

# Impressum

## **Titel**

Schwimm-Training – mehr als nur Bahnen ziehen  
60 neue Spiel- und Übungsformen

## **Autor**

Christian Reinschmidt

## **Umschlagfoto und Kapiteldeckblätter**

© Max Topchii – Shutterstock.com

## **Illustrationen**

Schwimmer-Icon: © VIGE.co – stock.adobe.com; Seepferdchen-Icon,  
Notizzettel: © Verlag an der Ruhr; alle anderen Abb.: © Anders A. Bachmann

## **Druck**

AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten, DE



**Verlag an der Ruhr**  
Mülheim an der Ruhr  
[www.verlagruhr.de](http://www.verlagruhr.de)

## **Geeignet für die Altersstufen 8–16**

### **Urheberrechtlicher Hinweis**

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für Schüler\*innen der eigenen Klasse/des eigenen Kurses. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autor/Autorin) haben wir für Sie als Service bereits mit eingedruckt. Diese Angaben dürfen weder verändert noch entfernt werden. Die Weitergabe von Kopiervorlagen oder Kopien (auch von Ihnen veränderte) an Kolleg\*innen, Eltern oder Schüler\*innen anderer Klassen/Kurse ist nicht gestattet.

Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Kein Verleih. Keine gewerbliche Nutzung. Zuwiderhandlungen werden zivil- und strafrechtlich verfolgt.

**Bitte beachten Sie die Informationen unter [www.schulbuchkopie.de](http://www.schulbuchkopie.de).**

Soweit in diesem Produkt Personen fotografisch abgebildet sind und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge u. Ä. zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle kann keine Haftung für die Inhalte externer Seiten, auf die mittels eines Links verwiesen wird, übernommen werden. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber\*innen verantwortlich.

© Verlag an der Ruhr 2008, Nachdruck 2020  
ISBN 978-3-8346-0441-5

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
Trainingstipps .....	9
Motivation in Schwimmstunden .....	10
Wichtige Hinweise für alle Spielformen .....	13
<b>Spielideen zur Schulung der Reaktionsschnelligkeit .....</b>	<b>15</b>
Frühstarter .....	16
Start auf Zuruf .....	17
Gelb – Grün – Rot .....	18
Schwimme mit – Schwimme weg .....	19
Sternzeichenspiel .....	20
<b>Spielideen für ein abwechslungsreiches Schnelligkeitstraining .....</b>	<b>21</b>
Buchstabensalat .....	22
Bundesligasprint .....	24
Duell „Jeder gegen Jeden“ .....	25
Verfolgungsjagd .....	26
Vornamenspiel .....	27
Geringste Punktzahl gewinnt! .....	28
Kaiserspiel .....	29
Heißer Platz .....	30
Bonuspiel .....	31
Teamsprint .....	32
Schwimm-Fünfkampf .....	33
Glücksschwimmen .....	34
Frage-Antwort-Spiel .....	35
Neun gewinnt! .....	36
Taktiksprint .....	37
<b>Motivierende Staffelspiele .....</b>	<b>39</b>
Biathlonstaffel .....	40
Vier gewinnt! .....	41
Weltrekordjagd .....	42
Losstaffel .....	43
Seilstaffel .....	44
T-Shirt-Staffel .....	45
Mensch ärgere dich nicht .....	46
Überraschungstaffel .....	47
Aufräumstaffel .....	48
Rotationsstaffel .....	49

# Inhaltsverzeichnis

## **Spielideen zur Verbesserung der Koordination**

<b>und des Zeitgefühls .....</b>	<b>51</b>
Begegnungsspiel .....	52
Zugfrequenzspiel .....	53
Kopf hoch .....	54
Differenzzeitschwimmen .....	55
Steigerungsschwimmen .....	56
Paarschwimmen .....	57
Unterwasserkräulen .....	58
Zwillingsrennen .....	59
Timingspiel .....	60
Synchronschwimmen .....	61

## **Spielideen zur Verbesserung der aeroben Ausdauer**

<b>und Kraftausdauer .....</b>	<b>63</b>
1000-Meter-Würfelspiel .....	64
Zeittreffspiel .....	65
Sturm – Flaute – Tornado .....	66
Lagen-Mix .....	67
Ausdauer-Kartenspiel .....	68
Schere – Stein – Papier .....	69
Zeitschätzspiel .....	70
Kooperationsschwimmen .....	71
Balltreiben .....	72
Beinschlagmeister .....	73

## **Spielideen für den Stundenausklang .....**

<b>75</b>	
Weißer Hai .....	76
Schwimmbrettspiel .....	77
Blubberspiel .....	78
Wasserclown .....	79
Abtauchspiel .....	80
Handicapschwimmen .....	81
Tandemschwimmen .....	82
Antwortspringen .....	83
Ballduell .....	84
Kopfballpunkt .....	85

## **Kopiervorlagen .....**

<b>87</b>	
Literaturtipps .....	102

Als Sportlehrer\*, Trainer oder Übungsleiter stehen Sie in jeder Schwimmstunde vor der Herausforderung, eine motivierende Übungsstunde durchzuführen. Mit den traditionellen Schwimmstaffeln lassen sich die Kinder und Jugendlichen heute aber nicht mehr begeistern. Die für dieses Buch ausgewählten Spielideen zeigen Ihnen neue Wege der Spielmethodik für Übungsstunden im Wasser auf. In der praktischen Erprobung haben sich die Spielformen sowohl im Schulschwimmen als auch im Vereins-Training bewährt.

Mit den neuen Spielideen sollen die Kinder und Jugendlichen in erster Linie für die Bewegung im Wasser begeistert werden. Gleichzeitig schulen sie verschiedene Fähigkeiten aus dem konditionellen und koordinativen Bereich und werden auch auf kognitiver Ebene gefordert. Zudem vergessen die Kinder und Jugendlichen durch den Spielcharakter der Übungsstunden die Anstrengung im Wasser. Darüber hinaus werden das Sozialverhalten sowie die Kommunikations- und Kooperationsbereitschaft über die verschiedenen Spielformen gefördert.

Eine variationsreiche Gestaltung der Übungsstunden motiviert und begeistert die Kinder und Jugendlichen für das Schwimmen. Sie zeigen eine erhöhte Lernbereitschaft, was sich positiv auf ihre Leistung auswirkt. Damit steigt auch das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl der Kinder und Jugendlichen.

Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl steigt

positive Leistungsentwicklung

erhöhte Lernbereitschaft

Spaß, Freude, Motivation

variationsreiche Spielangebote im Wasser

## Inhaltliche Gestaltung



Die Anwendungsmöglichkeiten der Spiele im Wasser sind vielseitig. Im Schulsport bieten sich die Spiele zum Aufwärmen oder zur Ab-rundung des Unterrichts an. Verschiedene Spielformen können aber auch als „Zubringer“ zu den Schwimmtechniken dienen. Die Spiele können ferner den Hauptinhalt des Unterrichts ausmachen, wenn Sie zum Beispiel ein Konditionstraining oder eine Koordinationsschulung in den Vordergrund stellen. Damit Sie schnell das geeignete Spiel für Ihre spezifische Zielsetzung finden, sind die Spielformen in verschiedene Übungsschwerpunkte unterteilt.

Im **einleitenden Teil** erhalten Sie Informationen zu den Besonderheiten beim Spielen im Wasser. Sie erfahren, wie Sie Schüler für das Schwimmen motivieren können, und auf was Sie beim Schwimm-Training achten sollten.

\* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir in diesem Buch durchgehend die männliche Form verwendet. Natürlich sind damit auch immer Frauen und Mädchen gemeint, also Lehrerinnen, Schülerinnen etc.

Die **Praxiskapitel** sind in unterschiedliche Trainingsbereiche aufgeteilt. In den ersten beiden Kapiteln steht die Schnelligkeit im Mittelpunkt. Zunächst stellen wir Ihnen Möglichkeiten zur Schulung der Reaktionsschnelligkeit über optische und akustische Zeichen vor. Im folgenden Kapitel finden Sie Spielideen für ein abwechslungsreiches Schnelligkeitstraining. Die motivierenden Staffelspiele und die Spielideen zur Verbesserung der Koordination und des Zeitgefühls bilden die beiden mittleren Kapitel des Praxisteils. Danach folgen spielerische Formen zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und der Kraftausdauer. Das letzte Praxiskapitel zeigt Ihnen Spielideen für den Stundenausklang auf.

Im **Anhang** finden Sie **Kopiervorlagen** für verschiedene Spielformen. Dies verkürzt Ihnen die Vorbereitungszeit und hilft bei der Durchführung der verschiedenen Spiele.

