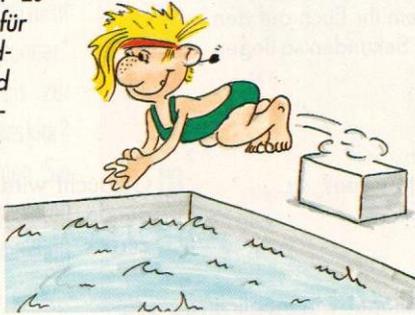


Überprüfung von Fähigkeiten in spielerischer Form

Vorbemerkung

Zielgruppe: Mitarbeiter/innen in der sportlichen Jugendarbeit. Die nachstehend aufgeführte „Übungsstunde“ verfolgt kein ausgesprochenes Lernziel. Es geht im wesentlichen für die Kinder bzw. Jugendlichen um Spannung und Geselligkeit. Die Körpererfahrung, die sie bei der Durchführung machen, wird ihnen erst bei späterer Auswertung bewußt.



Zeit:
Ca. 60 – 90 Minuten

Ort:
Schwimmbad

Teilnehmer/innen:
8 – 24 Kinder

Materialien:
Schwimmbretter, Tauchbretter etc.

8/92
Schwimmen

Stundenverlauf/Inhalte

1. Aufwärmen

Ein paar Minuten einschwimmen, anschließend die Teilnehmer/innen mit verschiedenen Geräten (z.B. Brett) 10 Minuten spielen lassen.

2. Aufbau eines kleinen Parcours rund um das Becken

Beispiel: 25 m Becken, 4 Bahnen, Nichtschwimmerbereich mit Hubbodeneinstellung 1-1,20m; Kleingruppen von 2-4 TN, wobei pro Station 1 Kleingruppe, die nacheinander alle Stationen durchlaufen soll, „postiert“ wird.

1. STATION (Schwimmerbereich):

Tieftauchen: Wieviele Ringe holst Du bei einem Tauchgang hoch?

2. STATION (Schwimmerbereich):

Wieviele Purzelbäume schaffst Du während des Schwimmens auf einer Querbahn?

3. STATION (Schwimmerbereich):

Wie lange brauchst Du auf einem Schwimmbrett sitzend, um auf die gegenüberliegende Beckenseite zu gelangen?

Absichten/Gedanken

H = Hinweis

H Die Übungen erinnern, was sie bereits mit den verschiedenen Geräten machen können.

H Je nach Größe der Halle, Anzahl der Teilnehmer/innen und Beschaffenheit des Beckens (evtl. Hubboden, Niedrigwasser bei Lehrschwimmbekken) 4 – 8 Stationen.

H Die Ringe werden in nicht zu großer Entfernung voneinander in's Wasser geworfen. Jede/r Schwimmer/in darf einmal danach tauchen. Nach jedem Tauchgang werden die Ringe von einem Übungsleiter wieder in's Wasser geworfen.

H Jede/r Schwimmer/in schwimmt eine Querbahn (bis auf die andere Seite) in beliebiger Schwimmarart und macht soviele Purzelbäume wie möglich.

H Jede/r Schwimmer/in versucht möglichst schnell auf einem Schwimmbrett die andere Seite zu erreichen.



H = Hinweis

4. STATION (Nichtschwimmerbereich, Hubboden ca. 1 m):

Partnerübung:
„Max und Moritz“: Zwei Teilnehmer/innen fassen sich an den Händen und abwechselnd hüpf eine/r in die Höhe, der/die andere taucht unter.

Wie oft schaffen es die Paare in 1 Minute?

5. STATION (Nichtschwimmerbereich, Hubboden ca. 1 m):

Übung mit allen 4 Teilnehmer/innen:
Schafft Ihr es, einen Stern zu bilden, indem Ihr Euch auf den Rücken legt, die Füße aneinander und 15 Sekunden so liegen zu bleiben?

H Mehrere Versuche möglich!

6. STATION (Schwimmerbereich):

Wie weit kannst Du mit einem Atemzug tauchen?

H Getaucht wird auf die gegenüberliegende Seite, gegebenenfalls wieder zurück.

7. STATION (Schwimmerbereich):

Gelange mit so wenig Armzügen (in Brustlage) wie möglich auf die andere Seite.

8. STATION (Schwimmerbereich):

Wie oft mußt Du atmen, wenn Du auf die andere Seite schwimmst?

H So wenig atmen wie möglich!

Für alle Stationen gilt: Bereits Gelerntes in unterschiedlicher Anforderung durchführen. Hierbei kann der ÜL feststellen, welche Grundfertigkeiten evtl. noch verbessert werden können. Hierbei ist das Ziel nicht die optimale Leistung, sondern eine möglichst große Sicherheit im Wasser für den/die Schwimmer/in zu erreichen, so daß diese/r dadurch einfach Spaß an der Bewegung im Wasser verspürt.

Bei der Durchführung kommt es darauf an, die Teilnehmer/innen nicht unter Druck zu stellen, sondern ihnen zu verdeutlichen, daß dies nur eine andere Art der sonstigen Übungsstunde ist. Das Notieren der Zeiten oder Punkte soll lediglich dazu dienen aufzuzeigen, was sie z.B. während des Badeurlaubes üben können, damit sie beispielsweise die Angst vor der Tiefe verlieren.

Auf folgende Dinge sollte geachtet werden:

- genügend ÜL, d.h. pro Station ein ÜL, der erklärt, was gemacht werden soll und die Zeit/Punkte notiert. Dies kann erreicht werden, indem z.B. zwei aufeinanderfolgende Übungsstunden zusammengelegt werden und alle ÜL (evtl. auch ältere Schwimmer/innen) anwesend sein sollen.

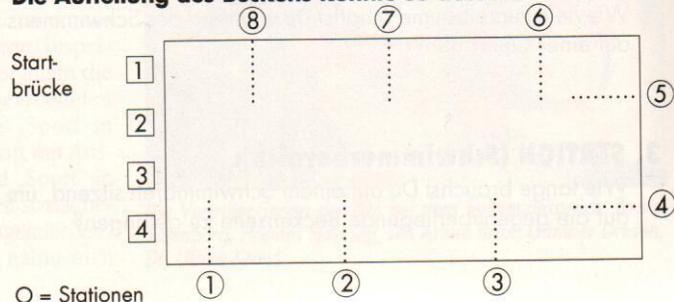
- Ernsthafte Gefahren bergen die genannten Übungen nicht. Werden jedoch andere ausgewählt bzw. die genannten schwieriger gestellt, müssen diese natürlich daraufhin überprüft werden.

- Die Teilnehmer/innen sollten zwischen den Stationen auch eine „Verschnaufpause“ haben, damit sie die nachfolgenden Übungen auch „ausgeruht“ durchführen können.

Der genannte Parcours kann in fast jedem Hallenbad durchgeführt werden. Gegebenenfalls müssen die Übungen der Umgebung angepaßt werden. Variationsmöglichkeiten sind gerade bei einfacheren Übungen immer gegeben. Die notwendigen Geräte, wie Schwimmbretter und Tauchringe, sind ebenfalls in jedem Hallenbad zu finden. Falls dies nicht der Fall sein sollte, besitzen die Teilnehmer/innen oft eigene Bretter bzw. können aus einem Schulschwimmbekken ausgeliehen werden. Die Tauchringe lassen sich auch durch größere, saubere (!) Steine ersetzen.

Die einzigen Kosten, die entstehen können, liegen in der „Belohnung“: Da kein Sieger herausgestellt wird (es werden nur Einzelleistungen notiert, keine Gesamtwertung vorgenommen), bekommen alle Teilnehmer/innen einen kleinen Bonus. Auch wenn Süßigkeiten nicht immer angebracht sind, ist es für Kinder und Jugendliche immer etwas Besonderes, wenn's hinterher mit den ÜL zum Eis essen geht – und welche Eltern haben da schon Bedenken?

Die Aufteilung des Beckens könnte so aussehen:



○ = Stationen

⋮ = zur Verfügung stehender Platz