Lehrhilfen

E 20587

1/2008

für den sportunterricht

Ständige Beilage zur Zeitschrift „sportunterricht“ · Herausgeber: Deutscher Sportlehrerverband e. V.

Hofmann-Verlag · Postfach 1360 · 73603 Schorndorf

Wilde Spiele im Wasser

Bettina Frommann

Bewegen und Spielen im Wasser steht bei Kindern und Jugendlichen hoch oben auf der Skala der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Dieser einzigartige Bewegungsraum fordert zu vielfältigen Bewegungen heraus und ermöglicht Bewegungs- und Sinneserfahrungen, die nur im Medium Wasser gemacht werden können: Drehungen um alle Achsen im dreidimensionalen Raum, Sprünge aus unterschiedlichen Höhen, gleiten auf und unter Wasser, schweben, tauchen, spielen mit Geräten und natürlich schwimmen in unterschiedlichen Fortbewegungsarten.

Betrachtet man, wie Kinder im Wasser spielen und wie sie sich dabei bewegen, ergeben sich viele Übereinstimmungen mit Teilbereichen der Wassergewöhnung und Wasserbewältigung: Augen öffnen und orientieren unter Wasser, Atem anhalten und ausatmen gegen den Wasserwiderstand, tauchen oder funktionale Bewegungen im Wasser ausführen, indem man den Wasserwiderstand positiv zum Abdruck nutzt.

Legt man die Sportart Schwimmen im Sportunterricht nicht auf die sehr enge Auslegung der Vermittlung von Schwimmfähigkeit durch bestimmte Techniken und die Abnahme von Schwimmabzeichen fest, ergeben sich weitere Sinnrichtungen mit interessanten Möglichkeiten:

- ästhetische Gestaltung von Bewegungen z. B. bei Sprüngen oder synchronen Aufgaben,
- Leistung und Wettkampf, Sozialerfahrung beim Spielen mit einem Partner oder in der Gruppe,
- Sinneserfahrungen, z. B. beim Tauchen,
- Wunsch nach Abenteuer, Wagnis und Erlebnis.

Alle erwähnten Sinnrichtungen lassen sich besonders gut mit **(Kleinen) Spielen** oder spielerischen Aufgaben realisieren.

Erfolgreiches Spiel

Damit Bewegungsspiele als attraktiv und erfolgreich bezeichnet werden können, müssen sie eine Reihe von Merkmalen erfüllen:

- Typisches Merkmal ist der ungewisse Spielverlauf.
- Die Chance, Unerwartetes, Überraschendes zu erleben ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt, der in sich einen gewissen Anteil von Zufall birgt.
- Attraktiv sind herausfordernde Bewegungsaufgaben oder Spielgegenstände mit einer nur teilweise berechenbaren und beherrschbaren Bewegungsdynamik mit sich ständig variierenden Spielsituationen.

Die Kennzeichen und Vorteile Kleiner Spiele sind vielfältig:

- großes Altersspektrum vom Kindergarten- bis zum Seniorenalter,
- flexible Gruppengrößen,
- kleiner Spielraum,

AUS DEM INHALT:

Bettina Frommann:
Wilde Spiele im Wasser 1

Eckhart Sporleder:
Baseball-Spielen mit dem Tennisschläger 9

Heidi Palatinusch:
Sicherheit beim Wintersport – Snowboarden 13

- wenig bis keine Geräte,
- technisches und taktisches Können ist nicht Voraussetzung,
- wenig Vorbereitungszeit,
- geringer Organisationsaufwand,
- variable, einfache Regeln,
- Wettkampfcharakter,
- kein offizieller Spielbetrieb oder Vergleiche mit anderen nötig,
- Vorbereitung auf große Sportspiele.