## Spielend lernen



Durch die vielfältigen Aufgabenstellungen der Spiele im Wasser können die Kinder und Jugendlichen nicht nur die eigene Leistungsfähigkeit in den einzelnen Trainingsbereichen verbessern, sondern auch verantwortungsbewusstes, kooperatives Verhalten lernen. Denn Regeln und Absprachen müssen eingehalten werden, damit ein Spiel überhaupt stattfinden kann. Insbesondere die Kooperationsbereitschaft, die Kommunikationsfähigkeit sowie die Bereitschaft zur Integration leistungsschwächerer Mitspieler entscheiden über Sieg oder Niederlage bei Mannschaftsspielen. Auf diese Weise werden den Kindern und Jugendlichen die Komponenten der olympischen Erziehung – *Fairness, gegenseitige Achtung, Leistung* – auf spielerische Art und Weise vermittelt. Daneben werden über die Spiele auch viele weitere Kompetenzen, wie beispielsweise taktisches Verhalten oder die visuelle Informationsverarbeitung, gefördert. Entsprechende Hinweise dazu finden Sie bei den Spielbeschreibungen.

# Trainingstipps

Die folgenden Trainingstipps verstehen sich als methodisch-didaktische Hinweise, die Sie bei Ihrer Planung von Schwimmstunden unterstützen sollen.



Achten Sie darauf, dass Trainingsreize zur Verbesserung der **Reaktionsschnelligkeit** vielseitig gesetzt werden, das heißt über optische (Auge), akustische (Ohr) und taktile (Haut) Signalsetzungen. Der Vorteil liegt neben der Reizaufnahme über die verschiedenen Sinnesorgane in der abwechslungsreichen Gestaltung der Übungsstunde. Die Schulung der Reaktionsschnelligkeit kann in allen Altersstufen erfolgen und ist bei den 6- bis 10-Jährigen besonders zu empfehlen.



Die höchsten Zuwachsraten der Sprintfähigkeit liegen bei Mädchen und Jungen zwischen 7 und 9 Jahren. Beginnen Sie also so früh wie möglich mit der Schnelligkeitsschulung! Um die Sprintfähigkeit zu steigern, muss die Bewegung mit möglichst hoher Intensität ausgeführt werden. Die Belastungsdauer sollte jedoch 6–8 Sekunden nicht überschreiten. Außerdem ist auf eine ausreichende Pausendauer zu achten. Besonders im Kinder- und Jugend-Training bieten sich für die **Schnelligkeitsschulung** vielseitige Wettspiele mit kurzen Sprintdistanzen an.



Um beim Sport möglichst schnell eine Bewegungsaufgabe zu erlernen beziehungsweise zu bewältigen, sind verschiedene **koordinative Fähigkeiten** wie Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit oder Kopplungsfähigkeit nötig. Beginnen Sie also auch beim Schwimmen möglichst früh mit der Schulung der koordinativen Fähigkeiten, um die motorische Lernfähigkeit bei den Kindern und Jugendlichen zu erhöhen.



Da Schwimmen zu den Ausdauersportarten gehört, liegt es nahe, dass gerade in diesem Bereich besonders trainiert wird. Hierbei bildet die aerobe **Ausdauer** die Basis, ohne die eine zu frühe Ermüdung eintritt. Trainingswirkungen im Ausdauerbereich zeigen sich allerdings erst bei einer Belastung von mindestens 5 Minuten Dauer. So entsteht leicht das Problem der Monotonie. Sorgen Sie also für abwechslungsreiche Ausdauerbelastungen, die umfangs- und nicht intensitätsorientiert sind. Dies gilt auch für Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Kraftausdauer. Hier sollten Sie besonders darauf achten, dass der Schwerpunkt der Kräftigung dynamisch mit geringer bis mittlerer Intensität durchgeführt wird und viele Wiederholungen möglich sind.

# Motivation in Schwimmstunden

Die Motivation der Kinder und Jugendlichen in Schwimmstunden hängt von vielen Faktoren ab. In der Abbildung sind fünf wichtige Bereiche dargestellt, welche die Kinder und Jugendlichen stark in ihrer Motivation be-

einflussen können. Im Folgenden möchten wir Ihnen einige Anregungen geben, wie Sie die Kinder und Jugendlichen für das Schwimmen begeistern können.



