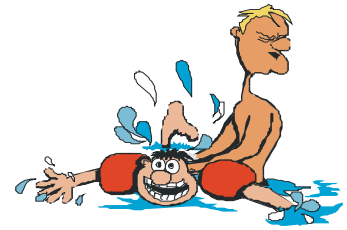


# Spiele zur Wassergewöhnung



## 1. Auftrieb erleben

**Qualle** in Kauerstellung in Brustlage auf dem Wasser liegen (Arme umschließen die angezogenen Beine) 10 Sekunden treiben lassen - **Erkenntnis: Qualle sinkt nicht**

**Seestern** in Rückenlage auf dem Wasser liegen (Arme und Beine sind weit geöffnet) 10 Sekunden treiben lassen

**schwereelos** in Rückenlage auf dem Wasser liegen (Arme und Beine sind geschlossen) 10 Sekunden treiben lassen

**Spinne** in Bauchlage auf dem Wasser liegen (Arme und Beine sind weit geöffnet) 10 Sekunden treiben lassen

**erst schwebst Du mit der Nudel, dann kannst Du es alleine**

**Delphin (Hechtschießen)** in Bauchlage über/unter das Wasser schießen mit Abdruck vom Beckenrand

## 2. Lidschlussreflex (Wasser in den Augen ertragen)

**Übungen mit Frisbeescheiben oder Becher** spielerische Übungsformen mit der FBS, Wasser über Brust, Schulter, Kopf selbst gießen und gießen lassen

**Abtauchen - Auftauchen** Abtauchen mit dem Kopf unter Wasser, Auftauchen - Augen auf, nicht das Wasser mit den Händen abwischen lassen.

## 3. vielfältige Bewegungsaufgaben und Spiele

### Waschmaschine

**Wasser** von außen in den Kreis schieben  
**Waschpulver** hinzufügen (Ü-Eier)  
**Waschen** (mit den Händen die Ü-Eier verteilen)  
**Schleudern** (mit dem Mund ins Wasser blubbern)  
**Turbogang** schnell mit dem Körper auf und ab wippen

### Bäumchen wechsel dich

Kinder tauchen unter dem Reifen auf, beim nächsten Durchgang müssen sich die Kinder einen **neuen Reifen suchen**

### Spielvarianten

**Eisenbahn** für ganz ängstliche Kinder  
**Raketenstart**  
**Ameisenstraße**  
**Rikscha fahren**

**Froschnest (Eier zurückbringen)**  
**Pusteball**  
**Nasenschieber**  
**Unterwasserchor**  
**Eisbrecher (mit Brett)**  
**Whirlpool**  
**Zahlen sehen**

# Spiele zur Wassergewöhnung



## Spielvarianten mit Schwämmen

**Rücken waschen** mit Schwämmen

**Ausdrücken des Wassers** auf dem Rücken, Brust Kopf  
allein und danach mit Partner

paarweises **Werfen** der Schwämme (erst mit einem  
Schwamm, danach mit zwei Schwämmen)

**Schwammschlacht**

**Spießbrutenlauf (Gasse)**

## Spielvarianten mit Klammern

**Klammern einsammeln**

Klammern im Wasser verteilen (Kinder sammeln die Klammern ein und  
klemmen sich diese an die Badehose/Badeanzug)

**Klammern transportieren (nach Zeit oder abgezählte Stückzahl)**

Klammern auf dem Beckenrand ablegen - zwei Mannschaften bilden -  
die Kinder holen nacheinander die Klammern von der  
gegenüberliegenden Seite und legen sie auf dem Beckenrand ab) (oder  
die Kinder steigen aus dem Wasser und stecken die Klammern auf eine  
angebrachte Wäscheleine)

**Klammerkette bilden**

alle Klammern müssen von den Kindern als Klammerkette  
zusammengeführt werden und zum Beckenrand gebracht werden

## Spielvarianten mit Tüchern

**Tücher** ins Wasser legen, herumlaufen, nicht berühren, dann Tücher  
wegschieben, unterschiedliches Tempo vorgeben

mit den Tüchern "**Lasso schwingen**"

**Tuchschwingen** (rythm. Bewegungen)

**Torrero** - ein Kind hält das Tuch das andere Kind spielt Stier und taucht  
hindurch

**Tüchergasse** - eine Gruppe hält die Tücher **hoch oder tief** - die andere  
Gruppe **geht bzw. taucht** darunter durch

**Ziehen lassen** - sich paarweise mit den Tüchern durch das Wasser  
ziehen lassen

**auf die Tücher fallen** - Tücher auf das Wasser legen, Augen schließen -  
sich im Wechsel nach vorn, hinten und seitlich auf die Tücher fallen  
lassen