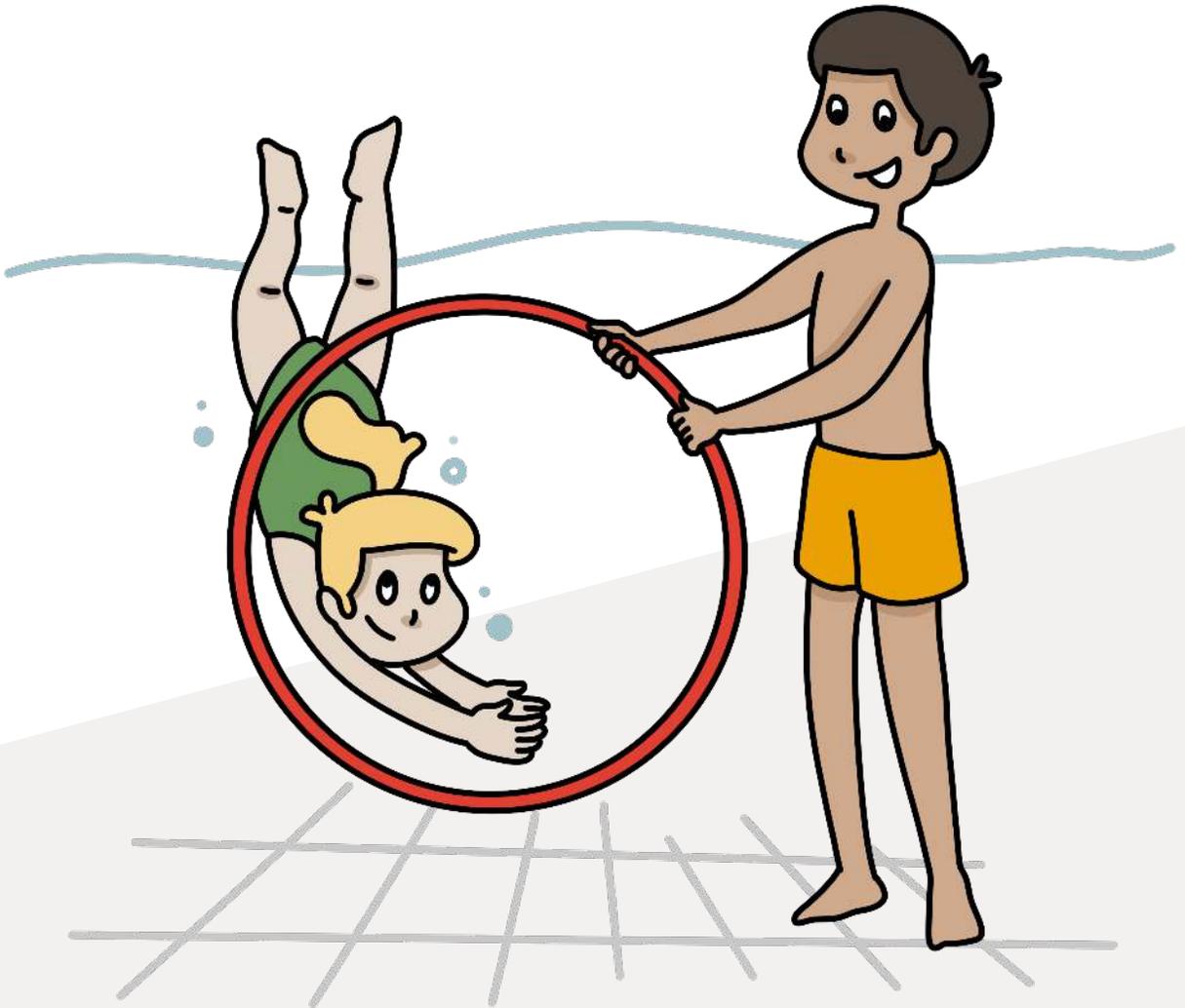


ÜBUNGSKARTEN



TAUCHEN 20+ ÜBUNGSKARTEN FÜR DEN SCHWIMMUNTERRICHT

TAUCHEN

20+ ÜBUNGSKARTEN

FÜR DEN SCHWIMMUNTERRICHT

Henrik Lühr, Alina Schlegel & Ramy Azrak

Tauchen: 20+ Übungskarten für den Schwimmunterricht

1. Auflage - Wesel, 2022

E-Mail: info@vlamingo.de

Internet: www.vlamingo.de

Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel

Illustratorin: Alina Schlegel

VORWORT

Schwimmen kann nicht nur gesundheitsfördernd sein, sondern auch lebensrettend. Jedes Kind sollte sich am, im, auf und unter Wasser sicher und angstfrei fortbewegen können.

