

ANFÄNGERSCHWIMMEN

Allgemeine Grundlagen / Spiele / Übungen

1. Organisation

- Maßnahmen:

Räumliche Gegebenheiten im Bad: Kinderbecken, Stufen, ...

Wassertiefe: von knietief bis schulertief und in weiterer Folge über den Kopf

Wassertemperatur: 28°-30°

Häufigkeit: 1x pro Woche

Gruppengröße: 10 – 12 Kinder wäre günstig

Ärztliche Bestätigung (Gesund an Hals, Nasen und Ohren!)

Die Inhalte der Schwimmstunden sollten immer auf die entsprechende Altersgruppe bzw. das Können abgestimmt sein.

2. Aufbau einer Schwimmstunde

Jede Schwimmstunde sollte aus *Einleitung*, *Hauptteil* und *Schluss* bestehen.

- **Einleitung:** bewegungsintensives Spiel (frei oder angeleitet)
- **Hauptteil:** thematische Schwerpunkte (Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Technik)
- **Schluss:** Kreativität, Spiel, Beruhigung

3. Schwimmhilfen/ Spielgeräte und -materialien

- **Lehrerhilfe:** in jeder Phase, ab der 1. Stunde muss der Schwimmschüler das volle Vertrauen zum Lehrer haben!
- **Partnerhilfe:** hängt vom Alter der Schüler ab (viel Verantwortung)
- **Schwimmbrett**
- **Schwimmnudel**
- **Schwimmsprosse**
- **Schwimmflossen:** Kurzflossen, eher für fortgeschrittene Kinder
- **Schwimmreifen:** nur bedingt einsetzbar, Gefahr des Herausrutschens (Möglichkeit, den Schwimmreifen nicht ganz aufzublasen bzw. allmählich Luft auslassen - psychologische Hilfe!)
- **Pullbuoys**
- **Bälle**
- **Tischtennisbälle**
- **Reifen**
- **Tauchgegenstände**
- **Sämtliche anderen Gegenstände,** wenn sie zum Spielerischen Erlernen dienen.



ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ

OBERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

4. Grundlagen des Anfängerschwimmens

- **Wassergewöhnung:** versch. Fortbewegungsarten (gehen, laufen, hüpfen)
einfache Atemübungen
einfache Tauchübungen
Springen
Spiele
- **Wasserbewältigung:** Atemübungen
Tauchübungen
Springen
Schweben/Auftrieb
Gleiten
Fortbewegen
Spiele
- **Erlernen der 1. Schwimmlage:**
Rücken, Kraul oder Brust

5. Praktische Spiele und Übungen zur Wassergewöhnung

auf Stufen/Beckenrand sitzen und strampeln
Wasserschlange
Zug fahren
Versch. Fortbewegen im Kreis
Schwimmnudelreiten
Gießkanne
Schwammschlacht
Spritze
Seilziehen
einfache Fangspiele
Blubberblasen
Tischtennisball blasen
durch Reifen auftauchen
Fingerzeigen unter Wasser
etwas zurufen unter Wasser
Tauchgegenstände heraufholen
Stehen, Sitzen, Liegen auf dem Schwimmbrett

6. Praktische Spiele und Übungen zur Wasserbewältigung

Blubberblasenbewerb
Spaghetti kochen
Tischtennisball oder ähnliches blasen
Wasserpumpe (Wechseltauchen mit dem Partner)
Hut aufsetzen
Tunneltauchen
durch Beine tauchen
Tauchen nach Gegenständen
Katz und Maus
Weißer Hai
Versteinern
Krokodiljagd
Fangspiele/Staffeln
lustige Sprünge vom Beckenrand
Sprung mit Partner
Ball werfen und im Sprung fangen
Sprünge im Wasser durch Reifen
Delphinsprünge

7. Praktische Spiele und Übungen zum Auftrieb und Gleiten

Krokodil am Nil (auf Stufe)
Schwimmnudelliege
Seestern Patrick (am Rücken)
Qualle (Hockschwebe in Bauchlage)
Karussell (jeder zweite legt sich auf den Rücken oder Bauch)
Baumstamm ziehen bzw. von Wand abstoßen (Rückenlage)
Torpedo schießen bzw. von Wand abstoßen (Bauchlage)
Rakete mit Schwimmbrett von Wand abstoßen (Rücken- u. Bauchlage)
Figuren legen (Schwebefiguren erfinden)

