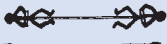
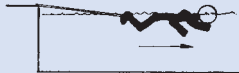
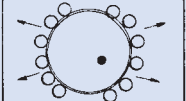






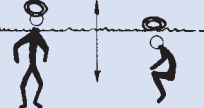
## Inhaltsverzeichnis

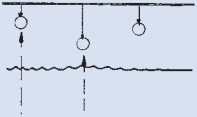
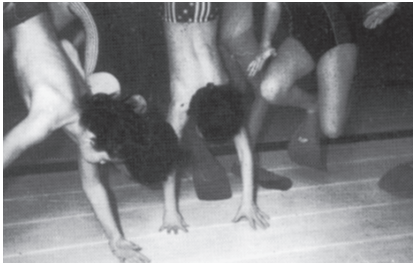
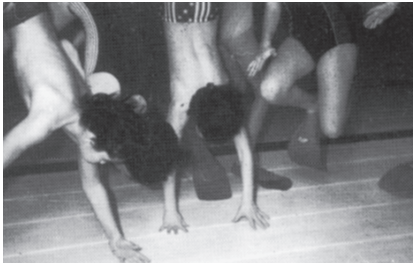

---

	Vorwort .....	4
	VIA 1000 – die individuelle Didaktik-Software .....	5
1	Nach Leistungsstand und Gruppengröße geordnet .....	7
2	Nach organisatorischen Gesichtspunkten geordnet .....	61
3	Tauchspiele und Übungsformen unter Wasser .....	97
4	Spiel- und Übungsformen für das Wasserspringen .....	109
5	Wettbewerbe und Stafetten .....	121
6	Nach Voraussetzungen und Trainingszielen geordnet .....	133
7	(Zwingende) Lernhilfen .....	159
8	Kombinationsmöglichkeiten .....	201
9	Anlässe und Feste .....	215
10	Schnorcheln .....	223
11	Verwendete und weiterführende Literatur .	257
12	Lernziele – Lernverfahren – Lernkontrollen (Tests) .....	261






Nr. Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation	
<p>50 Die Schüler liegen auf dem Rücken und halten den Schlauch oder den Stafettenstab. Wer kann mit Rückenkraulbeinschlag den Partner in seine Richtung ziehen?</p>		<p>2 Stäbe mit 2 aneinander geknüpften Gummischläuchen verwenden.</p>
<p>51 Gummischläuche zusammenknüpfen und an einem Ende am Bassinrand befestigen. Der Schüler hängt sich mit den Füßen am anderen Ende in der Fußschlinge ein und versucht, Kraul- oder Brustarmzug zu schwimmen.</p>		
<p>52 Kreisziehen: Die Schläuche werden zu einem Kreis zusammengehalten. Die Mitte wird mit einem Malstab markiert. Die Schüler halten sich, auf dem Rücken liegend, links und rechts am Gummiband fest und versuchen, die anderen mit Beinschlag gegen das Zentrum zu ziehen.</p>		<p>Wt.: 80–120 cm.</p>
<p>53 Rösslein Hü: Ein Gummischlauch wird um die Beine eines Schülers gebunden. Dieser schwimmt Kraularmzug, während sich sein Partner am anderen Ende Schlauches hält und sich mitziehen lässt.</p>		
<p>54 Schatzraub: Der Wächter wird mit Gummischläuchen in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt (z. B. Beine zusammengebunden). Hinter ihm liegt der Schatz (Pullboy). Die Räuber versuchen, einen Pullboy, ohne vom Wächter berührt zu werden, zu schnappen und diesen in ihre Burg zu bringen.</p>	<p>Weitere Anregung: 2 Mannschaften mit Burg und Wächter.</p>	
<p>55 Vier Gummischläuche werden zusammengebunden und in ein Viereck, welches durch Reifen gebildet wird, gelegt. Vier Schüler halten sich an den Knoten und versuchen, ihren Reifen zu erreichen. Wer kann seinen Reifen zuerst erreichen. Wer kann seinen Reifen zuerst berühren?</p>		<p>Wt.: Hüfttiefe</p>
<p>56 Die Beine zweier Schüler werden mit je einem Ende des Gummischlauchs zusammengebunden. Welches Paar kann am schnellsten oder originellsten eine bestimmte Strecke zurücklegen? Weitere Anregung: Auch als Wettkampf gegeneinander.</p>	<p>Defekte Autoschläuche in Streifen von ca. 4 cm zerschneiden. Diese können auch als Lernhilfe zur Verbesserung des Brustbeinschlages verwendet werden.</p>	

### 1.1.9 Mit Armringen oder Schwimmflügeln

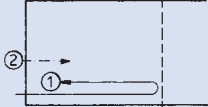
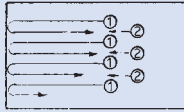



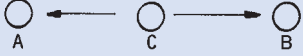
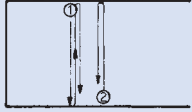
Nr.	Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation
57	<p>Alle Ringe liegen auf dem Wasser im Bassin verteilt. Die Schüler versuchen, im Bassin herumzuschwimmen, ohne dass sie einen Ring berühren.                      Weitere Anregung: Wer kann eine Länge ohne Berührung zurücklegen?</p>	<p>Wt.: Schwimmflügeltief oder nur hüfttief.                      Raum begrenzen, z. B. nur Schwimmbahn.</p>
58	<p>Wasserballett: Mit Hilfe von Armringen Figuren aus dem Wasserballett ausführen, z. B. Zuber, Ballettbein, Paddeln, usw.</p>	 <p data-bbox="1294 283 1503 414">Schwarm</p>
59	<p>Mit den Füßen in die Armringe schlüpfen. Wer kann auf die andere Seite schwimmen?                      Weitere Anregung: Verschiedene Armzug-Techniken ausprobieren.</p>	<p>Die gleichen Übungen sind auch mit Pullboys möglich.</p>
60	<p>Wer kann mit dem Armring auf dem Kopf auf die andere Bassinbreite schwimmen?                      Weitere Anregung: Wer kann eine Strecke tauchen, ohne den Ring mit den Händen zu halten?</p>	
61	<p>Zwei Schüler tragen einen Armring auf dem Kopf. Wer kann den Ring des Partners herunterschlagen, ohne den eigenen zu verlieren?                      Weitere Anregung: Als Gruppenspiel.</p>	<p>Wt.: Hüfttief</p>
62	<p>Der Schüler legt den Armring auf den Kopf und taucht unter. Er versucht so aufzutauchen, dass der Ring wieder auf dem Kopf liegt.</p>	 <p data-bbox="1294 807 1503 938">Schwarm Wt.: Schultertief</p>
63	<p>Die Schüler werfen den Ring ins Wasser und versuchen, möglichst nahe beim Ring hinein- oder ganz genau auf ihn zu springen.                      Weitere Anregungen: Wer kann hineinspringen und darauf sitzen?                      – Ring werfen, springen und in der Luft den Ring fangen.</p>	<p>Wer kann seinen Partner, der wie ein Ertrinkender um Hilfe ruft, den (Rettungs-)Ring genau zuwerfen?</p>

