgabe (z. B. Delfinsprünge).

### **Versteinern**

Fänger (angemessene Zahl) zwingen Schüler durch Abschlagen zum Stehenbleiben. Freie Schüler dürfen diese wieder durch Berühren erlösen. Das Spiel endet, wenn alle „versteinert“ sind.

### **Befreiungsvariante:**

- Tauchen durch die gegrätschten Beine

### **Henne und Habicht**



5–6 „Küken“ bilden hinter der „Henne“ eine Schlange (Schulter- oder Hüftgriff). Ein „Habicht“ versucht nun, das letzte „Küken“ zu fangen. Die „Henne“ verhindert dies mit ausgebreiteten Armen und Schutzmanövern.



Ängstliche Schüler mit Schwimmhilfen ausrüsten

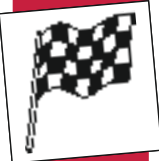
### **Kettenfangen**



Ein Fänger eröffnet das Spiel, indem er einen Mitschüler fängt und ihn bei der Hand nimmt. Als Team fangen sie weitere Schüler und vergrößern so die Kette.

### **Ausdauervariante im Tiefwasser:**

Fangen bis zur 4er-Kette, Trennung in 2 Paare, Weiterfangen bis zur 4er-Kette, ...



## Selbstrettung durch Ausruhen bei Ermüdung

### Was ist passiert?

*„Ich kann nicht mehr, ich bin erschöpft!“*

### So geht's!

Lasse dich ruhig in Rücken- oder Bauchlage im Wasser treiben! Die Hände und Beine unterstützen dich dabei mit möglichst geringem Kraftaufwand.

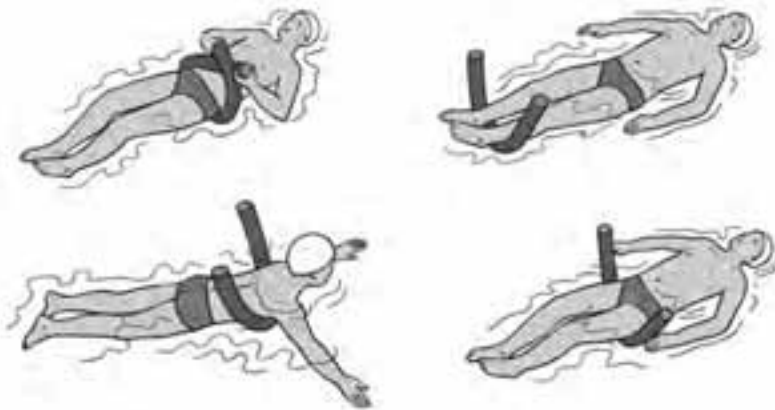
Lasse deinen Kopf entspannt im Wasser liegen!

## Weitere Übungsformen



Schwimmnudeln

**Ruhen in Rücken- und Bauchlage:**  
(Cool-Down mit Entspannungsmusik)



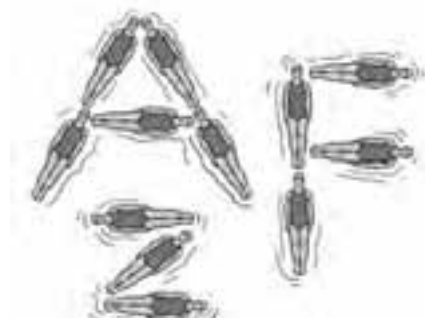
Mit einer Schwimmnudel unter Hüfte, Oberschenkeln, Füßen oder Achseln

**Schubkarre:**



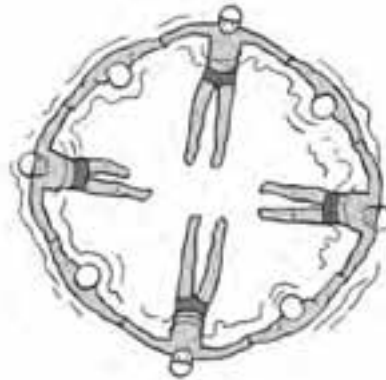
Partner in Bauchlage an den Füßen durchs Wasser schieben

**Buchstabensuppe:**



Buchstaben oder Figuren darstellen

**Stern oder Blume:**



Stirnkreis mit Handfassung – jeder 2. steht

**Qualle:**



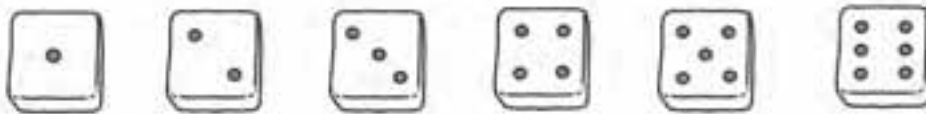
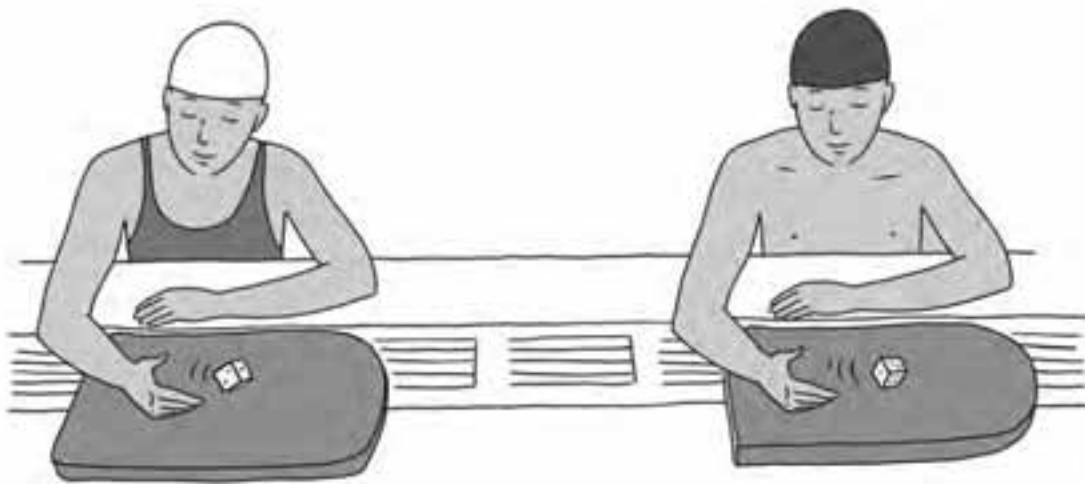
Hochschwebe, Streckschwebe, Schwebekunststücke ausdenken



