



# Spielformen und Spiele im Wasser

„Pack die Badehose ein ...“

## Vorbemerkungen/Ziele

Viele Menschen verbinden „Wasser“ mit Urlaub, Wellness, Schwimmkurs, Wassersport usw.  
Bewegungsangebote im Wasser können vielseitig die Koordination, Kraft und Ausdauer schulen.  
Das Medium Wasser eignet sich auch sehr gut, um die körperliche Fitness spielerisch zu verbessern.  
Voraussetzung ist, dass die Teilnehmer/innen schwimmen können und keine Scheu vor Wasserspritzern oder Sorge um ihre Frisur haben.  
Partner/innen- und Kleingruppenaufgaben ermöglichen ein abwechslungsreiches Programm.  
Für das nachfolgende Stundenbeispiel können auch beliebige andere im Schwimmbad vorhandene Materialien eingesetzt werden.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Wasser ist zum Waschen da**
- Freies Bewegen im Schwimmbecken

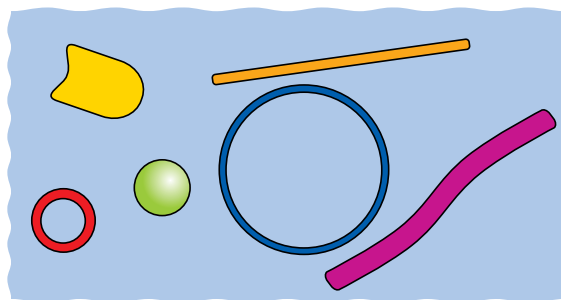
Die TN bewegen sich kreuz und quer durch das Becken. Bei einer Begegnung mit anderen TN begrüßen sie sich und nennen jeweils einen Begriff zum Thema „Wasser“ (Schwimmbad, Dusche, Seife, Handtuch, Strand, Wellen etc.).

- **Spitz pass' auf!**
- Ball, Stab, Poolnudel, Schwimmbrett, Tennisring und Reifen am Beckenrand bereit legen.

Die Übungsleitung (ÜL) zeigt verschiedene Sportgeräte, die mit bestimmten, vorher festgelegten Aufgaben verknüpft sind.

Die TN bewegen sich durch das Wasser und setzen die entsprechenden Übungen um, z. B.:

- **Ball:** die Arme rechts (re)/links (li) im Wechsel nach vorne und zurück bewegen (gegen den Wasserwiderstand)
- **Stab:** vor und hinter dem Körper in die Hände klatschen
- **Poolnudel:** die Knie re/li im Wechsel anheben
- **Schwimmbrett:** die Beine grätschen und schließen im Sprung
- **Tennisring:** paarweise zusammen kommen
- **Reifen:** die Gruppe bildet einen Kreis



## Rahmenbedingungen

**Zeit:**  
45 Minuten  
**Teilnehmer/innen (TN):**  
15 Erwachsene (Männer und Frauen)  
**Material:**  
Poolnudeln, Schwimmbretter, Bälle, Stäbe, Tennisring, Reifen  
Musikanlage und Entspannungsmusik  
**Ort:**  
Schwimmbad

## Absichten und Hinweise

◎ Begrüßen, Kommunikation, assoziatives Denken, Aufwärmen

✓ Jede/r TN bewegt sich im individuellen Tempo (gehen, laufen, hüpfen, schwimmen ...).

◎ Aufwärmen, Reaktionsschulung, Gedächtnis-training

✓ **Variation:**  
Die ÜL hält zwei Geräte gleichzeitig hoch und die TN führen die entsprechenden Aufgaben kombiniert durch.

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Fels in der Brandung

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B).

TN A steht auf einem Bein, die Arme sind vor dem Körper gekreuzt. TN B geht/läuft 3–5 Runden um TN A herum und erzeugt einen Strudel. TN A versucht, „standhaft“ zu bleiben. Wenn TN B die Richtung ändert, stellt sich TN A auf das andere Bein.  
Rollenwechsel

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Jeder für sich und alle zusammen

- Die TN verteilen sich gleichmäßig an alle Beckenseiten und bilden dadurch ein Viereck (jede Seite ist eine Gruppe). Jede Gruppe bekommt unterschiedliche Sportgeräte: Poolnudeln, Bälle, Stäbe, Schwimmbretter.

Alle TN erhalten eine Aufgabe (z. B. Das Gerät unter Wasser drücken), die sie 8–12 x wiederholen. Danach geben alle TN ihr Gerät nach rechts weiter, so dass jede Gruppe ein anderes Sportgerät bekommt. Die Übung wird erneut 8–12 x durchgeführt. Dann erfolgt wieder ein Gerätetausch, bis jede/r TN die Übung mit jedem Material ausprobiert hat.

Weitere Übungen in dieser Organisationsform durchführen:

- Das Gerät um den Körper (unter Wasser) herumgeben
- Das Gerät mit einer Hand seitlich neben dem Körper nach unten drücken re/li
- Auf das Gerät drauf setzen
- Usw.

#### ● Bäumchen wechsel Dich!

- Die TN stehen mit ihren Geräten an der jeweiligen Beckenseite.

Auf ein Signal der ÜL tauschen die TN ihre Plätze.

Z. B.:

- Ball und Stab
- Schwimmbrett und Poolnudeln
- Stab und Poolnudel
- Ball und Schwimmbrett
- Schwimmbrett und Poolnudel
- Usw.