## Motivation durch eine abwechslungsreiche Gestaltung

Schwimmstunden sollten abwechslungsreich gestaltet werden. Statt acht Bahnen Einschwimmen in der Brustlage kann die Aufgabe auch folgendermaßen lauten: *Zwei Bahnen Brust, zwei Bahnen in Rückenlage, zwei mit Brett und die letzten beiden Bahnen wieder in Brust.* Auch bietet es sich immer wieder an, verschiedene Spielformen in eine Schwimmstunde zu integrieren. Die regelmäßige Abwechslung in der Übungsstunde ist ein Garant für eine dauerhaft motivierte Gruppe.

## Motivation durch soziale Kontakte in der Gruppe

Sie sollten darauf achten, dass sich in der Schwimmklasse oder Vereinsgruppe eine positive Atmosphäre entwickelt, in der sich alle Kinder und Jugendlichen wohlfühlen. In der Sportstunde kann sich zum Beispiel ein besserer Schwimmer um die weniger trainierten Schüler kümmern und diese in ihrem Lernfortschritt unterstützen. In der Vereinsarbeit besteht die Möglichkeit, dass ein älterer Schwimmer eine Patenschaft für einen jüngeren Schwimmer übernimmt und ihm sowohl im Training als auch beim Wettkampf wertvolle Tipps gibt.

# Motivation in Schwimmstunden

## Motivation durch stundenübergreifende Ideen, Spiele und Rituale



Eine langfristige Verbesserung der Schwimmtechnik und der konditionellen Fähigkeiten ist nur zu erreichen, wenn regelmäßig mit hoher Lernbereitschaft geübt wird. Die folgenden Tipps sind Möglichkeiten, die helfen, eine stundenübergreifende und somit dauerhafte Motivation zu wecken.

### ► Der „Dienstagspunkt“ als regelmäßiges Abschlusspiel

An einem festgelegten Wochentag, zum Beispiel an einem Dienstag, wird die Übungsstunde grundsätzlich mit einem Wettspiel beendet. Der Sieger des Spiels erhält den Dienstagspunkt. Nach einigen Wochen wird ausgerechnet, welcher Schwimmer die meisten Dienstagspunkte gesammelt hat. Der Sieger erhält eine Urkunde.

#### ► *Erfahrungen aus der Praxis:*

Die Kinder und Jugendlichen freuen sich auf diesen motivierenden Stundenausklang. Sie weisen den Trainer meist schon während der Übungsstunde darauf hin, dass er auf keinen Fall den Dienstagspunkt vergessen darf.

### ► Das 10-Stunden-Bestzeitenspiel

Alle Kinder und Jugendlichen schwimmen zu Beginn der Schwimmstunde 25 Meter auf

Zeit. Ihnen wird natürlich nicht mitgeteilt, dass die gestoppte Zeit die „Ausgangszeit“ für das Bestzeitenspiel sein wird. Die Kinder und Jugendlichen können ihre Schwimmlage selbst wählen, müssen diese Lage allerdings für die Dauer des Bestzeitenspiels beibehalten. Denn in den folgenden 10 Stunden versuchen die Kinder und Jugendlichen nun, ihre persönliche Bestzeit zu verbessern. Gelingt ihnen dies, bekommen sie einen Punkt und müssen beim nächsten Mal diese neue Bestzeit optimieren, um wieder einen Punkt zu gewinnen. Wer nach 10 Stunden die meisten Punkte gesammelt hat, gewinnt die Gesamtwertung.

#### ► *Erfahrungen aus der Praxis:*

Die Kinder und Jugendlichen gehen von ihrer individuellen Bestzeit aus und können somit, unabhängig vom allgemeinen Leistungsstand, Punkte sammeln. Das motiviert besonders die weniger gut trainierten Kinder und Jugendlichen auch einmal zu gewinnen.

### ► Jokertag

Zu Beginn der Übungsstunde werden zwei bis drei Schwimmer benannt, die einen „Jokertag“ haben. Diese Kinder und Jugendlichen stehen an diesem Tag unter besonderer Beobachtung, denn sie bekommen häufig Tipps zu den Schwimmtechniken oder zu den Wenden. Der „Jokertag“ ist eine gute Möglichkeit für Sie als Trainer, sich ganz speziell um einige wenige Schwimmer kümmern zu können. Gerade, wenn Sie mit großen Übungsgruppen trainieren, bekommt der Einzelne zumindest hin