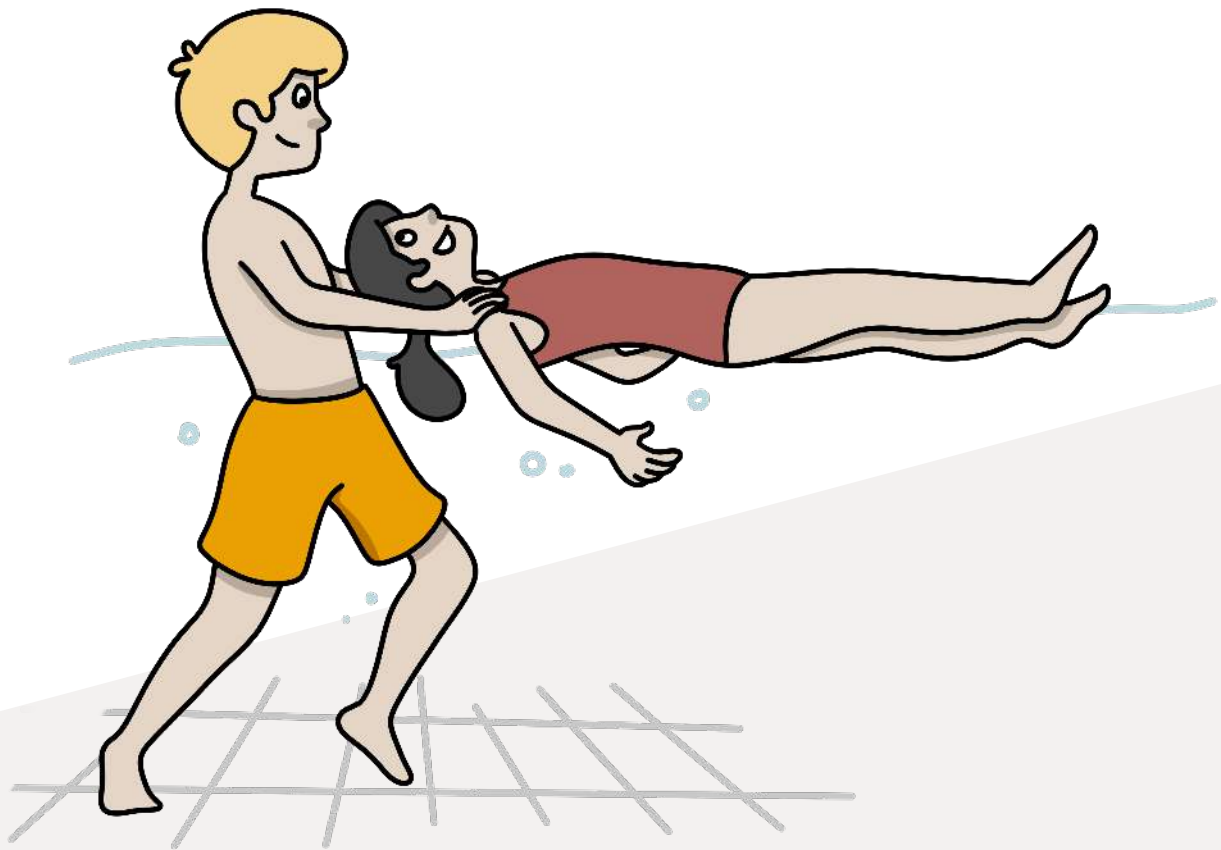


# ÜBUNGSKARTEN



## WASSERGEWÖHNUNG 20+ ÜBUNGSKARTEN FÜR DEN SCHWIMMUNTERRICHT

# WASSERGEWÖHNUNG

# 20+ ÜBUNGSKARTEN

## FÜR DEN SCHWIMMUNTERRICHT

**Henrik Lühr, Alina Schlegel & Ramy Azrak**

Wassergewöhnung: 20+ Übungskarten für den Schwimmunterricht

1. Auflage - Wesel, 2023

E-Mail: [info@vlamingo.de](mailto:info@vlamingo.de)

