

Schwimmen – Erscheinungsformen: Sich fair und respektvoll verhalten sowie Emotionen gezielt steuern

Beim Schwimmen(lernen) ist das gemeinsame, faire und respektvolle Miteinander wichtig.

Schwimmerinnen und Schwimmer respektieren und wertschätzen sich gegenseitig. Sie spornen sich zu guten Leistungen an und freuen sich mit- und füreinander. So fördern sie den Teamgeist und steigern ihren Selbstwert.

Transportschwimmstafette

Die Schwimmer/-innen respektieren und wertschätzen sich gegenseitig. Sie spornen sich zu guten Teamleistungen an und freuen sich mit- und füreinander.



Teile die Schwimmer/-innen in zwei oder mehr Teams ein, damit sie in einer Transportschwimmstafette wetteifern. Dabei transportiert jeweils das erste Mitglied jedes Teams das zweite über eine vorgegebene Distanz, das zweite das dritte usw. Sobald alle je einmal transportiert worden resp. geschwommen sind, endet das Spiel. Welches Team hat am schnellsten transportiert?

Die Teams bedanken sich am Ende gegenseitig mit einem Handschlag und einem Dankeschön.

einfacher

- Kurze Distanzen schwimmen
- Einfache Transportvariante vorgeben, z. B. Schwimmer/-in auf Matte schieben

- Antriebsformen vorgeben

schwieriger

- längere Distanzen schwimmen
- Transportvarianten offenlassen
- Nur Beine oder Arme bzw. nur einen Arm oder ein Bein benutzen

Material: Je nach Stafettenform, Alter, Könnens- und Leistungsstand, Wassertiefe usw.

Windschatten-Schwimmchallenge

Die Schwimmer/-innen respektieren und wertschätzen sich gegenseitig sowie nehmen aufeinander Rücksicht.

Teile die Schwimmer/-innen in Dreiergruppen ein. Sie schwimmen im Trio hintereinander. Dabei sprintet jeweils der/die hinterste Schwimmer/-in an die Spitze. Die Teammitglieder passen ihre Geschwindigkeit entsprechend an, damit ein Überholen möglich ist.

einfacher

- Teams mit ähnlicher Leistungsstärke bilden
- Im standtiefen Wasser gehen

schwieriger

- Teams mit unterschiedlicher Leistungsstärke bilden («Schwache» messen sich mit «Starken» bzw. diese passen sich an)
- Unterschiedliche Lagen schwimmen
- Mit Material ausführen (z. B. Flossen, Paddels etc.)

Material: Je nach Stafettenform, z. B. Flossen, Pullbuoy

Quelle: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO