

# Spiele im Wasser

Text: Simone Sturm / st  
Fotos: Simone Sturm



## Die Schülerinnen und Schüler...

- » können die Kernelemente Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben in verschiedenen Situationen anwenden.
- » können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.



Im Lehrplan 21 werden von den Schülerinnen und Schülern Kompetenzen im Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen sowie Kenntnisse von Sicherheit und Verantwortung verlangt. Schwimmgruppen sind meistens, auch wenn es sich um Jahrgangsklassen handelt, sehr heterogen zusammengesetzt: Von Anfängern bis Schwimmprofis ist oft jede Niveaustufe enthalten. Dies macht den Schwimmunterricht

anspruchsvoll. Häufig lassen sich Übungen nicht für bestimmte Altersgruppen definieren, sondern müssen je nach Niveau etwas abgewandelt werden. Deshalb sind die vorgestellten Ideen zur Wassergewöhnung sowie den Kernelementen Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben als Grundlage gedacht und es ist jeder Lehrperson überlassen, sie entsprechend dem Stand ihrer Klasse zu variieren.

## Wassergewöhnung



Die folgenden Spiele sind für das hüfttiefe Wasser geeignet. Als Erschwerung können einige davon mit sicheren Schwimmerinnen und Schwimmern auch im Tiefwasser durchgeführt werden.

**Autofahren:** Die Schülerinnen und Schüler nehmen einen Tauchring oder einen Tauchteller als Steuerrad. Sie fahren kreuz und quer durch das Bad und blasen dazu kräftig an der Wasseroberfläche ins Wasser. Die Geräusche, die dabei entstehen, imitieren den Motor. Mit Reifen oder Matten werden Tunnel gebildet. Die Schülerinnen und Schüler wählen einen Weg um oder unter den Hindernissen hindurch, ohne dabei das Steuerrad zu verlieren.

**Waschanlage:** Die Klasse bildet im hüfttiefen Wasser zwei parallele Reihen. Das ist die Waschanlage. Ein Kind geht in die Waschanlage, also zwischen den Reihen hindurch und wünscht, wie stark es gewaschen werden möchte, zum Beispiel: «Ich bin ein stark verschmutzter Geländewagen.» Die Aussenstehenden spritzen entsprechend der gewünschten Stärke mit den Händen Wasser auf das Kind in der Waschanlage.

**Goldfischfang:** Ein Kind ist der Fischer und erhält ein Netz. Alle anderen Kinder erhalten einen Fisch, beispielsweise aus Moosgummi. Eines erhält einen Goldfisch. Der Fischer läuft los und versucht, den Goldfisch zu finden. Berührt er ein Kind, muss es ihm seinen Fisch zeigen. Sobald der Fischer das Kind mit dem Goldfisch gefangen hat, werden die Fische neu verteilt. Als Variante können auch mehrere Goldfische und/oder mehrere Fischer im Umlauf sein.

**Fischliraub:** Alle Fische werden auf den Beckenrand gelegt. Die Kinder stehen am anderen Ende des Beckens. Drei bis vier Fischer sind im Feld verteilt und verteidigen die Fische. Auf das Startzeichen hin dürfen die Schülerinnen und Schüler loslaufen, versuchen einen Fisch zu rauben und auf der eigenen Bassinseite auf den Rand zu legen. Wird ein Kind durch einen Fischer angetippt, muss es den Fisch zurücklegen. Das Spiel wird solange gespielt, bis alle Fische geraubt sind.

## Atmen und Tauchen



**Fische im Wind:** Jedes Kind erhält einen Fisch. Es darf seinen Fisch nicht berühren und muss ihn durch blasen und Wellen erzeugen an das andere Ufer manövrieren. Wer schafft das als erstes?

**Tupfball:** Bei diesem Spiel kann nur abgetupft werden, wer mit dem Kopf aus dem Wasser schaut. Sobald das Gesicht untergetaucht ist, wird man «unsterblich». Der Ball darf zum Treffen nicht geworfen werden, sondern die Schülerinnen und Schüler müssen einander am Hinterkopf mit dem Ball sanft abtupfen. Andere Treffer zählen nicht. Der Ballbesitzer darf auch nicht warten, bis das untergetauchte Kind zum Luftholen wieder an die Oberfläche kommt. Wer getroffen wurde, muss eine Aufgabe ausführen, beispielsweise nach einem Ring tauchen, eine Breite schwimmen, eine Strecke tauchen. Nach Ausführung der Aufgabe kann das abgetupfte Kind wieder normal mitspielen.

**Fischfangis:** Es gibt drei bis vier Fängerinnen und Fänger. Wer von einem Fänger oder einer Fängerin angetupft wird, muss stehen bleiben und die Beine grätschen. Das Kind wird erlöst, sobald ein anderes einmal zwischen seinen Beinen durchgetaucht ist.

**Eisbär:** Zwei bis drei Kinder versuchen, die Robben zu fangen. Die Robben können sich retten, indem sie von unten in ein Eisloch (Reifen) tauchen und sich so in Sicherheit bringen. Pro Eisloch dürfen sich maximal zwei Robben befinden. Kommt eine weitere dazu, muss die erste den Platz verlassen. Kann ein Eisbär eine Robbe fressen, wechseln die Rollen. Die Eisbären können zur besseren Sichtbarkeit mit einer Badekappe markiert werden.

**Gefangenekette:** Drei bis vier Fängerinnen und Fänger fangen die anderen Kinder. Wenn ein Kind gefangen wird, muss es sich mit einer Hand am Beckenrand festhalten. Die Gefangenen können von den freien Mitspielerinnen und Mitspielern erlöst werden, indem diese unter dem den Beckenrand haltenden Arm durchtauchen. Die Gefangenen dürfen - sich an den Armen haltend - eine oder auch mehrere Ketten bilden. Das Kettenglied wird dann immer an der Stelle gelöst, an der das befreiende Kind durchgetaucht ist.

## Schweben



**Toter Mann:** Beim Fangspiel tupfen drei bis vier Fängerinnen oder Fänger die anderen Kinder ab. Wer abgetupft wurde, liegt «leblos» in Bauch- oder Rückenlage auf der Wasseroberfläche. Man kann erlöst werden, sobald ein Mitspieler oder eine Mitspielerin einmal ganz herum geschwommen ist.

## Gleiten



**Rettungsstaffette:** In Zweiergruppen zieht immer ein Kind, das andere an einer Stange/Noodle ans andere Ufer; dort wird das ziehende Kind ausgewechselt und das Gleitende übernimmt die Rolle des Ziehenden.

**Gleitkette:** Ein Kind hält sich an den Knöcheln des Vorderen fest und stösst vom Beckenrand ab. Das Vordere hält mit ausgestreckten Armen ein Schwimmbrett fest. Welches Zweierteam schafft im Tandem die weiteste Strecke? Als Erschwerung kann die Übung auch mit drei Personen erfolgen.

**Pferdefang:** Die Hälfte der Klasse ist Indianer und erhält eine Poolnoodle als Lasso. Die andere Hälfte bildet die Pferde. Die Indianer laufen mit dem Lasso durch das Wasser. Sobald sie ein Pferd berühren, ist das Pferd gefangen. Es muss den Indianer eine bestimmte Strecke an der Noodle durch das Wasser ziehen. Anschliessend wechseln die Rollen.

## Antreiben



**Haifisch:** Die Klasse befindet sich an der einen Seite des Beckens, der Haifisch an der gegenüberliegenden. Auf den Spruch: «Was macht ihr, wenn der Haifisch kommt?», antwortet die Klasse «Wegschwimmen und fliehen!» Alle wechseln die Spielseite. Wer vom Haifisch abgetupft wird, hilft mitfangen. Nichtschwimmerinnen und -schwimmer gehen im hüfttiefen Wasser, Fortgeschrittene führen das Spiel in den tieferen Regionen des Beckens aus.

**Ball über die Schnur:** Die Klasse wird in zwei Teams eingeteilt. Jedes Team stellt sich je auf einer Seite des durch eine Schnur getrennten Beckens auf. Wenn der Ball, der über die Schnur geworfen wird und von der Gegenmannschaft gefangen werden kann, im Wasser landet, gibt es einen Punkt. Zur Steigerung der Intensität können mehrere Bälle eingesetzt werden. Als Differenzierung stehen Nichtschwimmerinnen und -schwimmer in der weniger tiefen Bassinhälfte und Fortgeschrittene in der tieferen.

**Seehundeball:** Die Schülerinnen und Schüler spielen in Teams 4:4 oder 5:5 im halben Becken. Jedes Team legt einen Reifen als Tor auf den eigenen Beckenrand. Die Teams versuchen, den Ball im gegnerischen Reifen abzulegen. Bevor jemand den Ball ins Tor legen darf, muss ein Fangball stattgefunden haben.

**Räuber und Polizist:** Am Rand sind Pull-buoys (oder Schaumstoffteile) verteilt. Die Schülerinnen und Schüler versuchen, diese zu rauben, indem sie sie zwischen die Beine klemmen und zum anderen Beckenende schmuggeln. Drei bis vier Polizisten versuchen, dies durch Antippen der Räuber zu verhindern. Sobald ein Schmuggler oder eine Schmugglerin ange-tippt wurde, muss er oder sie das Schaumstoffteil zurücklegen.

## Kleine Wettkämpfe



Es empfiehlt sich, dass Stafetten in möglichst kleinen Mannschaften gespielt werden, damit die Spiele für alle Beteiligten intensiv sind.