In diesem Paket liegt der Fokus auf vielseitigen Bewegungserfahrungen unter Wasser - dem Tauchen. Beim Einsatz der folgenden Übungen sind der Leistungsstand und die Vorerfahrungen der Schüler*innen zu berücksichtigen. Insbesondere bei Lerngruppen, die erst wenig Taucherfahrung haben, sollten zunächst Übungen bzw. Spielformen zur Wassergewöhnung und -bewältigung durchgeführt werden.

Die vielseitigen Übungen können im hüfhtiefen und meist auch im tiefen Wasser durchgeführt werden. Sie eignen sich je nach Lerngruppe sowohl für die Grundschule als auch für die Sekundarstufe I.

Für viele Übungen wird kein bzw. wenig Material benötigt. Um alle Übungen durchführen zu können, sind folgende Materialien zu organisieren: Tauchringe, Schwimmbretter, Reifen, Schwimnudeln, ggf. Gewichte, Bänder und Steine. Zusätzlich können Schwimmflossen genutzt werden.

Wir wünschen viel Spaß mit dem Material!

Euer vlamingo-Team



EINSATZMÖGLICHKEITEN

1 Stationsbetrieb im Sportunterricht

Die Übungskarten können ausgedruckt, laminiert und anschließend für ein Stationsbetrieb im Schwimmunterricht genutzt werden. Die verschiedenen Stationen können jeweils zu zweit oder in einer Kleingruppe absolviert werden.

2 Visuelle Unterstützung des Arbeitsauftrags

Die Übungskarten können die Lehrkraft bei der Erläuterung des Arbeitsauftrags visuell unterstützen. Die Lehrkraft kann bei der Übungsbeschreibung beispielsweise die Karten hochhalten. Gerade in der Schwimmhalle kann sie so entlastet werden und ihre Stimme schonen.

3 Inspiration für die „Freispiel“-Phase

Es kann das Ritual eingeführt werden, dass die Schüler*innen am Ende der Schwimmstunde die letzten Minuten zur freien Verfügung nutzen können. Die Karten können ausgelegt bzw. aufgehängt werden und als Inspiration für mögliche Bewegungsaufgaben dienen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

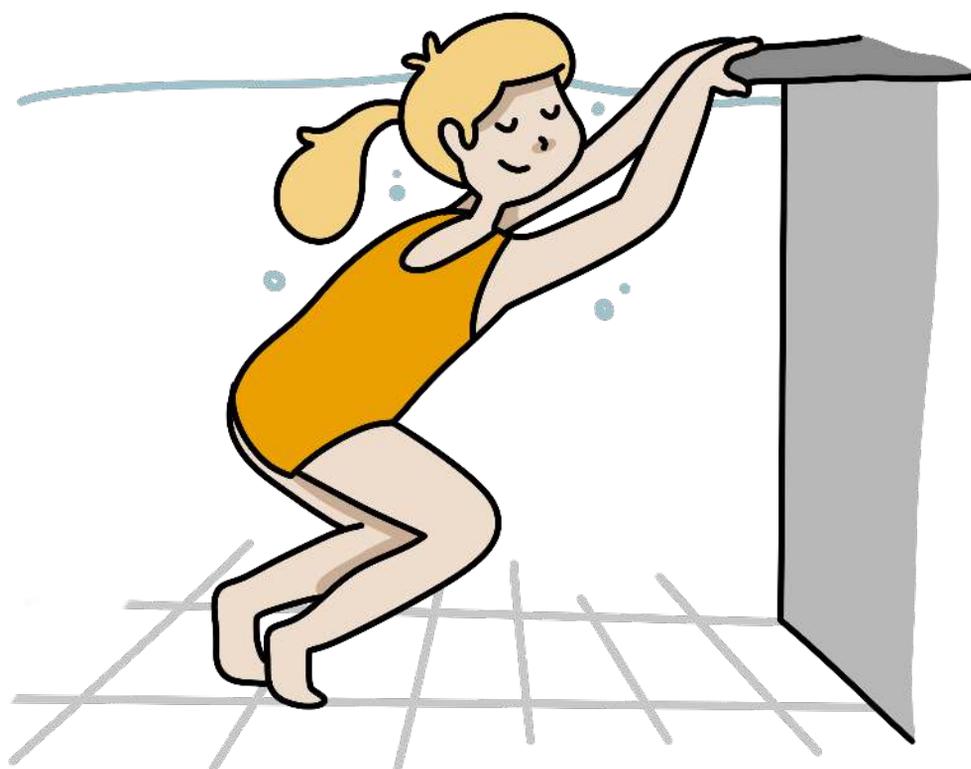
- Tauchringe (ggf. unterschiedliche Größen)
- Schwimmbretter
- Schwimnudeln
- Reifen
- Reifen mit Gewicht (z. B. Hantel, Sandsack etc.)
- ggf. Steine oder Golfbälle