Der enge Zusammenhang von Bewegen, Wahrnehmen, Handeln und Lernen ist mittlerweile unbestritten. Gerade Spiel – und insbesondere die so genannten Kleinen Spiele – decken vielfältige didaktische Forderungen ab und unterstreichen damit ihren eigenständigen pädagogischen Wert gegenüber den großen Sportspielen und den bewegungsarmen Unterhaltungsspielen.

Hauptanliegen ist ein von Freude und Spaß geprägtes Bewegungserleben. Nach der aktuellen Schulsportstudie des Deutschen Sportbundes (DSB) sind Kleine Spiele sogar die am häufigsten durchgeführte „Sportart" im Sportunterricht (DSB, 2005).

Eine erwünschte erzieherische Funktion Kleiner Spiele bezieht sich auch auf soziale Verhaltensweisen. Über Fairness, die Akzeptanz von Regeln und die Fähigkeit, damit flexibel umzugehen, erhofft man sich einen positiven Transfer von der „Spielwelt" auf reale Lebenssituationen. Gruppenkonflikte im Spiel werden dabei nicht als Störung betrachtet, sondern sind bewusst inszenierte oder zumindest erwünschte Situationen, an denen die Spielenden ihre soziale Kompetenz erproben und erweitern können.

Bewegungs- und Erlebnisraum Wasser

Beim Aufenthalt im Wasser erlebt der Mensch nicht nur die Eigenarten des Wassers (Materialerfahrung), sondern der Körper wird durch das Wasser neu erfahren. Die Andersartigkeit des Wassers hat durch neue, unbekannte Reize einen positiven Einfluss auf alle menschlichen Wahrnehmungssysteme. Nicht nur Sinnesvielfalt, sondern auch der Sinnesentzug sind im und unter Wasser möglich.

Wasser beschränkt und erhöht zugleich die Wahrnehmung. So sind z. B. Geräusche unter Wasser zwar nur gedämpft und verzerrt zu hören, der Hörsinn wird aber unter Wasser weniger durch Nebengeräusche abgelenkt; einzelne Geräusche sind also sehr klar zu vernehmen. Wasser kann klar wie Glas (Schwimmbad) oder diffus (Meer, See) sein und die Orientierung erheblich behindern. Die Konzentration auf den eigenen Körper und das Bewegungserleben wird auf diese Weise intensiviert. Ein vielfältiger, spielerisch gestalteter und an Sinnen orientierter Umgang mit dem Wasser bildet die Grundlage für Wassersicherheit und Handlungsfähigkeit; es erleichtert das Erlernen der Schwimmarten erheblich (Durlach, 1998, S. 21).

Didaktische und methodische Aspekte

Damit die Spielenden die Spielidee und die Komplexität der Regeln begreifen, müssen Spielsituationen geschaffen werden, an denen sich Spielprobleme oder unkluges Spiel erkennen lassen. Dies kann in einem Probedurchgang verdeutlicht werden, der bei unklugem Spiel unterbrochen wird, um im Gespräch schlaue, „pfiffige" Lösungswege zu besprechen. Auch mit Rollentausch und Positionswechseln (Angriff–Verteidigung, Jäger–Gejagte) der Spieler wachsen die Chancen, das Handeln des Gegners zu antizipieren und das eigene Handeln darauf auszurichten. Das Nachstellen von Spielsituationen mit Hilfe von Playmobilfiguren ist besonders bei jüngeren Kindern hilfreich. Grundsätzlich sollten Spiele oft wiederholt werden, damit sich grundlegende Muster klugen Spiels bei allen Spielbeteiligten herausbilden können.

Verhalten und Aufgaben eines Spielleiters

Die Organisation und Vermittlung von Spielen im Wasser erfordert eine besonders intensive Vorbereitung, da es in der Regel nur sehr begrenzt möglich ist, während eines Spiels vom Beckenrand aus einzugreifen.

