

Wasserspringen – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Sich fair und respektvoll verhalten

Dieser Wert ist auch in der Ethik-Charta festgehalten. Er spielt im Schwimmsport eine zentrale Rolle. Sei darauf bedacht, dass deine Springerinnen und Springer untereinander, mit den Leiterinnen und Leitern, der Badeaufsicht sowie weiteren Personen in ihrem Umfeld einen respektvollen und fairen Umgang pflegen. Vermittle sowohl im Training wie auch im Wettkampf Werte wie Respekt, Dankbarkeit und Bescheidenheit – und leb sie vor. Begegne deinen Springerinnen und Springern auf Augenhöhe.

Fischschwarm

Die Wasserspringer/-innen lernen, fair und respektvoll miteinander umzugehen.

Alle Kinder stehen im standtiefen Wasser im Kreis. Sie halten sich gegenseitig fest und bilden einen Fischschwarm. Ein Kind (Fischer/-in) versucht, einen Fisch aus dem Schwarm zu ziehen. Jedes Kind, das aus dem Schwarm gelöst worden ist, wird ebenfalls zum/zur Fischer/-in. Es hilft mit, weitere Fische aus dem Schwarm zu lösen.

Variationen

- Fisch versucht, in Mitte des Kreises zu gelangen
- Fisch versucht, aus Mitte des Kreises zu entfliehen

schwieriger

- Fischer/-in und Fische nutzen nur eine Hand
- Fische stehen auf einem Bein

Bemerkung: Achte als Leiter/-in auf die Gruppendynamik und thematisiere den Umgang untereinander, den Umgang mit Emotionen und/oder das Respektieren von Grenzen. Wertvolle Hinweise zu diesem Thema erhältst du im Kartenset «Gute J+S-Aktivitäten – Fördern» in den Vertiefungslisten «Selbstwahrnehmung fördern» und «Respektvollen und fairen Umgang fördern».

Menschenbild

Die Wasserspringer/-innen lernen, respektvoll miteinander umzugehen, und erleben Teamgeist.



Die Wasserspringer/-innen gehen zu Musik in der Halle umher. Der/die Leiter/-in stoppt die Musik und ruft eine Zahl, einen Buchstaben oder nennt eine Figur (z. B. Dreieck, Quadrat, Kreis). Die Wasserspringer/-innen stellen in Kleingruppen die Figur bzw. den Buchstaben dar.

Variationen

- Gruppe bildet einen beliebigen Buchstaben, die anderen erraten ihn
- Wasserspringer/-innen bilden gemeinsam Wort oder Figur

schwieriger

- Gruppe bildet Wort oder Figur blind oder stumm
- Leiter/-in gibt vor, wie viele Hände oder Füße einer Zweier- bzw. Dreiergruppe Boden berühren dürfen
- Leiter/-in zeigt Bild einer Menschenpyramide, Wasserspringer/-innen bilden sie nach

Bemerkungen:

- Sorge für genügend Platz und einen weichen Untergrund (Matten). Stell sicher, dass keine Hindernisse vorhanden sind.
- Achte auf die Gruppendynamik. Thematisiere, wenn passend, die Themen Nähe und Distanz. Geh altersgerecht darauf ein, wie die Kinder und Jugendlichen Bedürfnisse und Grenzen mitteilen und respektieren.

Material: Musik, evtl. Bilder von Figuren, Buchstaben, Menschenpyramiden

Quelle: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO