

## Grundgedanken zum Ablauf:

- Stundeneinstieg → alle machen mit, alle TN sind immer in Bewegung
- Input → 2 oder 3 Themen aus der Tabelle wählen. Kurze und kindgerechte Erklärungen
- Wiederholung und Differenzierung → Wiederholen, ohne sich zu wiederholen. Themenangepasst!
- Abschluss: → Alles machen mit und sind immer in Bewegung
- Reflektion: → Was hat dir am meisten Spaß gemacht? Was hast du heute gelernt?

## Inhalte

	Kraul	Rücken	Brust	Schmett	Start/Wende
Wasserlage					
Armzug					
Beinschlag					
Atmung					
Kopplung					

Sinnperspektiven des Sports bei jeder Stunde mit einfließen lassen



## Bewährte Themen:

- Weihnachtsstunde
- Weltraumstunde
- Silvesterstunde
- Tierstunde
- Faschingsstunde
- Sommerstunde
- Osterstunde
- Wintersportstunde

# Spielesammlung Wolfgang

1) Gefangener = Tannenbaum  $\Rightarrow$  wird mit Kettensäge befreit (gefällt)

geschmückter Christbaum  $\rightarrow$  Lametta spitzen

Rehler  $\rightarrow$  zum Beckenrand schleppen

2) Baum transportieren  $\rightarrow$  ziehen + schieben

3) Baumstamm an der Hand zur Seite drehen

4) Reihenspann mit Atmung

einer zieht 3-5 aneinander hängende Kinder, zur Seite atmen

5)

5) Tisch decken (Weihnachten)

Kraulbewegung m. "Superman"  $\rightarrow$  Beher holen und zurücke

6) Grinch-Spiel

bei Berührung v. Grinch Material fallen lassen

Christbaum m. Gedichten bestücken (auf Rand legen)

## Kraulatmung

a) Kinn + Schulter mit Gummiband verbunden

b) Wirbel erzeugen  $\rightarrow$  Hand = Spinne die krabbelt

c) Dachfenster im Haus

d) erzähl dem Fischen Oubergeschichte

Weihnachten

- BB → Klopplung Brusthaltung
- 7) Fangspiel Befreiaktionen Silber-Tema  
 Rakete → an Zündschmur anzünden  
 Unfallposch → 2 Zündschmüre  
 China-Biller → Kugel untertaner → Explodieren

- 8) Nudel als Kopfhörer → auf d. Rücken legen  
 an Fußsohlen BB führen  
 Paket - Pinguin - Kreis  
 Silberkarakete fliegt weg

### Klopplung

- 9) Pfeil + Bogen → Füße berühren, abschießen  
 od. Arme vorne → spannen

- 10) kl. Tiere nach vorne, viel erzählen (klettern)  
 + BB

- 11) Ringe tauchen im Dunkeln

Silber

## RL Wasserlogge

12) Fangen

Luftmatratze → am Stöpsel (Zeh) ziehen

Fächerfisch → schnell wegschwimmen  
ACHTUNG!

Quadrat treibt → Rücken klopfen od unten durch tauchen

13) im RL im Liegestuhl → Bauch bräunen  
an Schultern (!!) ziehen

14) Karussell

schulter tief drehen, abwechselnd auf Rücken  
(jeder 2.)

15) Ruderboot über See/Meer

Varianten: sehr schnell, sehr langsam

16) um 1 gestreckten Arm rotieren

17) rechts tippen Rücken, links tippen Krawel verzaubern  
ein Arm im Vorhalte

Beinschläge angeben z.B. 5x rechts, 2x links










18) Nudel verkneten + auf Kopf

gegenseitig blasen


John Viner

## Literaturempfehlungen

## Anfängerschwimmen 2024

-  Bissig, M. Gröbli, C. (2008) SchwimmWelt: Schwimmen lernen-Schwimmtechnik optimieren. Schulverlag plus AG. Biomechanik, Anfängerschwimmen, Technikleitbilder. ISBN: 9783292003379
-  Albrecht, Dietrich, et.al. (2015) Schwimmen lernen: Das Handbuch für Kursleiterausbildung. Tolle Spiele, Organisationsformen, Bestellbar über die DSVJ
-  Reischle, K., Roder (2016) SchwimmStars: Schwimmen lernen und Techniktrainig optimieren Hofmann Verlag Schorndorf schulrelevantes Fachbuch, gute Abbildungen, bewährte Tabellen mit Technikmerkmalen, Fehleranalyse sowie Korrekturmaßnahmen; CD-Rom mit Technik der Schwimmarten ISBN: 3778061925
-  Beck/Kraus/Schmitt Steger/Weiß (2017) Wasserfeste Übungskarten für den Schwimmunterricht
-  Reischle/Hafner/**Schmid/Donales-Vitt** (2012) Schwimmfix: Schwimmen fix gelernt. Hofmann Verlag Schorndorf Schwimmunterricht von Klasse 1-6. Kindgerechte Instruktionen, viele Metapher und Spiele. Basierend auf dem Swimstars- Konzept. ISBN: 9783778087206
-  Reinschmidt, C (2016) 60 Schwimmspiele mit Hilfsmitteln: Karten (laminiert) mit 60 Spielen fürs Wasser ISBN: 9783834624086
-  Ungerecht/Volck/Freitag (2002) Lehrplan Schwimmen Sport DSV Band 1: Technik; Verlag Hofmann Schorndorf (sehr gute Theorie, oberstufenrelevant, leider keine Methodik)
-  Reischle/Roder et.al (2018) Schwimmen im Grundschulalter Hofmannverlag Schorndorf ISBN: 9783778028506
-  Bandlow-Albrecht (2017) Schwimmen – mehr Sicherheit im Wasser. Kompakte Unterrichtsreihen für Klasse 1-4 und Kopiervorlagen. Unterrichtsentwürfe, Erstschwimmart, Grundschulbildungspläne ISBN: 3589151994

 **DSV-Nachwuchskonzeption**  
[http://www.dsv.de/fileadmin/dsv/documents/schwimmen/Amtliches/150327\\_Nachwuchskonzeption\\_Schwimmen\\_2020.pdf](http://www.dsv.de/fileadmin/dsv/documents/schwimmen/Amtliches/150327_Nachwuchskonzeption_Schwimmen_2020.pdf)

 **Prüfungsordnung Schwimmabzeichen**  
[http://www.dsv.de/fileadmin/dsv/documents/fitness\\_und\\_gesundheit/171122\\_Pruefungsordnung\\_KMK.pdf](http://www.dsv.de/fileadmin/dsv/documents/fitness_und_gesundheit/171122_Pruefungsordnung_KMK.pdf)

 **Exemplarisch Bildungsplan Baden-Württemberg**  
<http://www.bildungsplaene-bw.de/,Lde/LS/BP2016BW/ALLG/GS/BSS/IK/1-2/07>

 **Schweizer Abzeichensystem**  
<https://www.swimsports.ch/de/die-schweizerischen-tests-im-schwimmsport>

 **SwimStars**  
<https://www.swimstars.de>

 **Niveaustufenmodell**  
<https://www.sichere-schule.de/schwimmhalle/niveaustufen/wassergewoehnung>

 **Selfmade Schwimmkurs**  
<https://www.wasserwacht.bayern/images/download/Selfmade-Schwimmkurs-2022-03.pdf>