

SCHNELLIGKEITSSPIELE IM WASSER

1 BENÖTIGTES MATERIAL

Neben den Standardmaterialien am Beckenrand (Pfeife, Stoppuhr, etc.) ist es hilfreich für die Spiele weitere Materialien an der Hand zu haben. Sehr vielfältig einsetzbar sind Würfel und wasserfeste Spielkarten. Moderationskarten und ein wasserfester Marker sind für Spiel 4 wichtig, wobei dies optimalerweise zuhause vorbereitet wird. Für Spiel 1 benötigt man zudem einen Zettel und beliebigen Stift.

2 SCHNELLIGKEITSSPIELE

2.1 Frühstarter

Jeder Schwimmer bekommt zunächst eine Startnummer ins Ohr geflüstert oder auf einem Blatt gezeigt (diese am besten vorbereiten und Papier verwenden, das man wiederverwenden kann – das erspart das nächste Mal die Arbeit). Danach begeben sich alle Schwimmer auf die Querseite des Beckens. Hier muss genug Platz sein, dass alle Teilnehmer nebeneinander starten können. Sollte der Platz nicht ausreichen, sollte man die Gruppe aufteilen. Alle Schwimmer warten auf der Querseite auf den Start des „Frühstarters“. Der Trainer fordert dann den Schwimmer mit der Startnummer x auf, in den nächsten Sekunden überraschend zu starten und somit den Sprint zu eröffnen. Nur der Trainer und der „Frühstarter“ wissen zu diesem Zeitpunkt, wer als Erster starten wird. Ziel der anderen Schwimmer ist es, den Frühstarter beim Sprint zu schlagen. Anschließend erfolgt der Frühstart des Schwimmers mit der Startnummer y. Das Spiel ist beendet, wenn alle Schwimmer einen Sprint eröffnet haben.

2.2 Start auf Zuruf

Die Schwimmer befinden sich auf dem Startblock oder im Wasser mit Kontakt zur Wand, wobei immer mindestens 2 Schwimmer gleichzeitig starten. Nachdem sie die Ausgangsposition eingenommen haben, erfolgt vom Trainer das Startkommando doch anstatt eines Startpfeiffs ruft der Trainer die Schwimmlage zu, die geschwommen werden soll. Die Schwimmer müssen somit kurz vor dem Start die richtige Bewegungsausführung einleiten. Wer die richtige Bewegungsform ausgewählt hat und als Erstes wieder am Beckenrand anschlägt, ist Sieger in dieser Runde. Man kann bei diesem Spiel auch gerne Schwimmartenteams miteinander kombinieren (Brustarme und Kraulbeine). Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

2.3 Bundesliga

Die Schwimmer werden zunächst ihrem Alter (oder Leistungsstand) entsprechend in verschiedene Ligen eingeteilt. Die jüngsten Schwimmer starten in der ersten Startgruppe, der 1. Bundesliga, die ältesten in der letzten Startgruppe, der Kreisklasse. Innerhalb der Startgruppe treten immer zwei Schwimmer zu einem Wettschwimmen gegeneinander an. Der Sieger steigt eine Liga auf, der Verlierer steigt eine Liga ab. So ergibt sich für den zweiten Durchgang durch die Auf- und Abstiegsregelung eine ganz neue Zusammensetzung der Paare. Man kann auch eine Liga mit drei Personen besetzen. Dann verbleibt die mittlere Person in der Liga. Organisatorisch bietet es sich an, die Verkündigung des Siegers noch vorzunehmen, wenn die Schwimmer gerade über die imaginäre Ziellinie (ggf. gekennzeichnet durch einen Bretterstapel) geschwommen sind und erst im Anschluss mit dem Startkommando für die nächste Liga fortzufahren.

2.4 Vornamenspiel

Die Schwimmer treten paarweise zu einem Kurz sprint (zwischen 10 und 15 Meter) gegeneinander an. Am Ende der Bahn bekommt der Sieger einen Punkt und beide vom Trainer eine Karte gezeigt. Auf dieser Karte steht der Nachname einer bekannten Persönlichkeit, zum Beispiel „Phelps“ oder „Sheeran“. Wer zuerst den richtigen Vornamen des Prominenten nennt, bekommt einen Punkt. Nach jedem Sprint wird der Sprintpartner gewechselt. Man kann dieses Spiel auch mit 4 Teams spielen, die gegeneinander antreten.

2.5 Geringste Punktzahl gewinnt

Der Trainer lässt alle Schwimmer über eine zuvor festgelegte Distanz sprinten. Hier empfehlen sich 15 Meter. Die Zeiten der Schwimmer werden gestoppt und anschließend die Sekunden und die Hundertstel zusammenaddiert. Bei einer Zeit von beispielsweise 11,32 Sekunden addiert der Trainer die 11 und 32 zusammen. Die Gesamtpunktzahl soll möglichst gering sein. Die Schwimmer müssen also eine möglichst schnelle Zeit schwimmen, um die Zahl vor dem Komma möglichst klein zu halten. Bei diesem Spiel haben auch die langsameren Schwimmer gute Siegchancen, denn für eine möglichst kleine Zahl hinter dem Komma braucht man einfach nur Glück.



Abb. 1: Benötigtes Material sowie zwei der drei Buchtipps

3 LITERATURTIPPS

Reinschmidt, C. (2008). Schwimm-Training – mehr als nur Bahnenziehen. Verlag an der Ruhr.

Reinschmidt, C. (2014). 60 Schwimmspiele mit Hilfsmitteln - Schwimmfertigkeiten trainieren mit Flossen, Brett und Quietsche-Ente. Verlag an der Ruhr.

Reinschmidt, C. & Hensel, C. (2022). Ab ins Wasser! Technik, Kondition und Kooperation im Schwimmunterricht spielerisch trainieren. Verlag an der Ruhr.