Internet: [www.vlamingo.de](http://www.vlamingo.de)

Anschrift: Wehlener Weg 24a, 21274 Wesel

**Illustratorin: Alina Schlegel**

**Nutzungshinweise:**

Die in diesem Material dargestellten Übungskarten sind mit großer Sorgfalt verfasst. Wir legen einen hohen Stellenwert auf eine strukturierte und möglichst anschauliche Darstellung. Grundsätzlich gilt jedoch: Es liegt in der Verantwortung der Nutzer\*innen, die von uns zur Verfügung gestellten Informationen auf ihre Sicherheit zu überprüfen, für eine sichere Übungsumgebung und einen sicheren Übungsablauf zu sorgen.

# VORWORT

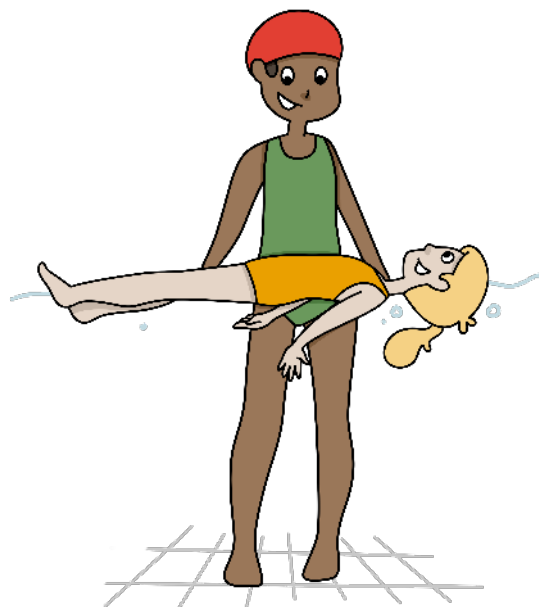
Schwimmen kann nicht nur gesundheitsfördernd sein, sondern auch lebensrettend. Jedes Kind sollte sich am, im, auf und unter Wasser sicher und angstfrei fortbewegen können.

In diesem Paket findest du eine Übungssammlung zur Wassergewöhnung. Die Übungen können zu Beginn einer Schwimmeinheit im Nichtschwimmerbereich durchgeführt werden. Sie sind insbesondere für Schwimmanfänger\*innen mit wenig Wassererfahrung geeignet. Die verschiedenen Übungen können dazu beitragen, dass die Schüler\*innen Ängste und Unsicherheiten abbauen und vielseitige Erfahrungen im Wasser sammeln, um anschließend grundlegende Schwimmfähigkeiten erlernen zu können. Verschiedene motorische Fähigkeiten und die Kontrolle der Atmung werden bei den Übungen im Wasser gefördert. Bei der Durchführung werden darüber hinaus soziale Interaktion und Teamwork geschult.

Die Übungen sollten nach den individuellen Fähigkeiten der Kinder gewählt werden. Insbesondere Kinder mit keiner Wassererfahrung sollten sehr behutsam an das Element Wasser herangeführt werden.

Die Übungskarten kann die Lehrkraft bzw. die Schwimmleitung zur Erläuterung des Arbeitsauftrags als visuelle Unterstützung nutzen: Einfach die Karten hochhalten und die Schüler\*innen wissen, was sie machen sollen. Gerade in der Schwimmhalle kann die Lehrkraft bzw. Schwimmleitung so entlastet werden und ihre Stimme schonen.

Wir wünschen viel Spaß mit den Übungen!  
Euer vlamingo-Team

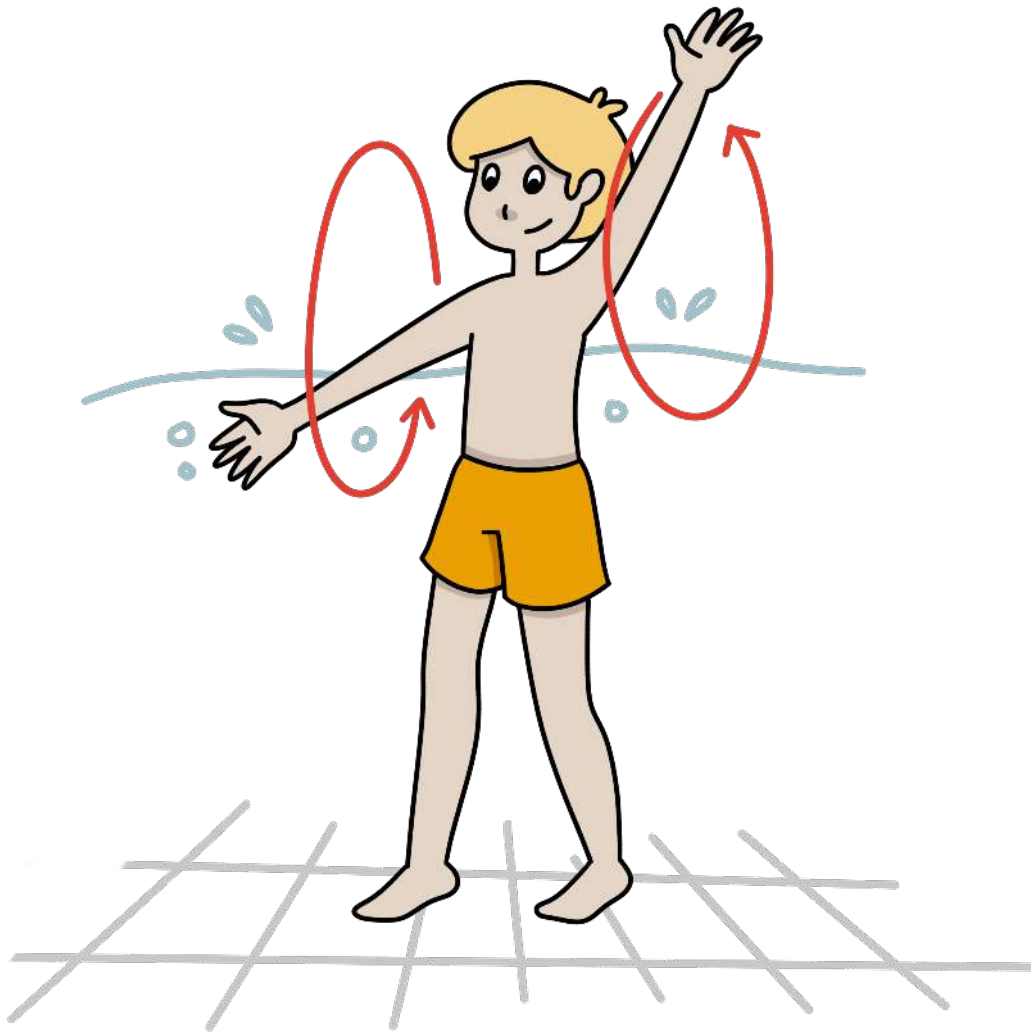


# ÜBUNGSKARTEN

# EINZELÜBUNGEN

# WASSERGEWÖHNUNG

## ARME KREISEN



### **AUFGABE:**

Kreise deine Arme wie eine Wassermühle!