Nr.	Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation
64	An einer Leine hängen Ballone auf verschiedenen Höhen über dem Wasser. Der Schüler taucht ab und versucht durch kräftigen Beinschlag emporzuschnellen und die Ballone zu berühren. Wer erreicht den Ball? Weitere Anregungen: Nur mit dem Kopf berühren – Nur mit der Schulter berühren.	
65	Die Schüler schwimmen mit Brett und Beinschlag und übergeben jeweils Brett und Flossen (Schüler mit gleicher Schuhnummer in einer Gruppe!).	Als Pendelstafette oder als Ausdauertraining.
66	Menschenslalom: Die Schüler stehen in einer Reihe mit Abstand von ca. 2 m. Der hinterste Schüler schwimmt im Slalom um die anderen Schüler und stellt sich zuvorderst wieder hin.	
67	Hindernisschwimmen: Die Hälfte der Klasse stellt sich als Hindernisbarriere auf verschiedene Arten auf. Die anderen Schüler tauchen mit Flossen hindurch, darum herum, springen darüber, etc.	
68	Fangis: Der Fänger hat Flossen. Wenn er einen Schüler gefangen hat, übergibt er diesem die Flossen.	Gruppen bilden mit gleicher Schuhnummer.
69	Versuche, in allen Schwimmarten mit den Flossen zu schwimmen. Welche zwei Schüler können zusammengehängt so schwimmen, dass sie nur 2 Flossen brauchen?	
70	Versuche, auf der Wasseroberfläche oder unter Wasser eine Figur zu schwimmen, z. B. eine Zahl, eine geometrische Figur, usw. Der Partner versucht, die Figur zu erraten, bzw. nachzuschwimmen.	<p>Merke dir: Beim Tauchen soll man sich immer beobachten lassen.</p> <p><b>TAUCHE NIE ALLEINE!</b></p>

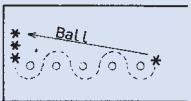
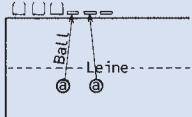
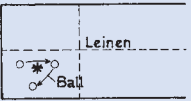
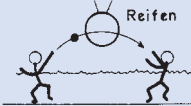

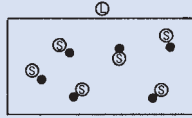
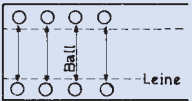
## 2.2.7 Nur rückwärts und seitwärts schwimmen

Nr.	Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation
391	Wer kann in Seitenlage mit Kraulbeinschlag rückwärts schwimmen?	
392	Wer kann in Seitenlage so schwimmen, dass ein Bein immer aus dem Wasser schaut? Weitere Anregung: Ein Arm und ein Bein schaut aus dem Wasser.	
393	Wer kann auf dem Rücken liegend mit den Füßen voran durch einen markierten Slalom schwimmen?	
394	Wer kann auf dem Bauch liegend nur mit den Beinen rückwärts schwimmen?	
395	Zwei Schüler liegen auf dem Rücken, die Füße des einen liegen auf den Schultern des anderen. Welche 2er Gruppe kann so am schnellsten fußwärts schwimmen, ohne den Kontakt zu verlieren? Auch kopfwärts (ist einfacher!)	
396	Wer kann unter Wasser in Seitenlage Brust schwimmen?	
397	In einem großen Ring in der Bassinmitte liegt eine Anzahl Bälle. Von beiden Seiten schwimmen die Schüler zum Ring. Einer der Gruppe nimmt einen Ball und hält sich daran fest, währenddem die anderen Gruppenmitglieder ihn an den Beinen bis zum Rand ziehen. Welche Gruppe holt auf diese Weise am meisten Bälle?	<div data-bbox="1090 956 1283 1061" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1305 983 1433 1036" data-label="Text"> <p>Pro Gruppe 3 Schüler.</p> </div>


