

Training

Schwimmen

Während dieses Trainings lernen die Kinder, sich innerhalb eines Spielfelds zu bewegen ohne mit anderen zusammenzustossen. Sie tauchen, schwimmen und spielen in der Gruppe.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 45 Minuten
- Alter: 5–10 Jahre
- Niveaustufe: Einsteiger, Fortgeschrittene (Könnler)

Lernziele

- Tauchen, Atemschulung
- Teamspirit, Wetteifern

Bemerkungen

- Schwimmen ist eine Sicherheitssportart. Dementsprechend müssen gewisse Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden. In erster Linie gilt es, die Kinder stets im Auge zu behalten. Bei Kindern auf der Lernstufe Einsteiger muss zusätzlich darauf geachtet werden, dass sie immer Kontakt zum Boden, zur Wand oder zur Lehrperson haben. Weiter empfiehlt Swiss Swimming den Lehrpersonen, die mit ihren Schülern ins Wasser gehen, eine gültige Wasserrettungsausbildung inkl. BLS/AED (Basic Life Support/Automatisierter Externer Defibrillator) zu besitzen.
- Folgende Gruppengrösse pro Schwimmsportlehrer wird von Swiss Swimming empfohlen: Kinder im Alter von 5–8 Jahren: max. 10 Kinder
Kinder im Alter von 9–10 Jahren: max. 12 Kinder

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' Fang den Fisch 2–4 Fänger erhalten je eine Poolnudel und halten diese als Fangnetz an beiden Enden mit den Händen fest. Die Fänger können ein Kind einfangen, indem sie ihm das Fangnetz über den Kopf stülpen und es gefangen nehmen. Das gefangene Kind übernimmt die Rolle des Fängers.	Lehrschwimmbecken, 10 x 10 m	Badekappe, Poolnudeln.
Hauptteil	30' Die Perlen von Atlantis Perlen tauchen Die Kinder sind Piraten, die Perlen (Tauchringe etc.) aus einem verborgenen Schatz (auf dem Beckenboden) sammeln und diese zu ihrem Piratenschiff (Brett) bringen, das auf der gegenüberliegenden Beckenseite vor Anker liegt. Jeder Pirat darf pro Tauchgang nur eine Perle transportieren. Sie bestimmen das Tempo und die Anzahl Läufe selber. Wenn alle Perlen eingesammelt und die Schiffe gefüllt sind, dürfen die Kinder mit dem von ihnen gesammelten Schatz experimentieren und eigene Spielideen ausprobieren. Perlenstafette Die Piraten bilden kleine Teams und sammeln gemeinsam Perlen aus der Schatztruhe, welche sich auf der gegenüberliegenden Beckenseite befindet. Pro Team laufen/schwimmen und sammeln mehrere Piraten gleichzeitig. Jeder Pirat darf pro Lauf nur eine Perle transportieren. Der gesammelte Schatz wird im Teamdepot – einem Schwimmbrett am Beckenrand – gelagert. Welches Team sammelt am meisten Perlen? «Achtung Seemöwe!» Ein Kind wird zur Möwe und fliegt/schwimmt durch die sammelnden Piraten. Berührt die Möwe einen Piraten, muss dieser zum Ausgangspunkt zurück und die ergatterte Perle zurückbringen. Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Sammelmateriale (und die Geschichte) variieren. • Tierbilder sammeln und beim Weg zur Schatztruhe das Tier imitieren. • Puzzleteile sammeln und Puzzle zum Schluss zusammensetzen. 	Lehrschwimmbecken (für Fortgeschrittene auch im Schwimmerbecken möglich), 10 x 10 m Bemerkung: Bei jüngeren Kindern wird das zu sammelnde Material weitläufig verteilt, um Zusammenstöße zu verhindern.	Diverses Material (Tauchringe, sinkende Bälle, Tauchteller, Pullbuoys, Schwimmbretter als Schiff/Depot, etc.), evt. Markierung zur Kennzeichnung der «Möwen» Puzzle und Tierbilder (laminiert), Badekappe.

Bemerkungen (Fortsetzung)

- Die Inhalte dieses Trainings basieren auf dem Lehrmittel «[J+S-Kindersport – Spielen](#)». Sie wurden – wenn möglich und nötig – sowohl sportartspezifisch als auch an die jeweiligen Niveaustufen angepasst. Weitere Spielideen sind im erwähnten Lehrmittel sowie auf mobilesport.ch unter der Sportart «[Schwimmen](#)» dem Thema «[J+S-Kindersport – Spielen](#)» zu finden.
- Swiss Swimming hat in Zusammenarbeit mit Swiss Olympic und «cool and clean» eine Spielesammlung «[Kids Game Set](#)» zusammengestellt. Dieses Set unterstützt die Lehrpersonen in der Gestaltung eines abwechslungsreichen und altersgerechten Unterrichts. Das «Kids Game Set» enthält Spiele für den Einzel-, Partner- und Teamwettkampf, die unter anderem Werte wie faires und respektvolles Verhalten in der Gruppe vermitteln.

		Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	5'	<p>Strandferien</p> <p>Die Kinder bewegen sich frei im Wasser. Auf Zuruf des entsprechenden Begriffs führen sie die vorgegebene Aufgabe aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasser! Schnell schwimmen oder an einen bestimmten Ort gelangen (evtl. den Ort kennzeichnen) • Sonne! In Rückenlage gleiten oder schweben • Strand! Auf der Stelle Wassertreten und winken • Sturm! Tauchen 	Lehrschwimmbecken (für Fortgeschrittene auch im Schwimmerbecken möglich), 10 x 10 m	Schwimmbretter o. ä. als Markierung, Badekappe.
	5'	<p>Zauberhöhle</p> <p>Die Kinder schwimmen im Meer umher. Der Zauberer kann mit seinem Zauberstab (kurze Poolnudel) die Kinder verzaubern. Wer verzaubert ist, stellt sich mit gegrätschten Beinen hin. Die verzauberten Kinder können erlöst werden, wenn eines der freien Kinder durch die Zauberhöhle (gegrätschte Beine) durchtaucht. Das Spiel endet sobald alle verzaubert sind oder nach maximal 2 Minuten. Anschliessend werden neue Zauberer bestimmt.</p>	Lehrschwimmbecken, 10 x 10 m	Evtl. Spielband zur Kennzeichnung der Fänger, Badekappe.

Autorin: Sara Fünfgeld, Verantwortliche Kindersport Schwimmsport, Swiss Swimming