

Lektion

Vorwärts kommen

Während dieser Lektion sollen die Kinder das Gleiten im Wasser sowie den Beintrieb spielerisch üben. Der Wechselbeinschlag wird so eingeführt.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 30 Minuten
- Stufe: 1.+ 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

- Gleiten/Antrieb Beine

Quelle

«Swiss Swimmig», Übung «Gleiten», Level 2 + Level 3
 «Wassersicherheitscheck» bfu, SLRG, swimspports,
 Schwimmheft «Spass am Nass» Etappe 5

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5'	Ball durchreichen 2 Teams bilden. Jede Gruppe bildet eine Reihe. Das vorderste Kind erhält einen Ball. Beim Signal gibt es den Ball über die rechte Seite dem nächsten Mitspieler. Dieser gibt den Ball über die linke Seite weiter, das nächste über die rechte Seite usw., immer Seite wechseln bis zum hintersten Kind. Das letzte Kind schwimmt (evtl. auch nur mit Beintrieb) mit dem Ball so schnell wie möglich nach vorne und reicht den Ball wieder nach hinten wie oben beschrieben. So oft bis jedes wieder an seinem Platz steht. Jenes Team gewinnt, das zuerst wieder in der Ausgangsformation steht.		2 Bälle
	Hauptteil	20'	Abstossen/gleiten Bauch: Arme in Hochhalte, ein Fuss an der Wand, Arme und Gesicht ins Wasser, sich kräftig von der Wand abstossen und gleiten. So oft wie möglich wiederholen. 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 gleiten.	
Wechselbeinschlag Gestreckte Bauchlage: Gesicht im Wasser, Beine und Füsse gestreckt. Mit abwechselnden Auf- und Abbewegungen der Beine aus der Hüfte heraus. Auf dem Rücken: Blick zur Decke, flache Wasserlage, abwechselnde Auf- und Abbewegungen der Beine aus der Hüfte heraus.				
Ringe tauchen 4 Ringe ins Wasser werfen. Jedes Kind taucht und holt in einem Tauchgang möglichst viele Ringe an die Oberfläche.				Tauchringe
Ausklang	5'	Purzelbaum ins Wasser Grosse Matte am Beckenrand, Hilfsperson im Wasser. Kniend am vorderen Mattenrand, Kopf auf die Hand der Hilfsperson legen und so einen Purzelbaum ins Wasser ausführen. Wer schafft es alleine?		Matte