## 2.2.8 Springen, starten, wenden, umkehren...

Nr.	Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation
398	<p>Zu zweit: Startsprung, bis zur Marke (ca. 8 m) schwimmen, drehen und wieder zurückschwimmen. Beim Anschlag startet der zweite Schüler.                      Weitere Anregungen: Als Stafette – Auf dem Rückweg mit Zusatzaufgabe, z. B. Rolle, Schraube, zum Boden tauchen ...</p>	
399	<p>Zu zweit: Die Schüler stehen im Wasser in zwei Gliedern. Der erste Schüler schwimmt zur Wand, wendet und schwimmt wieder zurück. Der zweite Schüler startet, wenn der erste zurück ist. Weitere Anregung: Die zwei Schüler korrigieren sich gegenseitig. Beobachtungskriterien festlegen.</p>	
400	<p>Im Wasser (vertikal oder horizontal) schauen alle Schüler zum Lehrer. Auf Pfiff drehen sie sich einmal um die Längsachse. Wer schaut als erster wieder zum Lehrer? Weitere Anregung: Rolle vorwärts, rückwärts ausführen.</p>	
401	<p>Fantasiesprünge vom Bassinrand: Wer springt am höchsten, am weitesten? – Wer springt am schönsten? – Wer macht den lustigsten, den originellsten Sprung? – Usw.</p>	
402	<p>Wer kann in einer Ecke unter Wasser die beiden Wände mehrmals nacheinander berühren? Hände und Füße wechseln die Wand. 1 Doppelberührung (Hände + Füße gleichzeitig) = 1 Punkt.</p>	
403	<p>Klasse in 3er-Gruppen aufteilen. A und B stehen (schwimmen am Ort) in einer festgelegten Distanz. C spurtet während einer gewissen Zeit (X-Sek.) so oft wie möglich zwischen A und B hin und her.</p>	
404	<p>Von beiden Bassinbreitseiten startet gleichzeitig ein Schüler. Welcher kann den anderen einholen? Eventuell Handicap-Schwimmen!</p>	

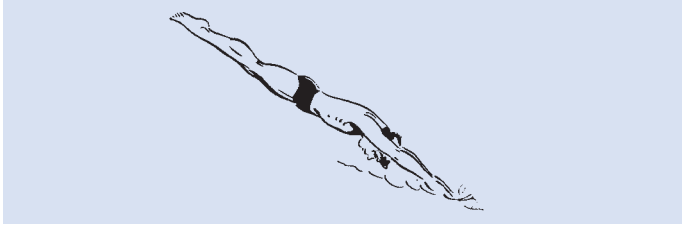
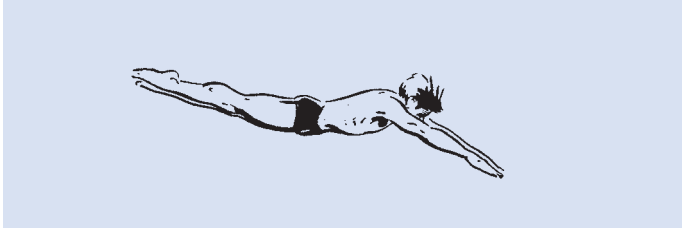
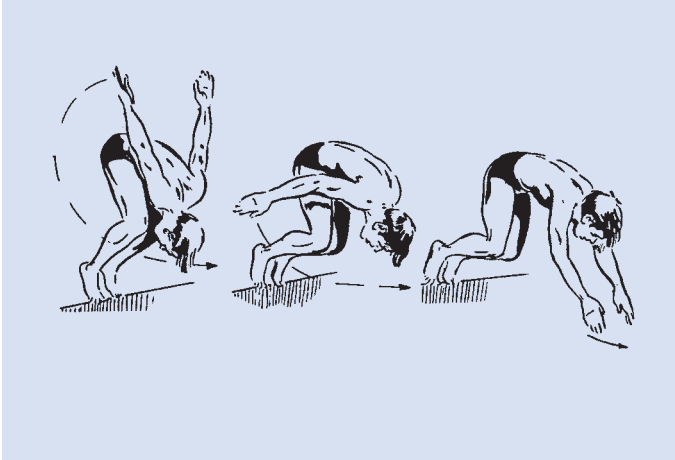
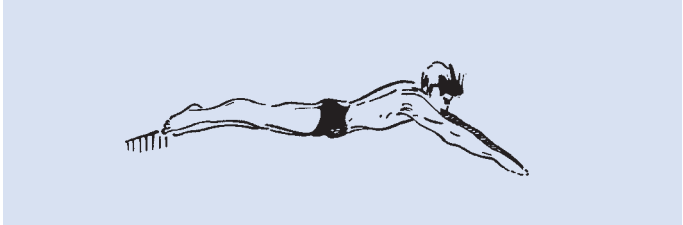
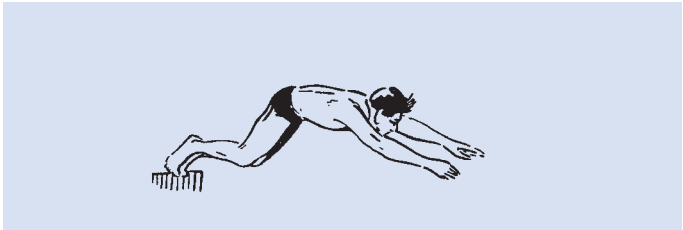
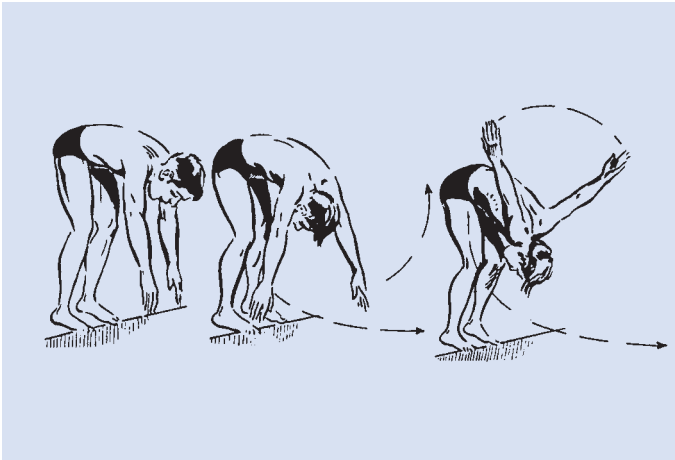
## 2.2.9 Übungsformen aus dem Wasserball

