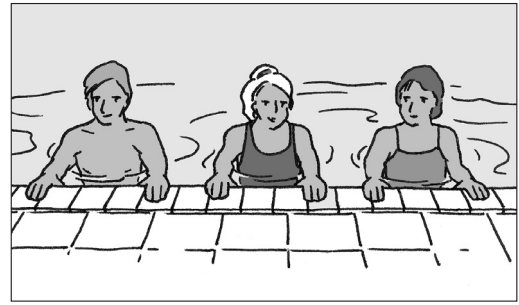


Bewegungsaufgaben im Stand mit Griff am Beckenrand:

z. B.

- Wellenbad: mit der Brust große Wellen über den Beckenrand hinausdrücken (Gegenstände wegspülen)
- „Raketenstart“: aus der Hockstellung (Schultern unter Wasser) hoch aus dem Wasser „herausschießen“ und wieder in der Hockstellung landen
- Kreisel: Drehungen mit Umgreifen oder kurzem Lösen des Griffes am Beckenrand

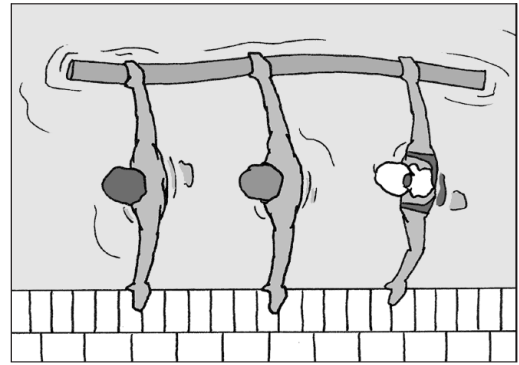


Gehen und Laufen mit beiden Händen am Beckenrand (wie Bild oben): z. B.

- seitlich gehen und hüpfen (langsam, schnell)
- Platzwechsel mit dem Nachbarn (kurzes Lösen des Griffes am Beckenrand!)

Gehen und Laufen mit einer Hand am Beckenrand und einer Hand an einem Hilfsgerät (Schwimmnudel, Brett usw.): z. B.

- Ameisenstraße: alleine oder in Gruppen gehen, laufen, hüpfen
- auf Kommando Richtung wechseln



Griff mit einer Hand am Beckenrand: z. B.

- die freie Hand führt Paddel- oder Ruderbewegungen aus
- die freie Hand klatscht auf die Wasseroberfläche
- Eine „Schlange“ (Reihe) bewegt sich mit einer Hand oder beiden Händen auf den Schultern des Vorderen nahe am Beckenrand

3.2.2 Bewegungsaufgaben und Spielformen im flachen Wasser

Vielen Kindern bereitet das Bewegen im hüft- bis schultertiefen Wasser keine Probleme und es bedarf auch keiner gezielten Hinführung. Ängstliche oder Kinder mit wenig Wassererfahrung bevorzugen es, sich an Geräten festzuhalten, bzw. gewinnen durch Gruppen- oder Partneraufgaben an Sicherheit. Deshalb wird folgender methodischer Weg vorgeschlagen: „Bewegen mit Geräten – Bewegen in der Gruppe oder mit Partner – freies Bewegen“. Nahezu für alle Kinder erweist sich in der Gewöhnungsphase der Einsatz von Geräten als gute Motivationshilfe.

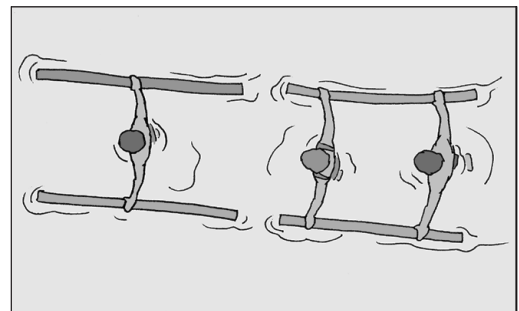
Gehen und Laufen mit Schwimmnudeln

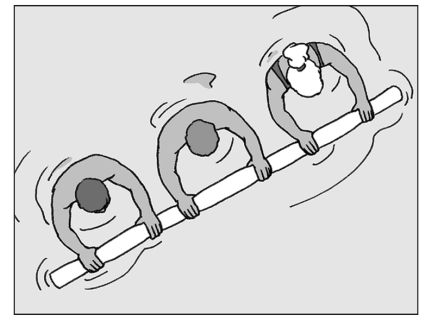
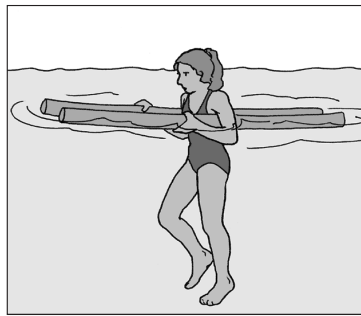
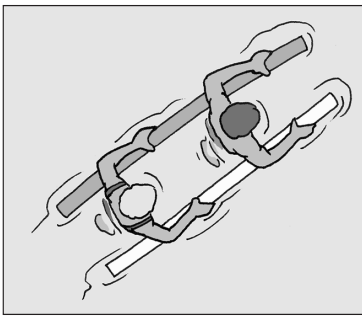
Schwimmnudel-Taxi

1–4 Schüler stehen zwischen zwei oder hinter einer Schwimmnudel.

