

Sportförderunterricht

Spiel- und Übungsideen im Wasser

1. Wassergewöhnungsübungen mit Schwimmanfängern oder ängstlichen Kindern im Flachwasser

Kreisaufstellung	<u>es erfolgt mit dem Nachbarn eine:</u>	leichtes Schwingen re. - li. Gehen li. - re. Laufen li. - re.
Kreisaufstellung	<u>SPRINGBRUNNEN (einhakeln des Nachbars)</u>	Beine strampeln Strampeln in: Bauchlage, Rückenlage
Kreisaufstellung	<u>Springbrunnenfigur</u> (ein Schüler in die Mitte)	ohne Gerät mit Ball zur Hochhalte
Kreisaufstellung	<u>Balltransport</u> (Bälle dürfen den Kreis nicht verlassen)	Bälle werden mit der Hand gefächert Bälle werden gepustet mit Hohlballen mit TT-Bällen (auch gemischt)
Kreisaufstellung	<u>Lied singen</u> "Fuchs du hast die Gans gestohlen"	im Stand - mit Handfassung in die Hocke gehen und Lied ins Wasser blasen
Kreisaufstellung	<u>Riesenwelle</u>	Schulterumarmung (kleiner Kreis) gleichmäßiges und kräftiges auf und ab
Kreisaufstellung	<u>Fangspiel</u> "Ene meine Miste ich hau jetzt auf die Kiste" "Ene meine Zeck, ich lauf jetzt weg..."	ein Kind steht in der Kreismitte ... alle rufen laut den Spruch und schlagen bei dem Wort "Kiste" kräftig auf das Wasser Kinder laufen weg, Mittelkind fängt dann erfolgt ein Wechsel
2 Reihen	<u>Staffelspiele</u> 2 Mannschaften werden gebildet - Eimerstaffel	das erste Kind hat einen Becher und füllt mit diesem den Eimer, die Mannschaft hat gewonnen, die zuerst ihren Eimer voll hat
	BEWEGUNGSWECHSEL	hüpfen, springen (Schrittsprünge) schwimmen, rückwärts gehen
	- Seilziehen in Gleitlage	die Mannschaften werden in jeweils 2 Gruppen aufgeteilt und stehen sich gegenüber eine Mannschaft zieht die gegenüberliegende Gruppe zur anderen Seite die Gruppen stehen zum Schluss alle wieder auf ihrer Seite
		