8. Praktische Übungen zum Fortbewegen

Wechselbeinschlag „Motor“:
Sitzen am Beckenrand
Rückenlage mit Schwimmnudel unterm Nacken
Rückenlage mit Schwimmnudel vor dem Bauch
Rakete in Rückenlage ohne Hilfsmittel
in Bauchlage mit Schwimmnudel unter den Achseln
Rakete in Bauchlage mit Schwimmbrett oder Schwimmnudel
Rakete in Bauchlage ohne Hilfsmittel

9. Weitere Spiel- und Übungsvarianten

Wer fürchtet sich vorm weißen Hai?
Wellenbad
Partner verdrängen
Versch. Fangspiele wie Schwimmnudelfangen, Kettenfangen, Haifischfangen,
Versteinern, Zauberer und Feen, Feuer-Wasser-Sturm
Ballspiele wie Parteiball, Torball

Erlernen der Schwimmlagen Rücken / Kraul / Brust

Rückenschwimmen

Erlernen der Wasserlage:

- Schwebeübung Seestern
- Baumstamm ziehen

Wichtige Hinweise:

- Bauch an Oberfläche (Seestern)
- Kopf gerade (Schmuck herzeigen)

Erlernen der Beinbewegung:

- Strampelbeine am Beckenrand
- Baumstamm mit Strampelbeinen und Schlange
- Baumstammschwimmen in verschiedenen Positionen
- Rakete

Wichtige Hinweise:

- Füße gestreckt (Balletttänzerin, Fußballspieler)

Erlernen der Armbewegung:

- Fahnenstange
- Armkreisen an der Wand an Land
- Armkreisen im Wasser und dabei rückwärtsgehen
- Haifischflosse
- Einarm schwimmen

Wichtige Hinweise:

- Hände strecken
- Oberarm streift Ohr, Daumen den Oberschenkel

Kraulschwimmen

Erlernen der Wasserlage:

- Torpedo schießen

Wichtige Hinweise:

- Gerade zu Boden schauen
- Arme strecken

Erlernen der Beinbewegung:

- Rakete mit Strampelbeinen ohne atmen

Wichtige Hinweise:

- Füße gestreckt (Balletttänzerin, Fußballspieler)

Erlernen der Armbewegung (ohne Atmung):

- Armkreisen an der Wand an Land
- Armkreisen im Wasser und dabei vorwärtsgehen
- Kraul ohne zu atmen

Wichtige Hinweise:

- Oberarm streift Ohr, Daumen den Oberschenkel

Erlernen der Kraulatmung:

- Atemübungen am Beckenrand
- Fahnenstange mit Brett
- Krauleinarm mit Brett

Wichtige Hinweise:

- Kopf macht ein halbes Nein

Brustschwimmen

Erlernen der Beinbewegung:

- Beinbewegung an Land vorzeigen und üben (zB. in Bauchlage über Startsockel)
- am Beckenrand in Bauchlage (Lehrer korrigiert)
- Bauchlage mit Brett (gestreckte Arme), Lehrer führt Beine
- Bauchlage mit Brett und Schwimmschlange
- Bauchlage mit Brett
- Bauchlage mit Brett (abstoßen von Wand 1 Beintempi → wiederholen)

Wichtige Hinweise:

- zuerst kleine Bewegungen und allmählich größer werden
- Fersen zum Gesäß - nicht Knie zum Bauch
- Zehen nach außen drehen, Zehen sind gestreckt
- Strecken der Füße in der Gleitphase
- Gleitphase ausnützen (warten!)

Erlernen der Armbewegung:

- Armbewegung an Land vorzeigen (Pfeil, Bogen, klatsch)
- Armzug im hüfttiefen Wasser, Oberkörper nach vorne gebeugt im Stehen
- Armzug im hüfttiefen Wasser und im Becken herumgehen
- Armzug (mit Schwimmschlange) und Lehrer hält Beine
- Armzug mit Schwimmschlange und Pullbuoy
- Gleiten in Bauchlage + Armzug

Wichtige Hinweise:

- Hoher Ellbogen
- Ellbogen ca.90° beugen
- Hände bleiben vor dem Brustkorb
- Armzug nur bis zur Schulterlinie

Atmung und Koordination:

- 1 Armtempo – 1 Beintempo
- Armzug im hüfttiefen Wasser, dabei Betonung auf starkes Ausatmen bei der Armstreckung (dazu sprechen, betontes Heben des Kopfes → einatmen und senken → ausatmen)
- Gleiche Übung, aber im Schwimmen und mit Pullbuoy
- Koordination an Land erklären und im Wasser probieren
- Unterstützen und korrigieren durch Lehrer
- 1 Armzug + 2 Beintempi (Atmung nur bei Armzug)

Wichtige Hinweise:

- Kopf gerade halten, nach unten schauen