Die Aufgaben eines Spielleiters liegen vor allem in der Vorbereitung und Durchführung von Spielen:

- Spiel oder Spiele nach Zielen/Intentionen auswählen,
- Einsatzzeitpunkt aussuchen (Aufwärmen, Hauptteil, Ausklang),
- Raumbedarf abschätzen und evtl. das Spielfeld begrenzen,
- Konditionelle und koordinative Anforderungen des Spiels einschätzen,
- Varianten und Regeländerungen kennen,
- Material bereithalten,
- Spiel mit präzisen, altersgerechten Worten erklären,
- anhand eines Probedurchgangs spieltaktische Möglichkeiten und kluges Spiel erörtern,
- auf Gefahrenquellen hinweisen (Beckenrand, Beckenboden, Augen öffnen),

Bettina Frommann war 14 Jahre im Schuldienst und ist seit 2001 in der Abteilung „Didaktik und Methodik von Sport und Bewegung" am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel tätig. Die Praxisschwerpunkte in der Ausbildung sind die Sportarten Schwimmen, Leichtathletik, Badminton und Skilanglauf. Darüber hinaus ist sie als Übungsleiterin im Hochschulsport und als Referentin in der Lehrerfortbildung tätig.

Anschrift:
Institut für Sport und Sportwissenschaften der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel
Olshausenstraße 74, 24098 Kiel
E-Mail: bfrommann@email.uni-kiel.de

- Mannschaften einteilen oder die Einteilung delegieren,
- Regeln und mögliche Sanktionen verständlich machen und auf deren Einhaltung achten,
- Ergebnisse und Spielstände mitteilen,
- Gespür entwickeln für Unter- und Überforderung,
- Zeitpunkt von Regeländerungen richtig wählen,
- Bewegungsintensität beurteilen.

Aus pädagogischer Sicht gilt es, das Spiel am Können der Teilnehmer auszurichten, möglichst viele Akteure einzubeziehen, wenig einzugreifen sowie genügend Zeit einzuplanen. Spiele immer nur an das Ende einer Stunde zu verlegen, wird dem Wert der Spiele nicht gerecht.

Variationen

Zahlreiche Spiele lassen sich mit einfachen Regeländerungen abwandeln, sodass ein neuer Spielreiz entsteht. Die Spielsystematik anhand von W-Fragen (Joeres & Weichert, 1984, S. 150) erleichtert den Spielteilnehmern die Veränderung einzelner **Spielaspekte:**

- **Was** (Spielidee, Spielrahmen)?
- **Wo** (Raum, Spielfeldgröße, Wassertiefe)?
- **Womit** (Spielgerät, Fortbewegungs- und Hilfsgeräte)?
- **Wer** (wie viele, wer mit wem)?
- **Wie** (Bewegungs- und Interaktionsregeln, Erfolgskriterien, Schiedsrichterregeln)?

Variationen ergeben sich durch:

- Vergrößern/Verkleinern der Spielfläche,
- vorgegebene Bewegungsformen oder Stilarten,
- Anzahl der Fänger,
- Geschlechtertrennung oder Koedukation,
- Zusatzgeräte, die erleichtern oder erschweren,
- Handicaps für leistungsstarke Spieler,
- Zusatzaufgaben,
- Möglichkeiten des Ausscheidens,
- Beschränken der Sinne (Augenbinden),
- Veränderung der Wertung von Punkten/Toren,
- Veränderung der Organisationsform.

Weitere didaktische und methodische Aspekte wie Differenzierung, Gruppenbildung, Sicherheitsaspekte, Hinweise zu Geräten/Material sind ausführlich bei Frommann (2007) dargestellt.

Praktische Spielvorschläge

Fangspiele

Goofy

Alle gehen mit verbundenen Augen und ausgestreckten Armen langsam durch das Wasser. Der Spielleiter bestimmt heimlich den Goofy. Treffen zwei Spieler mit den ausgestreckten Armen aufeinander, so fragen sie „Goofy?“ Fragen beide, suchen sie weiter nach Goofy. Antwortet der andere nicht, so hat der fragende Schüler Goofy gefunden, legt leise die Hände auf dessen Schultern und die Suche geht weiter, bis sich alle in einer großen Schlange vorwärtsbewegen. Der letzte wird der neue Goofy.