Nr.	Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation
405	Eine Gruppe bildet im Wasser eine Reihe und hält sich mit Wasserstampfen über Wasser. Die andere Gruppe muss die Reihe mit einem Ball im Wasserballkraul (Slalom) umschwimmen. Nach dem Slalom spielt der Schüler den Ball dem zweiten der Gruppe zu und dieser kann losschwimmen, usw.	 <p>Pro Gruppe 4–6 Schüler.</p>
406	Trefferball: Die Schüler versuchen, die am Bassinrand aufgestellten Schwimmbretter mit dem Ball umzuschießen. Weitere Anregungen: Zwei Mannschaften gegeneinander. Pro umgefallenes Brett 1 Punkt. – Wer hat zuerst alle eigenen Bretter auf dem Boden?	
407	Schnappball: Eine Überzahl, z. B. 3:1 / 3:2, versucht, den Ball in den eigenen Reihen zu halten.	 <p>Spielfeld ein- schränken!</p>
408	Zwei Schüler werfen sich den Ball durch einen hängenden Ring (über das Sprungbrett oder über eine gespannte Leine) zu.	
409	Ballkrieg: Zu Beginn des Spiels liegen in jeder Spielfeldhälfte gleichviele Bälle. Jede Gruppe muss versuchen, möglichst viele Bälle aus dem eigenen Feld in dasjenige des Gegners zu werfen. Der Lehrer stoppt nach einer gewissen Zeit das Spiel. Die Gruppe mit den meisten Bällen im Feld hat verloren.	 <p>Im Lehrschwimm- oder Schwimm- becken.</p>
410	Jeder Schüler besitzt einen Ball. Auf Pfiff werden verschiedene Aufgaben gelöst, z. B. Drehung um 360 Grad, spurten, wenden um 180 Grad, usw.	
411	Welche 2er Mannschaft schafft in einem bestimmten Zeitabschnitt am meisten Pässe? Es zählen nur diejenigen, die direkt gefangen werden können. Wer kann es einhändig, links und/oder rechts?	