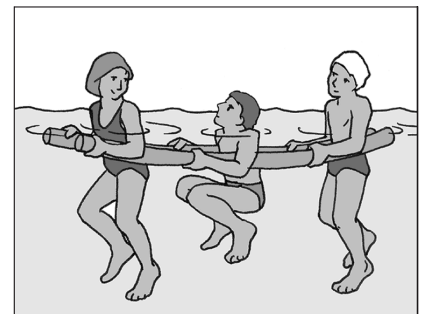
Die Schwimmnudeln können unterschiedlich genutzt werden:

- geordnetes oder freies Bewegen im flachen Wasser: vorwärts, rückwärts, seitwärts gehen, laufen, hüpfen; in der Hocke gehen oder springen



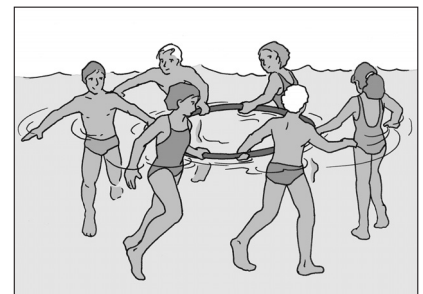
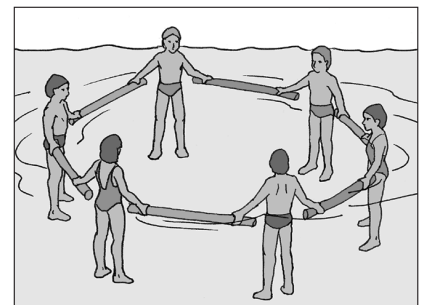


- Bewegungsspiele mit Musik (z. B. „Eisenbahn-Eisenbahn“, „Wir wollen eine Reise machen“, „Wir fahren mit der Eisenbahn“ usw.)
- Schwimnudeln tragen oder heben und senken, mit den Schwimnudeln auf das Wasser klatschen, usw.
- der mittlere oder hintere Schüler zieht die Beine an und hängt an den Schwimnudeln
- der mittlere oder hintere Schüler hängt mit Armen und Beinen an den Schwimnudeln und lässt sich in Bauch- oder Rückenlage ziehen (Rikscha/Pferdekutsche fahren)
- alle Kinder hängen mit den Achseln in den Schwimnudeln und ziehen die Beine an, nur der Vordere spielt die Lokomotive und zieht die Gruppe durch das Wasser
- 2 Schüler stehen mit Blick zueinander zwischen zwei Schwimnudeln und springen abwechselnd hoch
- „Nudel-Kreisel“: zwei Schüler stehen sich gegenüber und halten die Enden zweier Schwimnudeln, während sie sich im Kreis drehen



Bewegungsaufgaben in Kreisaufstellung: z. B.

- eine Gruppe steht im Kreis; jeweils eine Schwimnudel, ein Schwimmbrett o. Ä. wird zwischen den Partnern gehalten.
 - seitlich gehen, Seitgalopp im Kreis mit Richtungswechsel
 - zur Kreismitte und wieder rückwärts nach außen gehen
- eine Gruppe steht im Kreis und hält sich mit einer Hand an einem Gymnastik- oder Gummireifen fest
 - Die Schüler laufen mit oder ohne Paddelbewegungen im Kreis



Bewegungsaufgaben mit verschiedenen Auftriebshilfen

Jeder Schüler hat eine Schwimnudel, ein Schwimmbrett, einen Ball oder eine beliebige Schwimmhilfe: z. B.

- geordnetes oder freies Bewegen im flachen Wasser: vorwärts, rückwärts, seitwärts gehen oder laufen oder hüpfen
- Bewegungen im Rhythmus der Musik oder nach dem Liedertext ausführen
- Geräte tragen oder heben und senken, mit den Geräten auf das Wasser klatschen
- Geräte unter Wasser drücken
- Geräte durch die gegrätschten Beine drücken
- Trage- oder Transportstaffel
- „Drahtseilakrobatik“: auf den Geräten turnen oder balancieren