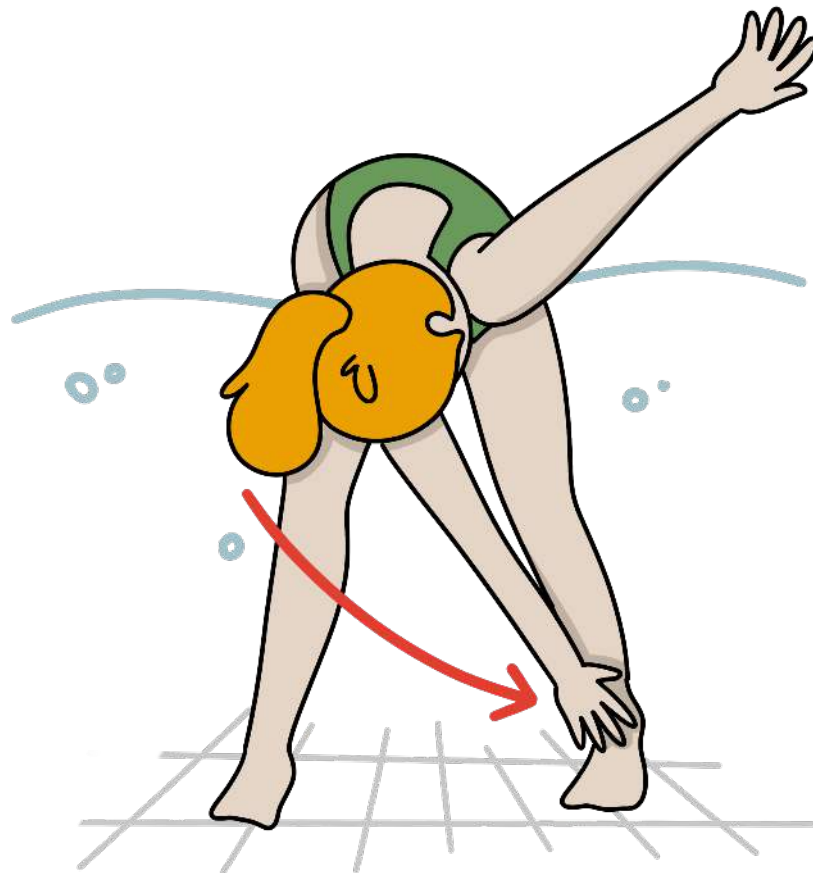


### **ZU EINFACH?**

Kreise deine Arme möglichst schnell!

# WASSERGEWÖHNUNG

## FÜßE BERÜHREN



### AUFGABE:

Berühre abwechselnd mit der rechten Hand den linken Fuß und umgekehrt!



### ZU EINFACH?

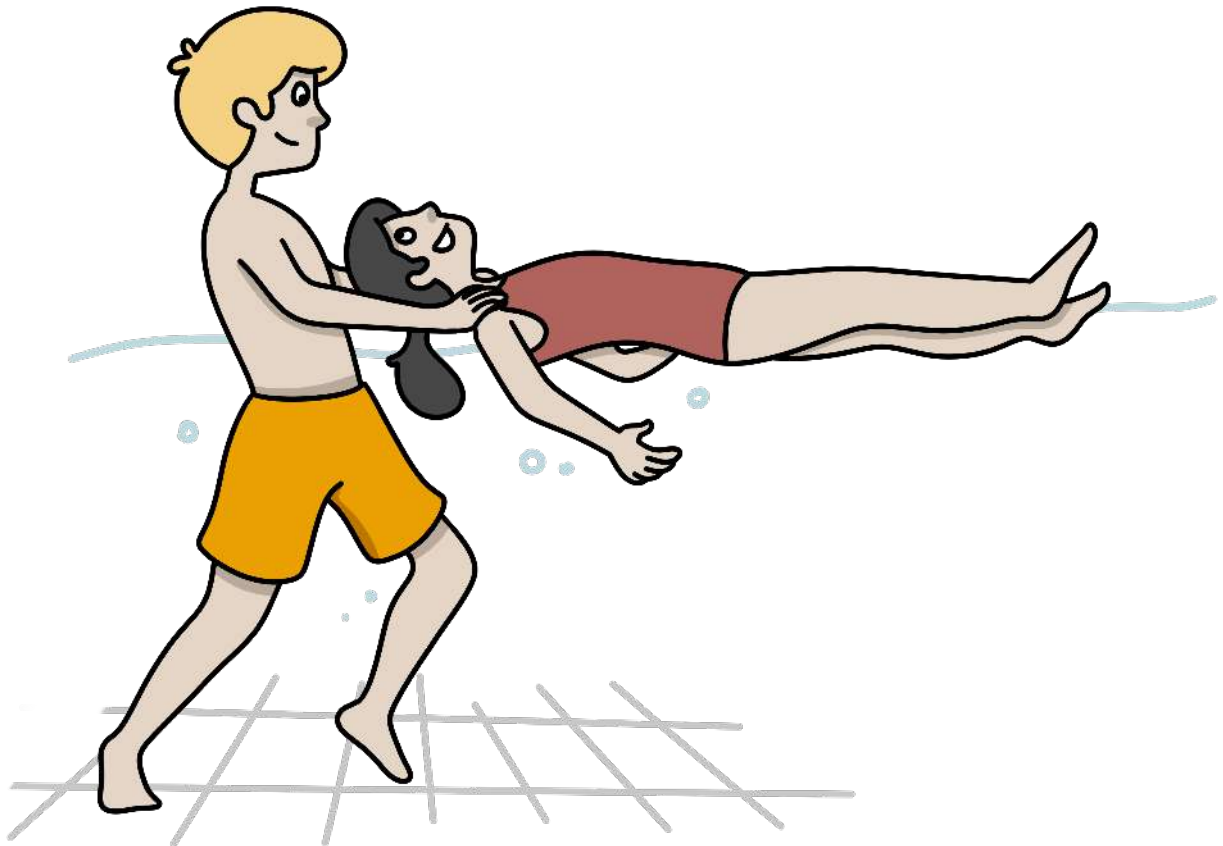
Gehe dabei mit deinem Oberkörper möglichst weit nach unten!

