

Wassergewöhnung als Vorbereitung für den Schwimmunterricht



Regionales Bildungsbüro Kreis Heinsberg

Stand: September 2023

Liebe Kinder,

mit diesem Video und dem Text könnt ihr euch zu Hause (oder in der Schule im Klassenraum oder in der Kita im Gruppenraum) auf den Schwimmunterricht vorbereiten. Das Video ist auf Deutsch und der Text auch in verschiedenen Sprachen. Fragt eure Eltern und/oder eure Lehrerinnen und Lehrer, Erzieherinnen und Erzieher, ob sie euch beim Lesen und Üben helfen.

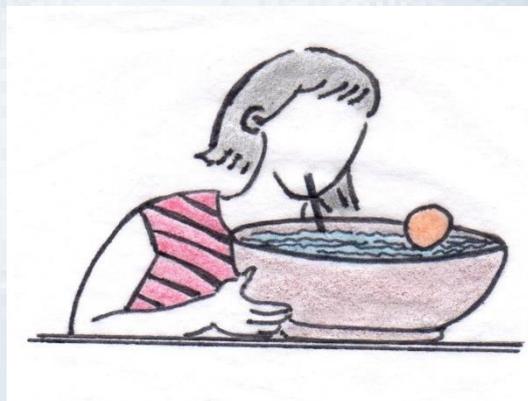
Viel Spaß!

VIDEO



[Anfängerschwimmen - Einfache Übungen für zu Hause - YouTube](#)

(Quelle: Schwimmverband NRW, 2023)



TEXT

Hallo, ich zeige euch, wie ihr in einer Schüssel, in der Badewanne oder im Wohnzimmer (oder im Klassenzimmer oder im Gruppenraum) für den Schwimmunterricht üben könnt.

In der Schüssel



Zuerst lernen wir die richtige Atmung im Wasser.
Dazu nehmt ihr euch eine große Schüssel und füllt sie mit Wasser.

Übung 1: Pustet Löcher in das Wasser!

Es sollen Krater wie bei einem Vulkan entstehen.

Übung 2: Nehmt einen Trinkhalm, haltet ihn ins Wasser und blubbert!

Übung 3: Legt einen Ball auf die Wasseroberfläche und pustet ihn weg!

Nehmt dafür einen kleinen, leichten Ball. Das kann ein Tischtennisball sein oder ein leichter Ball, den ihr vielleicht noch von Karneval habt.

Übung 4: Blubbert direkt mit dem Mund ins Wasser!

Macht dabei kleine und ganz große Blasen.

Übung 5: Stupst mit der Nase den Ball über die Wasseroberfläche!

Übung 6: Wer einen Tauchring zu Hause hat, kann ihn als Taucherbrille benutzen.

Legt den Ring auf das Wasser und schaut ins Wasser!

Übung 7: Legt einen Apfel oder eine Paprika auf die Wasseroberfläche und versucht, hineinzubeißen!

In der Badewanne



Wer eine Badewanne zu Hause hat, kann auch in der Badewanne üben.

Übung 1: Blubbert mit dem Mund ins Wasser!

Macht dabei kleine und ganz große Blasen.

Übung 2: Nehmt einen Trinkhalm, legt einen Ball auf die Wasseroberfläche und pustet den Ball weg!

Übung 3: Blubbert direkt mit dem Mund den Ball weg!

Übung 4: Wer einen oder mehrere Tauchringe hat, lässt sie ins Wasser gleiten, legt das Gesicht aufs Wasser, macht die Augen auf und holt die Ringe wieder hoch.

Denkt daran, nicht die Nase zuzuhalten!

Übung 5: Macht einen Seestern auf dem Rücken!

Macht dabei einen langen Giraffenhals.



Übung 6: Macht einen Seestern auf dem Bauch!

Denkt daran, dass ihr nun dabei blubbern müsst.



Übung 1: Macht den Frosch im Sitzen!

Setzt euch auf den Boden oder auf eine Bank. Macht erst die Beine lang, zieht dann die Beine an, dreht die Füße nach außen, macht dann zwei große Kreise und schließt die Füße wieder.

Da wir aber nicht im Sitzen schwimmen können, üben wir nun den Frosch in Bauchlage.

Übung 2: Macht den Frosch in Bauchlage!

Legt euch dafür auf einen kleinen Tisch, auf einen Stuhl oder auf die Bettkante und macht genau die gleiche Bewegung wie beim Frosch im Sitzen. Am besten lasst ihr jemanden zusehen, der euch sagen kann, ob ihr die Übung wie im Video richtig macht. **Macht die Übung ganz oft hintereinander, bis ihr sie automatisch ohne Pause und Nachdenken machen könnt!**

Auf diese Weise könnt ihr auch den Beinschlag für das Kraulen und das Rückenschwimmen üben.

Für das Brustschwimmen müssen wir nicht nur den Frosch, also die Beinbewegung können, sondern auch die Armbewegung.

Übung 3: Streckt die Arme nach vorne, haltet zunächst die Hände zusammen, dreht sie dann nach außen, macht dann einen großen Kreis und klatscht vor der Brust die Hände wieder zusammen.

Übung 4: Macht die Übung 3 ganz oft hintereinander, bis ihr sie automatisch ohne Pause und Nachdenken machen könnt!

Das sieht dann aus wie ein Bogen (großer Kreis) und Pfeil (Arme nach vorne).

Auch die Armbewegung „Bogen und Pfeil“ könnt ihr ohne Schwimmbad zu Hause machen.

Übung 5: Legt euch dafür auf einen kleinen Tisch, auf einen Stuhl oder auf die Bettkante und macht genau die gleiche Bewegung wie im Stehen!

Im Schwimmbad könnt ihr nun die Beinbewegung, die Armbewegung und die richtige Atmung kombinieren. Dann werdet ihr schnell zu echten Schwimmerinnen und Schwimmern!