Achtung, Hai!

Ein oder zwei „Haie“ schwimmen auf der Suche nach Nahrung im Meer umher. Im Meer liegen verteilt einige kleine Inseln (Schwimmmatten), die den anderen Schutz bieten. Allerdings sind nur maximal zwei Personen auf einer Insel erlaubt. Kommt die dritte Person, muss derjenige die Insel verlassen, der am längsten darauf verweilt. Mit dem Ruf des Spielleiters: „Der Hai hat Hunger!“, müssen alle die Matten verlassen und sich eine neue Rettungsinsel suchen. Wer gefangen wird, ist der neue hungrige Hai.

Variationen

- Kooperation ist gefragt: alle helfen sich untereinander, um auf die Inseln zu gelangen. Wie viele passen auf eine Rettungsinsel?
- Der Hai ruft, dass er Hunger hat.
- Jeder wird Hai, hat eine Minute Zeit und soll so viele Fische fangen wie möglich.

Jägerball mit Wildschützern

Ein Jäger versucht, die Hasen mit einem Schwamm zu treffen. Glücklicherweise gibt es einige Wildschützer, die die Hasen mit Hechtsprüngen vor den Treffern schützen. Abgeschlagene Hasen erfüllen konditionelle Sonderaufgaben im Wasser oder am Rand außerhalb des Wassers und dürfen anschließend wieder mitspielen. Das Verhältnis Hasen–Wildschützer–Jäger kann dem Leistungsstand und der Größe der Gruppe variabel angepasst werden (Rheker, 2000, S. 63).

Variationen

- Waschlappen statt Schwamm.
- Hat ein Wildschützer „versagt“, tauscht er mit dem getroffenen Hasen die Aufgabe.

Tauchspiele

Atemspende

Pro Mannschaft wird ein Eimer mit einem Gewicht (5-kg-Tauchring) versehen und im Wasser versenkt. Auf Kommando schwimmen die Kinder an, holen einmal Luft, tauchen zum Eimer ab und pusten die Atemluft in den Eimer. Wie viele Tauchgänge sind nötig, um den Eimer zum Aufsteigen zu bringen?

Variationen
- Fortbewegungsarten oder Schwimmstile zum Eimer hin und zurück festlegen.
- Schwimmflossen einsetzen.
- Erschwernis: Jeder Taucher hat einen Pull-buoy mit einem Band um den Bauch gebunden und muss gegen den Widerstand abtauchen.

Fang den Schatz

Auf dem Beckenboden liegen verteilt Gegenstände (Tauchringe, Steine, Münzen) und zwar weniger als Spieler vorhanden sind. Alle schwimmen an der Wasseroberfläche umher. Auf Kommando des Spielleiters tauchen alle ab und versuchen einen oder sogar mehrere Gegenstände zu erbeuten. Jeder zählt für sich die Anzahl der Schätze pro Tauchgang. Anschließend werden alle Gegenstände wieder auf dem Boden verteilt. Für Tauchanfänger ist auch das flache Becken geeignet.

Variationen
- Zwei Spieler schwimmen und tauchen Hand in Hand.
- Beide Spieler halten eine Poolnoodle fest.
- Jeder hat zusätzlich als Hindernis ein Pull-buoy um den Bauch gebunden.
- Hat man bei einem Tauchgang keinen Gegenstand erbeutet, muss man (konditionelle) Sonderaufgaben erfüllen.
- Fortbewegungsart vor dem Abtauchen variieren.
- Wer keinen Gegenstand erbeutet hat, bekommt eine Wasserdusche von allen anderen Schwimmern.