Als Erweiterung verschiedene Fortbewegungsarten einbinden

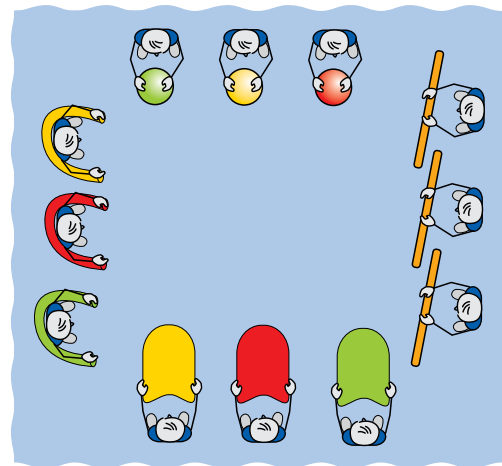
## Absichten und Hinweise

- ◎ Wassergewöhnung,erspüren der spezifischen Eigenschaften des Wassers (Wasserwiderstandes, Strudel und Wasserströmung), Gleichgewichtsschulung

#### ▼ Variation:

Ggf. auf den Zehenballen statt im Einbeinstand stehen und die Armposition ändern

- ◎ Muskelkräftigung, Körperwahrnehmung (Wasserwiderstand, Auftrieb), gruppenweise Erfahrungen sammeln, Unterschiede wahrnehmen, gemeinsames Üben und doch individuell (Tempo, Wasserwiderstand, Wiederholungszahl)

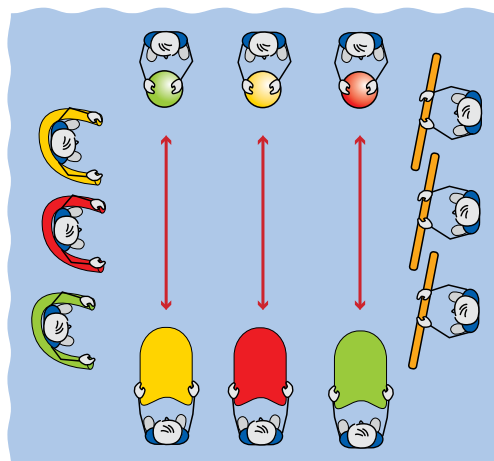


- ◎ Moderate Ausdauerförderung, Schulung von Reaktions- und Orientierungsfähigkeit

#### ▼ Variation:

Platztausch nach verschiedenen „Merkmalen“:

- Farben
- Formen (rund, eckig ...)
- Material (Kunststoff, Styropor ...)



## Stundenverlauf und Inhalte

- Immer an der Wand lang
- Die TN bilden einen großen Kreis.

Die gesamte Gruppe geht/läuft eine Runde durch das Becken im Uhrzeigersinn, dann gegen den Uhrzeigersinn.

Ggf. im Anschluss wieder Platztausch (wie bei „Bäumchen wechsel Dich!“) oder Rundenlauf von einzelnen Gruppenmitgliedern

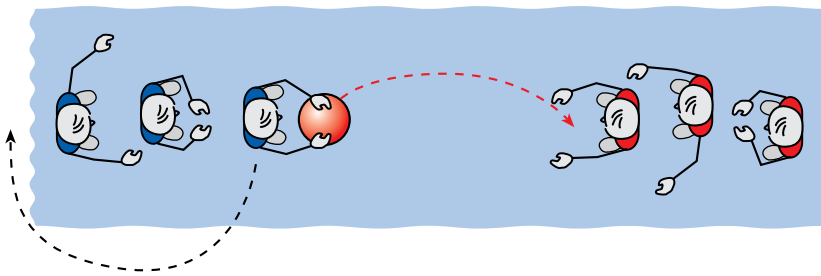
### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

- Am laufenden Band
- Die TN bilden 2 Riegen (Riege A und Riege B), die sich gegenüber stehen.

Der/die erste TN der Riege A wirft einen Ball zum/zur ersten TN der Riege B und stellt sich in der eigenen Riege wieder hinten an.

Der/die erste TN der Riege B wirft zum/zur nächsten TN der Riege A und stellt sich dann auch in der eigenen Riege wieder hinten an. usw.

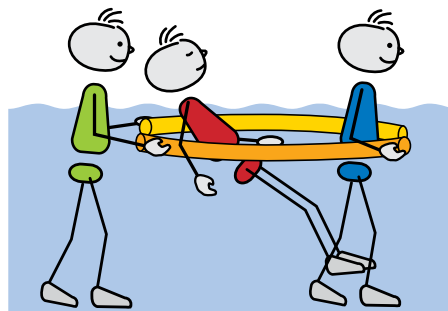
Wenn diese Wechselphase flüssig durchgeführt wird, gehen/laufen die „Werfer/innen“ auf die gegenüberliegende Seite an der Riege vorbei und stellen sich jeweils bei der anderen Gruppe hinten an.



### AUSKLANG (10–15 Minuten)

- Rikscha fahren
- Drei TN stellen sich hintereinander auf. Der/die vordere und hintere TN fassen jeweils eine Poolnudel rechts und links.

Der/die vordere TN geht und zieht die Poolnudeln. Der/die hintere TN geht und schiebt die Poolnudeln. Der/die mittlere TN legt die Arme über die Poolnudel (ggf. auch die Beine) und lässt sich ziehen/treiben. Rollenwechsel und den Mittelplatz tauschen



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Moderate Ausdauerförderung
- ▼ Differenzierung: unterschiedliche „Laufstrecken“ von TN

- ⊙ Strömung und Wasserwiderstand überwinden

- ▼ Bei großen Gruppen ggf. 4 Riegen bilden

- ▼ Variation: Andere Materialien einsetzen und die Geräte zur anderen Riege hinüberbringen und dort übergeben