TAUCHEN **ÜBUNGSKARTEN**

TAUCHEN EIN- & AUSATMEN



VORÜBUNG



AUFGABE:

Atme tief ein und atme unter Wasser durch den Mund aus!

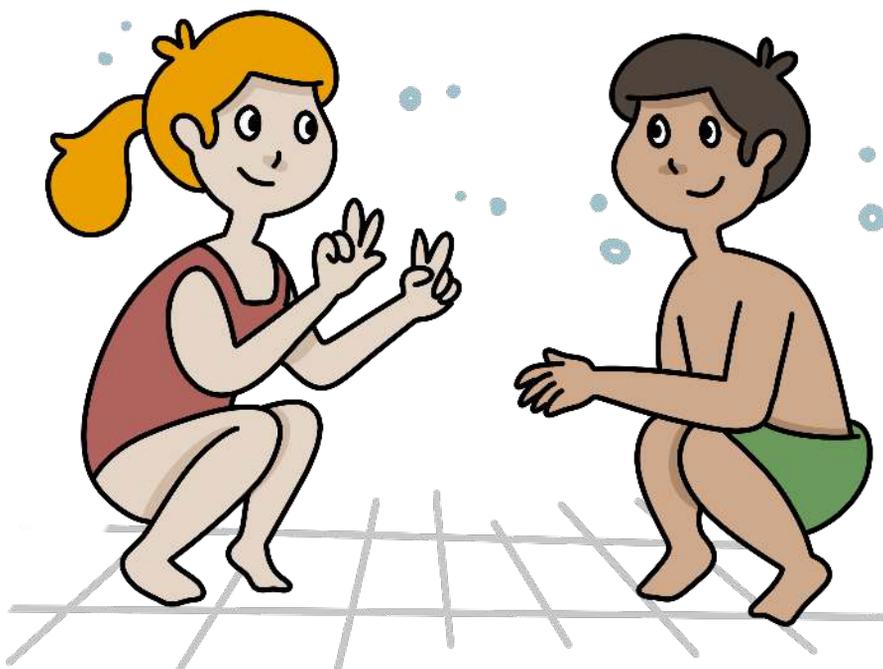


ZU EINFACH?

Versuche unter Wasser deine Augen zu öffnen. Mache große und kleine Blubberblasen!

TAUCHEN

FINGER ZÄHLEN



AUFGABE:

Taucht unter! Eine*r von euch hält eine bestimmte Anzahl an Fingern hoch. Die bzw. der andere versucht die Anzahl zu erkennen. Anschließend werden die Rollen getauscht.