Eistauchen

Es ist Winter, der See ist zugefroren, die Robben (Taucher) können ihre Fische (Tauchringe) nur noch durch Eislöcher (Schwimmreifen) fangen und auch nur dort wieder auftauchen. Auf der „Eisfläche“ liegen verteilt einige Schwimmreifen. Jede Mannschaft soll so viele Fische wie möglich erbeuten. Es ist allerdings nur eine Robbe zur gleichen Zeit auf Fang. Die Schwimmreifen können den Mannschaften nach Farben zur besseren Orientierung zugeteilt werden. Sie starten aus den vier Ecken des Beckens.

Variationen
- Jede Mannschaft bekommt nur noch ein Loch mit einer bestimmten Farbe zum Ein- und Auftauchen zugewiesen.
- Die Fische werden lebendig. Ein oder zwei Robben fangen die Fische unter Wasser. Auftauchen und Atem holen ist sowohl für die Robben als auch für die Fische nur in den Eislöchern (Reifen) möglich.

Mathematikstunde

Auf dem Beckengrund liegen verteilt laminierte, wasserfeste Karten mit Zahlen in verschiedenen Farben. Alle Spieler werden in Mannschaften eingeteilt und haben die Aufgabe, Zahlenwerte nach Anweisungen des Spielleiters herauszufinden, die an das mathematische Können der Gruppe angepasst sind.

Variationen
- Summe aller Zahlen einer Farbe.
- Multiplikation der beiden höchsten/niedrigsten Zahlen.
- Summe aller Zahlen.
- Summe aller ungeraden/geraden Zahlen usw.
- Anzahl der Zahlenkarten.

Raufspiele

Windstärke 12

Eine Person steht auf einer Schwimmmatte, die anderen verteilen sich auf die vier Kantenlängen im Wasser. Über die Angabe von Windstärken dirigiert die stehende Person die Bewegungen der anderen mit der Matte. Bei welcher Windstärke kann man sich nicht mehr halten?

Variation
- Die Windstärken werden von den Kindern im Wasser vorgegeben.
- Zeit im Stand auf der Matte messen.

Zerreißprobe

Alle stehen im Kreis und haken sich mit den Armen fest ein. Alle kämpfen gegeneinander und versuchen, den Kreis zum Zerreißen zu bringen, indem sie sich ruckartig nach hinten legen, selbst aber den Kontakt zu den Nachbarn nicht lösen.

Variation

- Pool-Noodles oder kleine Tauchringe stellen die Verbindungsglieder zwischen den Personen dar. Diese Variante kann als Vorstufe mit indirektem Körperkontakt gespielt werden.

Mach den Eimer voll

Ein Spieler in jeder der zwei Mannschaften hat einen Eimer; eine Hälfte hat ein Gefäß, die andere Hälfte nichts. Aufgabe einer Mannschaft ist es, den eigenen Eimer mit Wasser zu füllen und die gegnerische Mannschaft daran zu hindern. Nach einer festgelegten Spielzeit wird der Wasserstand im Eimer gemessen. Anschließend wechseln die Spielaufgaben.

Variationen

- Der Eimer steht auf einem Schwimmbrett und darf von niemandem berührt werden.
- Alle benutzen nur die Hände als Schöpfgefäße.
- Im tiefen Wasser.

Kooperative Spiele

Brettertanz

Alle bilden einen Stirnkreis und stehen mit beiden Füßen auf einem Schwimmbrett. Gemeinsam sollen alle auf das Brett des rechten Nachbarn treten, ohne dass ein Brett an die Wasseroberfläche kommt. Die Gruppe muss sich gemeinsam abstimmen, damit diese Aufgabe gelingt. Anschließend geht es links herum.

Variationen

- Mit Handfassung.
- Nach links und rechts über Ansage des Spielleiters.
- Mit geschlossenen Augen.
- Partnerweise schwebend im tiefen Wasser: zur besseren Koordination halten sich beide an den Oberarmen fest.
- Tempo steigern und dabei einen Rhythmus finden.