# ÜBUNGEN MIT PARTNER\*IN



# WASSERGEWÖHNUNG

## TREIBEN LASSEN



### AUFGABE:

Eine Person legt sich mit dem Rücken auf das Wasser. Die andere Person hält sie an den Schultern und schiebt sie vorsichtig nach vorne.



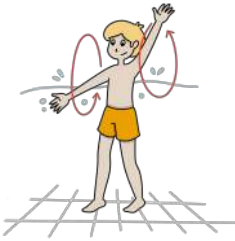
### ZU EINFACH?

Schiebt euch schneller durch das Wasser!

# ÜBERSICHT

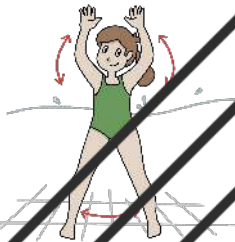
# WASSERGEWÖHNUNG

## EINZELÜBUNGEN



### Arme kreisen

Kreise deine Arme wie eine Wassermühle!



### Hampelmann

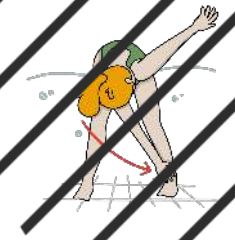
Mache den Hampelmann im Wasser!



### Wellen & Spritzer

Mache möglichst große Spritzer!

# vlamingo



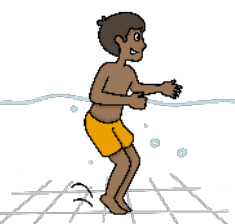
### Füße berühren

Berühre abwechselnd mit der rechten Hand den linken Fuß und umgekehrt!



### Laufen im Wasser

Laufe möglichst schnell durch das Wasser!



### Hüpfen im Wasser

Hüpfe beidbeinig durch das Wasser!



**vlamingo**



# Weitere Unterrichtsmaterialien zum Thema **Schwimmen, Tauchen & Wasserspringen**

## **BADE- REGELN**

Sparpaket



**REGELN  
IM SCHWIMMUNTERRICHT**

Tauche andere nicht unter!

vlamingo

SPIELESAMMLUNG

## **30+ SPIELE IM WASSER**

FÜR DEN **SCHWIMMUNTERRICHT**



Schwimm- & Tauchspiele

vlamingo

ÜBUNGSKARTEN



**TAUCHEN**  
**20+ ÜBUNGSKARTEN**  
FÜR DEN SCHWIMMUNTERRICHT

vlamingo

ÜBUNGSKARTEN



**SPRÜNGE INS WASSER**  
**30+ ÜBUNGSKARTEN**  
FÜR DEN SCHWIMMUNTERRICHT

vlamingo

# WASSERGEWÖHNUNG

# 20+ ÜBUNGSKARTEN

## FÜR DEN SCHWIMMUNTERRICHT

## NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieser Übungskarten 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](#).

