

Christian Reinschmidt
und Christian Hensel

Ab ins WASSER!



TECHNIK, KONDITION
und **KOOPERATION** im
Schwimmunterricht spielerisch trainieren

 Verlag an der Ruhr

Impressum

Titel

Ab ins Wasser!

Technik, Kondition und Kooperation im Schwimmunterricht spielerisch trainieren

Autoren

Christian Reinschmidt, Christian Hensel

Umschlagmotiv und Kapiteldeckblätter

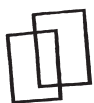
© seyomedo – Shutterstock.com

Illustrationen

Wenn nicht anders angegeben: Norbert Höveler

Druck

AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten, DE



Verlag an der Ruhr
Mülheim an der Ruhr
www.verlagruhr.de

Geeignet für die Klassen 3-10

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen oder außerhalb dieser Bedingungen 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 Autoren) 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. Näheres zu unseren Lizenzbedingungen können Sie unter www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen/ nachlesen.

Bitte beachten Sie zusätzlich die Informationen unter 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.

© Verlag an der Ruhr 2022

ISBN 978-3-8346-6030-5

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
---------------	---

Einführung

Tipps für den Schwimmunterricht	8
Ein Blick über den Beckenrand	9
Die Spielideen auf einen Blick	10

Spielerisch zur richtigen Technik

⇒ **DIE KRAULTECHNIK**

Die Kraultechnik – auf den Punkt gebracht!	14
--	----

Spielideen zur Verbesserung der Kraultechnik

Kraulende Cowboys und Cowgirls	15
Im Team geht's besser	16
2-Motoren-Boot	17
10 Sekunden zum Sieg!	18
Glückstreffer im Team	19
Gold – Silber – Bronze	21

⇒ **DIE BRUSTTECHNIK**

Die Brusttechnik – auf den Punkt gebracht!	22
--	----

Spielideen zur Verbesserung der Brusttechnik

Ente gut, alles gut!	23
Schwimmnudeltausch	24
Weniger ist mehr!	25
Synchron zum Sieg!	26
Mit Denksport zum Sieg!	27

⇒ **DIE RÜCKENTECHNIK**

Die Rückentechnik – auf den Punkt gebracht!	28
---	----

Spielideen zur Verbesserung der Rückentechnik

Die schnellste Schwimnudelmannschaft	29
Der Rücken-Zwilling	30
Karten-Zauber	31
Rücken-Memo	32
Rückenfreundliche Challenge	34
Wassertransport in Rückenlage	35

Inhaltsverzeichnis

⇒ **DIE DELFINTECHNIK**

Die Delfintechnik – auf den Punkt gebracht! 36

Spielideen zur Verbesserung der Delfintechnik

Hindernisschwimmen der Delfine 37

Buchstabe oder Zahl 38

Korkenzieher 40

Gegenteilspiel 41

Wer schwimmt in die Champions League? 43

⇒ **DIE START- UND WENDETECHNIK**

Die Start- und Wendetechnik – auf den Punkt gebracht! 44

Spielideen zur Verbesserung der Start- und Wendetechnik

Synchrone Sprungakrobatik 46

Würfel dir deinen Sprung! 47

Wendestaffel 49

Königreich der Regungslosen 50

Auf Pfiff geht's rund! 51

Spielerisch zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten

⇒ **AEROBE AUSDAUER**

Aerobe Ausdauer – auf den Punkt gebracht! 54

Spielideen zur Verbesserung der aeroben Ausdauer

Flunkergeschichten 55

Erfolgreich im 6er-Team 56

Schwimm dich fit durch Deutschland! 57

Entscheide dich! 60

Schwimm deine Handynummer! 62

Verfolgungsjagd 64

⇒ **SCHNELLIGKEIT**

Schnelligkeit – auf den Punkt gebracht! 65

Spielideen zur Verbesserung der Schnelligkeit

Wer baut am schnellsten? 66

Schwimmzeiten-Bingo 67

Vokale zählen 69

Unterwegs auf der Autobahn 72

Wer kann das C-B-A am schnellsten? 76

Wortfindung 77

Inhaltsverzeichnis

⇒ KRAFT

Kraft – auf den Punkt gebracht! 78

Spielideen zur Verbesserung der Kraft

Quadratisch, praktisch, Kraft 79

Kraularme gegen Kraularme 81

Tic Tac Toe 82

Buchstaben-Zwillinge 84

Rettung in Sicht! 85

⇒ WASSERGEFÜHL UND KOORDINATION

Wassergefühl und Koordination – auf den Punkt gebracht! 86

Spielideen zur Verbesserung des Wassergefühls und der Koordination

Kraulquappe und Co. 87

Schwebend auf dem Wasser 90

Synchron im 3er-Team 92

Zeitlupenschwimmen 93

Wer schwimmt eine aufsteigende Zahlenfolge? 94

Zeitgleich durchs Wasser 96

Glückskombination 98

Spielerisch zur Verbesserung der Kooperation und sozialen Kompetenz

⇒ KOOPERATION UND SOZIALE KOMPETENZ

Kooperation und soziale Kompetenz – auf den Punkt gebracht! 102

Spielideen zur Verbesserung der Kooperation und der sozialen Kompetenz

Laufendes Tierarztteam 103

Kreisball im Sitzkreis 104

Werttransport 105

Flotter Reifen 106

Alle sind wichtig! 107

Im Team zum Sieg 108

Anhang

Über die Autoren 110

Medientipps 111