Ein Licht geht auf

In Staffelform muss eine Streichholzschachtel möglichst trocken hin und her transportiert werden. Ob die Aufgabe erfüllt ist, sieht man am Teelicht, das der letzte Schwimmer am Beckenrand anzünden soll.

Variationen

- Zusätzliche Geräte wie Flossen, Pull-buoys oder Schwimmbretter einsetzen.
- Fortbewegungsformen vorgeben.

Notlandung

Die Besatzung eines Flugzeugs muss auf dem Wasser notlanden und in Rettungsinseln umsteigen, auf denen nur sehr wenig Platz ist. Der Ausstieg aus dem Flugzeug erfolgt über das 1-m-Brett auf ein oder zwei Schwimmmatten, die zu Wasser gelassen werden. Wie passen möglichst viele Passagiere auf die Rettungsinseln? Hier ist gemeinsames Handeln angesagt!

„Konditions"-Spiele

Pik, Karo, Kreuz, Herz

Alle Schwimmer verteilen sich auf vier Gruppen; jeder Gruppe wird eine Spielkartenfarbe zugewiesen. Das laminierte Kartenspiel wird umgedreht auf der gegenüberliegenden Beckenseite ausgelegt. Auf Kommando startet aus jeder Mannschaft ein Schwimmer, dreht eine Karte nach Wahl um und lässt diese umgedreht liegen, wenn sie der zugewiesenen Spielkartenfarbe entspricht. Anschließend wird zurückgeschwommen und der nächste

Schwimmer abgeschlagen. Das Spiel ist zu Ende, wenn eine Mannschaft alle Karten ihrer Farbe aufgedeckt hat.

Variationen
- Schwimmstile oder Fortbewegungsarten für die Hin- und Rückstrecke festlegen.
- Die Spielkarte muss zur Gruppe mitgenommen werden.
- Bei großen Gruppen Paare bilden, die gemeinsam schwimmen, aber nur eine Karte aufdecken.

Filmdosenpoker

Filmdosen werden mit einem Stein beschwert, so dass sie sinken und auf dem Beckengrund verteilt liegen. Auf die Unterseite des Deckels wird eine Zahl geklebt. Aus jeder Mannschaft schwimmt und taucht ein Spieler, die anderen haben Pause. Pro Tauchgang darf eine Dose geholt werden. Aufgabe ist es, möglichst viele Filmdosen einzusammeln. Das Team mit der größten Summe aller Zahlen unter den Deckeln gewinnt. Die Dosen dürfen allerdings während des Schwimmens nicht geöffnet werden.

Variationen
- Die Dosen liegen nicht auf dem Beckengrund, sondern stehen auf der anderen Beckenseite.
- Der Zufall wird vermindert, wenn jede Filmdose die gleiche Bewertung hat.
- Die Anzahl der Steine in der Filmdose ist zu zählen.
- Die Dosen sind nicht mit einem Stein beschwert und schwimmen auf der Wasseroberfläche.

Zahlenbingo

Alle Spieler werden in nicht zu große Mannschaften (3–4 Spieler) eingeteilt. Auf der gegenüberliegenden Beckenseite liegen für jedes

Team ein Würfel, ein wasserfester Stift und ein Zettel bereit, auf dem die Zahlen von 1–6 zwei- oder dreimal vorkommen. Auf das Startzeichen des Spielleiters hin schwimmt aus jeder Mannschaft ein Schwimmer zur anderen Seite, würfelt einmal und streicht die gewürfelte Zahl auf dem Zettel durch. Dann schwimmt er zurück und schlägt den nächsten Spieler ab. Mit zunehmender Spieldauer schwimmen manche „umsonst“, weil die gewürfelte Zahl schon gestrichen ist. Welches Team hat zuerst alle Zahlen gelöscht?