## 7.2.6 Schwimmen – Kraul- und Brust-Start

Nr.	Fehler der Lernenden Ziel der Lehrperson	Information an die Lernenden	Hilfsmittel/Material/Hinweise	Wie erfolgt die Rückmeldung?
906	Die Beine schlagen zuerst aufs Wasser	Hocke nach dem etwas steileren Absprung deine Beine kurz an und strecke sie wieder kurz vor dem Eintauchen.	2 Leinen: a) ca. 1,50 m hoch b) auf dem Wasser liegend.	Schmerzloses Eintauchen. Leine berührt = Falsch Nicht berührt = Richtig
	Richtiger Eintauchwinkel			
907	Der Bauch schlägt aufs Wasser	Versuche, deine Hände in ihrem Schwung nach oben zu blockieren, bevor Sie die Körperlängsachse erreichen.	Beckenrand: Zwei Partner ste- hen sich gegenüber und springen mit Armschwung ab. In der Luft schlagen ihre Handflächen gegeneinander.	Schmerzloses Eintauchen. Längere Gleitphase nach dem Eintauchen. Partnerkontrolle.
	Unterstützender Armschwung			
908	Zu kurze Flugphase	Mit Abstoßen der Hände vom Startbock kannst du deinen Absprung wirkungsvoll unter- stützen. Hebe dazu deinen Kopf und schaue nach vorne.	Jump-and Reach-Test, mit und ohne Armschwung an Land. Was gibt der Partner für ein Zeichen am gegenüberliegen- den Beckenrand (Kopf hoch nach dem Absprung!)	Mit Armschwung komme ich viel weiter. Ich sah das Zeichen (nicht)!
	Absprung verbessern			
909	Zu langsame Start- reaktion	Halte dich seitlich am Start- block fest und neige dich weit nach vorne. Schwinge mit dem Kommando die Arme, ohne Ausholbewegung, sofort nach vorne.	Startblock: Lege deine Hände bis zur Hälfte (Finger) an den Startblock und drücke dich zuerst mit ihnen ab. Übe Reaktionsschnelligkeit auch an Land.	Partnerkontrolle. Stoppen der Reaktionszeit. Vergleich mit und ohne Armschwung. Wie bist du schneller?
	Bessere Startposition			
910	Du tauchst zu tief (flach) ein	Nimm deinen Kopf zum Ein- tauchen weniger stark (stär- ker) nach unten und steuere mit ihm weniger früh (früher) gegen die Wasseroberfläche.	Wenn zu flach, dann versuche in die Nähe des 1. Tauchtellers zu springen. Wenn zu steil, dann zum Zweiten.	Welche Form musst Du üben? 1. oder 2. Teller?
	Der Schwimmart angepasster Eintauchwinkel			





## Schwimmtest 2

## Hecht



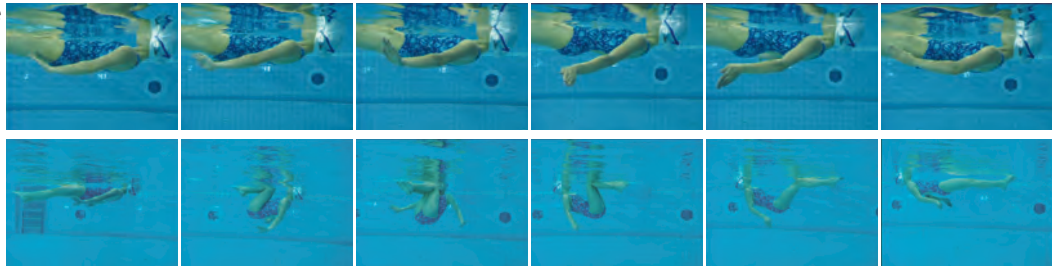
1. 100 m schwimmen, Technik beliebig, ohne Unterbrechung und Zeitbeschränkung.

2. 50 m Kraul einarmig:  
Zwei Züge rechts, zwei Züge links mit fließendem Übergang. Zum Einatmen den Kopf drehen. Passiver Arm ist nach vorne gestreckt.



Unbedingt erst nach zwei Zügen einatmen, und zwar vor dem Wechseln des Armes. Gleichzeitig mit dem Einatmen beginnt der Gegenarm zu ziehen.