Entspannte Bauchlage ist vom Ernstfall kaum zu unterscheiden.



## Schwimmer, ärgere dich nicht!









Kondition & Koordination



Einschwimmen und Cool-Down

### So geht's!

Schwimmt nach Zahlen mit Partner oder in der Gruppe!  
Einer würfelt am Beckenrand. Je nach gewürfelter Augenzahl sind folgende Aufgaben zu erfüllen:

-  Plauderrunde: Schwimmt 2 Bahnen beliebig!
-  Propellerboot: Schwimmt 2 Bahnen nur Beinschlag (beliebig)!
-  Donaudampfschiff: Schwimmt 2 Bahnen sitzend vorwärts!
-  Gemischtes Doppel: Schwimmt 2 Bahnen abwechselnd mit 2 Armzügen und 2 Beinschlägen!
-  Partnerschwimmen: Schwimmt 2 Bahnen mit ständigem Kontakt (z. B. Händchen haltend, an den Ohren, ...)!
-  Kaiserschwimmen: Schwimmt 1 Bahn und wechselt alle 2 Züge von Bauch- in Rückenlage!

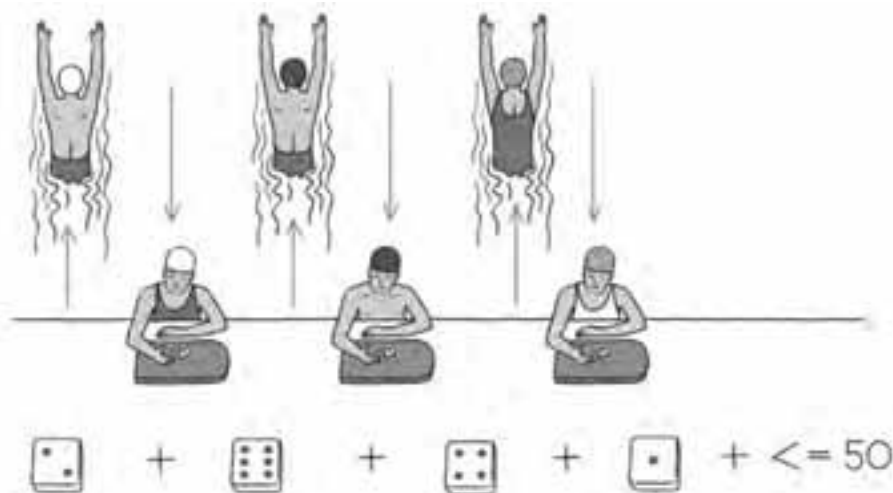
Lesepo: Wasserfeste Übungskarten für den Schwimmunterricht  
© Auer Verlag – AAP Lehrfachverlage GmbH, Donauwörth

## Weitere Würfelspiele



Würfel, Schwimmbretter

### 50 gewinnt



Jede Gruppe erhält einen Würfel. Der 1. Spieler würfelt 1-mal, übergibt den Würfel mit der Zahl zum Partner weiter und schwimmt eine Doppelbahn (beliebig oder in vorgegebener Technik).

Der Partner würfelt ebenfalls, zählt die Augen zusammen und gibt die Summe weiter ...

Wenn kein Partner mehr da ist, weil alle schwimmen, muss gewartet werden, bis der Spieler die Zwischensumme dem nächsten mitteilen kann.

Gewonnen hat die Gruppe, die zusammen mindestens oder genau die Summe von 50 (100, 150, ...) Augen erreicht hat.

### **Varianten:**

- Verflixte 1: Wird eine 1 gewürfelt, so muss der Betreffende zur gegenüberliegenden Seite schwimmen, sich auf den Beckenrand setzen und warten, bis ihn ein anderer (1er) ablöst.
- 1 oder 6: Jeder Teilnehmer würfelt so lange, bis er eine 1 oder 6 hat. Dann schwimmt er 2 Bahnen. Gewonnen hat die Gruppe, bei welcher zuerst alle 1-mal (2-mal, 3-mal, ...) geschwommen sind.



Bahnen genau festlegen

### **Hinweise zum Unterricht**

- Schwimmen nach Zahlen eignet sich zum selbstständigen Einschwimmen als Stundeneinstieg.
- Ab 10 Minuten durchgehender Belastungszeit auch als Ausdauerübung geeignet.

35b