Über die Anzahl der Zahlen, die zu schwimmende Streckenlänge und die Gruppengröße kann die Belastung variiert werden.

Wendemanöver

Schwimmbretter werden auf einer Seite mit einem Stück Tape markiert und so auf der Wasseroberfläche verteilt, dass die Hälfte der Bretter mit der Markierung oben liegt. Auf Kommando dreht ein Team alle Bretter mit der Markierung nach oben, das zweite Team versucht das Gegenteil. Nach einer Minute (zwei Minuten) wird abgepfiffen und festgestellt, welche Mannschaft mehr Bretter gewendet hat.

Variationen
- Die Bretter dürfen nur mit dem Kopf gedreht werden.
- Nur die Füße dürfen zum Wenden benutzt werden.
- Jungen und Mädchen stellen je ein Team.

Abenteuer, Erlebnis, Risiko

Auch die Schwimmhalle, das Freibad oder die Badestelle am See kann ein Ort von Abenteuer, kalkuliertem Risiko und Erlebnis sein. Kleinere Vorhaben können bereits im Rahmen einer Schwimmstunde, größere Vorhaben während eines Schwimmfestes, einer Klassenfahrt, einer Projektwoche oder während eines Wandertages stattfinden. Grundsätzlich sollten solche Aktivitäten aus dem Alltag herausragen und etwas Einmaliges und Neues darstellen. Unterstützend wirken ungewöhnliche Materialien oder zweckentfremdete Alltagsgegenstände. Auch mit Musik als Rhythmusgeber kann man gute Effekte erzielen, um z. B. besonders spannende Situationen zu betonen oder eine Vorführung zu untermalen.

Zirkus

- Springen durch Reifen vom Beckenrand.
- Laufen über das Wasser auf Schwimmmatten: mit drei Matten anfangen und nach jedem Durchgang eine Matte zufügen und die Laufstrecke verlängern.
- Seepferdchendressur.
- Ballet aus Delfinsprüngen.
- Akrobatische Hebefiguren.
- Figuren auf der Wasseroberfläche darstellen.
- Tiere im Wasser mit unterschiedlichen Fortbewegungsarten imitieren.
- Unter Wasser Pantomime erraten (Berufe, Sportarten, Tiere, Tätigkeiten).
- Robben- und Seehunde-Akrobatik: verschiedene Gegenstände werden im Wasser mit Händen, Füßen oder dem Kopf balanciert, zu einem anderen Seehund geworfen und wieder aufgefangen.

Schiffs- oder Flugreise mit Schiffbruch

Rheker (2003, S. 32–36) stellt eine abenteuerliche Seereise vor. Eine Reise mit Schiffbruch simulieren die folgenden Bewegungsaufgaben, die in die Handlung einer Geschichte eingebettet werden.

- Vom Beckenrand abstoßen und sich wie ein Propeller möglichst lange um die Längsachse drehen (Flug simulieren).
- Schwimmmatten/Luftmatratzen als Rettungsinseln benutzen.
- Windstärke 12 (ein Kind steht auf der Matte und wird hin und her geschaukelt.
- Rutschen in verschiedenen Positionen (Notrutschen aus dem Flugzeug).
- Notausstieg (vom 1-m-Brett müssen alle Passagiere auf Schwimmmatten als Rettungsboote klettern.
- Kentern der Rettungsboote mit beherztem Sprung in das Wasser.
- Hindernisschwimmen: auf der Wasseroberfläche liegen Reifen (Feuerquallen mit langen Nesselfäden), die auf dem Weg an Land umschwommen werden.
- Haiangriff: alle schwimmen im Wasser, die Fänger als Haie starten ihren Angriff tauchend aus der Tiefe und „beißen“ die Schwimmer, die dann hilflos auf der Wasseroberfläche treiben. Zwei oder drei Rettungsschwimmer holen die Verletzten mit einer Schwimmmatte, Luftmatratze oder einem Bodyboard an den Beckenrand. Wer kann sich am längsten vor den Haien retten?
- Lauf durch den Alligatorentümpel: aus Schwimmmatten wird ein Laufsteg gebaut. Vom Beckenrand aus laufen alle nacheinander über die Matten und retten sich mit einem Sprung vor den gefräßigen Alligatoren.