3. 25 m in gestreckter Rückenlage paddeln, davon je 12 m kopf- und fußwärts. Richtungswechsel mittels Anhocken der Beine und einer halben Drehung.

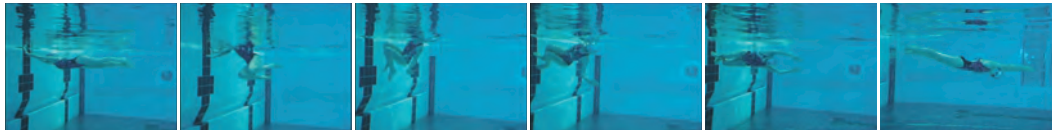


Beim Paddeln kopfwärts wird von den Handgelenken ausgehend eine liegende Acht neben den Hüften im Wasser ausgeführt. Die Hände sind zum Handrücken hin abgewinkelt. Fußwärts das Gleiche; nur führen jetzt die Fingerspitzen die Bewegung an. Die Hände sind zur Handfläche hin abgewinkelt.

4. Nach dem Abstoßen mind. 4 m in Rückenlage unter Wasser gleiten, Arme strömungsgünstig in Vorhalte.

5. Start Brust. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2–3 Züge anhängen.



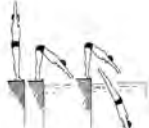
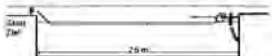
6. Wende Brust aus dem Anschwimmen (5 m). Nach dem Übergang vom Tauchzug zum Schwimmen weitere 2–3 Züge anhängen.



## 12.5 Beispiel aus den Testreihen

### Rettungsschwimmtest 2



Disziplin	Bewertungskriterien, Hinweise	Zeitlimit/Sprunghöhe	Wassertiefe/cm
<b>Pflichtprogramm: Alle 4 Übungen müssen erfüllt werden</b>			
Dauerschwimmen 300 m	250 m Freistil und 50 m Rückengleichschlag ohne anzuhalten.	max. 10 Minuten	120–200
Kleider- und Transportschwimmen je 25 m	25 m schwimmen in leichter Kleidung und gleich anschließend 25 m Transportschwimmen. Als leichte Kleidung gilt Hose und Hemd/Rock und Bluse oder Kleid.	keine	120–200
Freitauchen 12 m	12 m Streckentauchen (4 Tauchzüge), Start im Wasser oder Startsprung.	keine	mind. 160
Hindernisschwimmen und -tauchen 2 x 25 m	Start mit einem Tauchstab, einhängen des Tauchstabes bei 8 m, auftauchen, zur Wende schwimmen. Auf dem Rückweg ist der Tauchstab wieder mitzunehmen und zum Start zurückzubringen. Distanz beachten! 	max. 2 Minuten	mind. 160
<b>Wahlprogramm: Von diesen 4 Übungen müssen 2 Disziplinen erfüllt werden</b>			
ABC-Tauchen	Heraufholen von 6 Tauchtellern/-ringe in einem Tauchgang. Die Teller sind in mindestens 250 cm Tiefe auf einer Fläche von 2 x 5 m verteilt. Start im Wasser!	keine	mind. 250
ABC-Tauchen Orientierung	Kopfwärts auf 250 cm Tiefe abtauchen. Eine Rolle vorwärts ausführen, danach korrekt auftauchen und Schnorchel ausblasen. 	keine	mind. 350
Wasserspringen Eintauchen kopfwärts vorwärts aus der Neigehalte	Mögliche Hilfsmittel – Leine auf der Wasseroberfläche zum Berühren mit dem Fußrist – Tauchring am Bassinboden als Ziel zum Durchtauchen Ohne Überschlagen, korrekte Eintauchhaltung 	Bassinrand	mind. 250
Rettungsschwimmen 2 x 25m	25 m Freistilschwimmen, dort einen „Retting“ holen, der sich an einem Rettungsball/-würfel klammert und diesen zum Start „abschleppen“. Distanz beachten! 	max. 2.50 Minuten	mind. 160