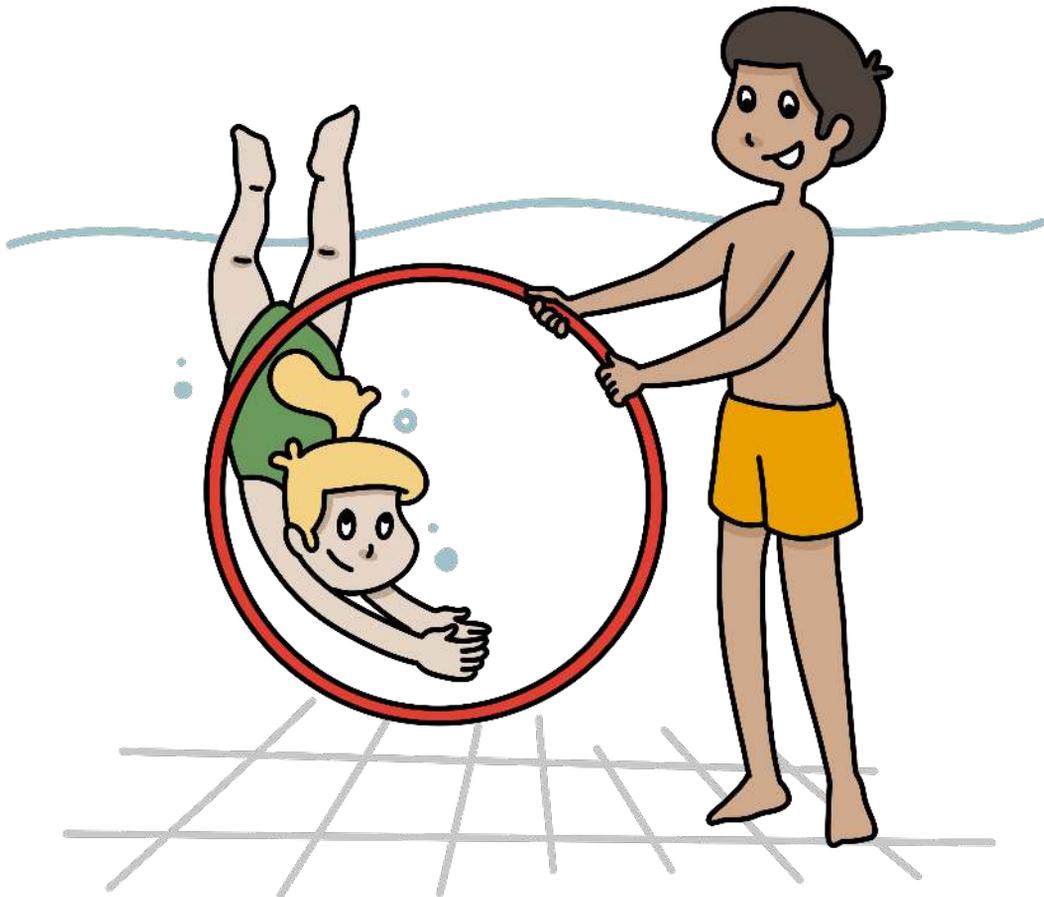


ZU EINFACH?

Eine*r von euch zeichnet eine Zahl unter Wasser. Die bzw. der andere versucht die Zahl zu erkennen.

TAUCHEN

REIFENTAUCHEN



AUFGABE:

Eine*r von euch hält den Reifen unter Wasser. Die bzw. der andere taucht durch den Reifen hindurch. Tauscht anschließend die Rollen!



ZU EINFACH?

Schafft ihr es, mit einem Tauchgang dreimal hintereinander durch den Reifen zu tauchen?

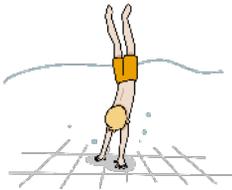
TAUCHEN ÜBERSICHT

TAUCHEN ÜBUNGEN



Rolle

Mache unter Wasser eine Vorwärtsrolle! Atme dabei die Luft aus!



Handstand

Tauche unter und mache einen Handstand!



Unter Brett

Eine*r von euch hält ein Schwimmbrett auf der Wasseroberfläche. Die bzw. der andere taucht unter dem Brett hindurch. Tauscht anschließend die Rollen!
Alternative: Schwimmrudel



Auftauchen

Legen ein Brett vor dir auf ins Wasser! Tauche unter und anschließend genau unter dem Brett wieder auf!



Reifentauchen

Eine*r von euch hält den Reifen unter Wasser. Die bzw. der andere taucht durch den Reifen hindurch. Tauscht anschließend die Rollen!



Reifenparcours

Positioniere 3 Reifen mit Gewicht unter Wasser! Tauche durch die Reifen! Du kannst zwischendurch Luft holen.



Hundehütte

Eine*r von euch stellt sich breitbeinig hin. Die bzw. der andere taucht unter den Beinen hindurch. Tauscht anschließend die Rollen!



vlamingo



TAUCHEN

20+ ÜBUNGSKARTEN

FÜR DEN SCHWIMMUNTERRICHT

NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses eBooks gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).