

Lektion

Ein einfacher Einstieg

Während dieser Einsteigerlektion machen sich die Kinder mit den Kernelementen Atmung und Gleiten auf eine spielerische Art und Weise vertraut.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 30 Minuten
- Stufe: Kiga – 2. Klasse
- Alter: 5–7 Jahre
- Gruppengrösse: 7 bis 9 Kinder, ab 10 Kindern 2 Leiter/-innen
- Kursumgebung: Nichtschwimmerbecken
- Sicherheitsaspekte: Wassertiefe den Kindern anpassen, alle Kinder im Blickfeld haben, Kinder können sich noch sehr unsicher im Wasser bewegen

Lerninhalte

- Atmung und Gleiten

Quellen

«Lehrmittel Schwimmen», Übung «Atmung kontrollieren», Seite 4
 «100 Lektionen für den Schwimmunterricht», Übung «Tunneltauchen», Seite 62
 «Swimteam Biel/Bienne, Lektionenbeispiele», Übung «Abstossen/gleiten»

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' Wer hat Angst vor dem Krokodil? Der Fänger ist das «Krokodil» und steht (meist etwa 15 Meter von den anderen entfernt) auf der gegenüberliegenden Seite (eines Platzes oder Raumes) des Schwimmbeckens. Er ruft: «Wer hat Angst vor dem Krokodil?» Kinder: «Niemand!» Fänger: «Und wenn es (aber) kommt?» Kinder: «Dann laufen(schwimmen) wir (davon)!» Die beiden Parteien rennen(schwimmen) nun entgegengesetzt auf die andere Seite bis zur rettenden Wand (bzw. Begrenzung). Der Fänger versucht dabei so viele wie möglich durch Antippen zu fangen. Diese helfen im nächsten Durchlauf dem Krokodil beim Fangen. Der Letzte, der übrig bleibt, hat gewonnen und ist im nächsten Spiel das Krokodil.	Nichtschwimmerbecken Mindestens 8 Spieler	
Hauptteil	20' Luftpumpe Stehend im Wasser, vollständiges untertauchen, ausatmen, auftauchen. 1 x einatmen wieder untertauchen, vollständiges Ausatmen. Mindestens 4 x regelmässig ohne Pause ausführen.		
	Fässli Füsse vom Boden heben, sich einrollen, Kopf im Wasser. 8 bis 10 Sekunden in dieser Position verharren (ohne Atmung).		
	Abstossen/gleiten Bauch: Arme in Hochhalte, ein Fuss an der Wand. Arme und Gesicht ins Wasser halten und sich kräftig von der Wand abstossen. So weit wie möglich im Wasser gleiten. Rücken: Arme in Hochhalte, ein Fuss an der Wand. In die Knie gehen, Kopf und Arme auf das Wasser legen. Sobald die Ohren im Wasser sind, kräftig von der Wand abstossen, Blick zur Decke und so weit wie möglich gleiten. Unter Wasser: Dasselbe. Die Kinder lassen sich zuerst unter Wasser «fallen» und stossen erst dann ab. Versuchen, mit beiden Beinen gleichzeitig abzustossen. Tunnel tauchen: 1 bis 5 Kinder stehen dicht hintereinander. Ein Kind taucht durch die geöffneten Beine oder 1–5 grosse Ringe ins Wasser stellen und die Kinder schwimmen durch.	Der Raum, in welchen das Kind hineingeleitet, muss frei sein.	Grosse Ringe
Ausklang	5' Sprung Jedes Kind darf ein bis zwei freie Sprünge Wasser im durchführen.		