**Glückswürfel:** Die Schülerinnen und Schüler werden in Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält einen Würfel. Im Schwimmbecken sind viele Tauchringe verteilt. Bei einer 3 oder 6, darf das Kind, das gewürfelt hat, nach einem Ring tauchen, ansonsten muss es eine Breite schwimmen. Das Nächste muss nicht warten, bis das Vordere seine Aufgabe gelöst hat, sondern darf sofort würfeln. Welche Gruppe hat am Ende des Spiels die meisten Ringe gesammelt?

**Streichholzstafette:** Jede Gruppe erhält ein Streichholz. Auf dem Bassinrand liegen im Trockenen eine Streichholzschachtel und eine Kerze. Welcher Mannschaft gelingt es, die Kerze zu entzünden? Als Erleichterung kann das Streichholz auch auf einem Brettchen oder in einem Sack transportiert werden.

**T-Shirt-Stafette:** Jede Mannschaft erhält ein T-Shirt. Die Stafette wird als Pendelstafette gespielt. Ein Kind zieht das T-Shirt über und schwimmt zum Partner oder zur Partnerin auf der gegenüberliegenden Seite. Dort wird das T-Shirt gewechselt. Die Stafette ist zu Ende, sobald alle wieder an ihrem ursprünglichen Platz sind.


**Anziehstafette:** Die Schülerinnen und Schüler schwimmen als Pendelstafette Längen. An den Beckenenden werden Gegenstände zum Anziehen platziert. Nach jeder Runde zieht sich der Schwimmende einen Gegenstand (Flosse, Schwimmbrille, Bademütze etc.) mehr an, schwimmt damit zum Gegenüber und übergibt ihm die Gegenstände. Welche Gruppe hat nach einer bestimmten Zeit am meisten Gegenstände angezogen?


**Löffelstafette:** Auf einem Löffel wird in einer Pendelstafette ein Tischtennis-Ball transportiert. Wenn der Ball herunterfällt, muss er wieder aufgeladen werden. Als Alternative kann bei einem Ballverlust auch eine Zusatzaufgabe verlangt werden, beispielsweise einmal den Beckenboden durch Abtauchen berühren.

## Sicherheit und Verantwortung


**Baderegeln:** Die Klasse wird in kleine Gruppen aufgeteilt. Die Gruppen befinden sich am einen Ende des Schwimmbeckens. In einem Reif am anderen Ende des Beckens sind die ausgeschnittenen Baderegeln mit der Unterseite nach oben verteilt. Ein Kind schwimmt und dreht eine Karte um. Wenn die Gruppe die Karte noch nicht besitzt, nimmt es sie mit, sonst muss es sie wieder umdrehen. Welche Gruppe hat zuerst alle sechs Regeln auf ihrer Seite des Beckens abgeleget?

**BADEREGELN**  
**MAXIMES DE LA BAIGNADE**  
**REGOLE PER IL BAGNANTE**







Kinder nur begleitet ins Wasser lassen – keine Kinder in Gefahr! bitte beaufsichtigen  
Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main  
Non lasciare bambini incustoditi vicini all'acqua – tenere i bambini piccoli sotto controllo, a portata di mano!




Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser  
Ne mit vollem oder gar keinem Magen schwimmen.  
Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.  
Non entrare mai in acqua dopo l'assunzione di bevande alcoliche o altre droghe! Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto.




Nie überhitzt ins Wasser springen – Der Körper braucht Anpassungszeit.  
Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.  
Non tuffarsi subito in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!



Nicht in kalter oder unbekannter Gewässer springen – Unbekanntes kann Gefahren bergen.  
Ne pas plonger ni sauter dans des eaux froides ou inconnues! – L'inconnu peut cacher des dangers.  
Non tuffarsi in acque fredde o sconosciute: le sbalzi sconosciuti presentano pericoli.




Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser – Die besten sind Sicherheit.  
Les matelas gonflables ne sont que les meilleurs auxiliaires de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! – Ne troyez aucune sécurité.  
Materassi e oggetti gonfiabili ausser per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.



Lange Strecken nie alleine schwimmen – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche entdecken.  
Ne jamais nager seul sur des longues distances! – Même le corps le mieux entraîné peut avoir une faiblesse.  
Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.

www.slrsg.ch / www.sss.ch



**Baderegeln-Pantomime:** Die Klasse wird in kleine Gruppen eingeteilt. Die Gruppen befinden sich am einen Ende des Schwimmbeckens. Ein Kind schwimmt auf die andere Seite, dreht eine der sechs umgedrehten Karten mit den Baderegeln um und stellt pantomimisch dar, was darauf abgebildet ist. Die Gruppe hat nur eine Chance, zu erraten, was dargestellt wurde. Ist die Antwort richtig, darf das Kind, das geschwommen ist, die Baderegeln mitnehmen. Ist die Antwort falsch, müssen alle Gruppenmitglieder eine Länge hin und zurück schwimmen und dürfen dann wieder weiterfahren. Welche Gruppe hat als erstes alle sechs Regeln erraten?