Sprungfestival

- Die lustigsten Sprünge aus verschiedenen Höhen (Beckenrand, Startblock, 1-m-/3-m-Brett.
- Synchronsprünge.
- Gruppensprünge vom Beckenrand mit La Ola-Welle.
- Partnersprünge.
- Sprünge mit Verkleidung.
- Wer kann im Sprung in eine große Badehose oder Shorts hineinspringen?
- Im Sprung einen Ball wegschießen oder fangen.
- Sprünge mit verbundenen Augen bis zu 1 m Höhe.

Physikunterricht im Wasser

(Strass, 1999, S. 22–27):

- Experimente mit dem eigenen Körper oder Gegenständen zum statischen und hydrodynamischen Auftrieb, zum Körperschwerpunkt und Volumenmittelpunkt, zum Wasserwiderstand, zum hydrostatischen Druck.

Literatur

Deutscher Sportbund (2005). *DSB-SPRINT-Studie.* Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Döbler, E. & Döbler, H. (1998). *Kleine Spiele.* Berlin: Sportverlag.

Durlach, F. (1998). *Erlebniswelt Wasser.* Schorndorf: Hofmann.

Ehni, H. (1989). Bewegungswelt von Kindern: Horizont und Grenze. In W.-D. Brettschneider, J. Baur & M. Bräutigam (Red.), *Bewegungswelt von Kindern und Jugendlichen* (S. 58–73). Schorndorf: Hofmann.

Frommann, B. (2007). *Wilde Spiele im Wasser.* Schorndorf: Hofmann.

Hildebrandt, R. (1990). Spürsinn für das Wasser entwickeln. *Sportpädagogik, 3,* 19–25.

Joeres, U. & Weichert, W. (1984). *Schwimmen – Bewegen und Spielen im Wasser.* Reinbek: Rowohlt.

Lange, J. & Volck, G. (1999). Schwimmen und Schwimmunterricht in der Schule. *Sportpädagogik, 5,* 16–25.

Oerter, R. (1993). *Psychologie des Spiels – ein handlungstheoretischer Ansatz.* München: Quintessenz.

Rheker, U. (2000). *Alle ins Wasser. Spielend schwimmen – schwimmend spielen.* Bd. 2. Aachen: Meyer & Meyer.

Rheker, U. (2003). Spiele zum Tauchen für alle Schüler. *Sportpädagogik, 4,* 32–36.

Strass, D. (1999). Bewegungsexperimente und physikalische Versuche im Wasser. *Sportpraxis. Sonderheft Wasser,* 22–27.

Sutton-Smith, B. (1978). *Die Dialektik des Spiels. Eine Theorie des Spielens, der Spiele und des Sports.* Schorndorf: Hofmann.

Weichert, W. (2000). Spielen und Gestalten. In P. Wolters et. al., *Didaktik des Schulsports* (S. 295–319). Schorndorf: Hofmann.

Aufgeschnappt

„Ich weiß nicht, ob’s besser wird, wenn’s anders wird. Aber so viel weiß ich: es muss anders werden, wenn es gut werden soll.“

G. C. Lichtenberg

L E H R H I L F E N für den sportunterricht

Verlag: Hofmann GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (07181) 402-0, Telefax (07181) 402-111

Druck:
Druckerei Hofmann
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

Redaktion:
Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein

Erscheinungsweise:
Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

Bezugspreis: Im Jahresabonnement **€ 20.40** zuzüglich Versandkosten. Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.

Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.

Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe.
Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt.

International Standard Serial Number:
ISSN 0342-2461