



Outside the (Swimming)-Pool

Kinder mit Spiel und Spaß (frühzeitig) aufs Schwimmen
lernen vorbereiten

Vorwort

Einschwimmen

Seit Jahren nimmt die Schwimmfähigkeit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland besorgniserregend ab!

Konnten laut einer Forsa-Umfrage im Jahr 2017 noch 69 % der Kinder unter zehn Jahren den erfolgreichen Einstieg in die Schwimmausbildung mit Erhalt des Seepferdchen-Abzeichens vorweisen, sind es 2022 nur noch 54 % der Kinder¹. Diese Beschleunigung des Negativtrends zeigt die Konsequenzen der Corona-Pandemie sowie der Energiekrise, als aufgrund von flächendeckenden Schwimmbadschließungen der Schwimmbadbesuch mit Familie und Freunden ebenso unmöglich wurde wie das Wahrnehmen des Schwimmunterrichts in Vereinen oder (Schwimm-)Schulen. Durch die vielerorts stattfindenden,

¹ DLRG, o.J. Agenda Schwimmfähigkeit: www.dlrg.de/informieren/die-dlrg/presse/schwimmfaehigkeit/ Stand 13.07.2023



dauerhaften Schwimmbadschließungen wird der Schwimmbadbesuch teilweise weiterhin gänzlich verhindert.

Die hierdurch fehlende - aber grundlegende - Wassergewöhnung der Kinder als elementarer Bestandteil einer qualitativ hochwertigen Schwimmbildung hat zur Konsequenz, dass die nun ohnehin gering zur Verfügung stehenden Plätze in Schwimmkursen häufig länger von denselben Kindern belegt werden als dies früher der Fall war. Dies verlängert die ohnehin bereits überfüllten Wartelisten und Wartezeiten von bis zu mehreren Jahren sind keine Seltenheit.

Mit dem 2021 beschlossenen „Gesetz zur ganztägigen Förderung von Kindern im Grundschulalter“² wird eine Vielzahl der Kinder in Zukunft bis in den späten Nachmittag hinein schulisch eingebunden sein. Hierdurch bringen sie zwar deutlich weniger zeitliche Flexibilität zur Wahrnehmung angebotener Schwimmkurszeiten mit, gleichzeitig kann dies aber auch Chancen bergen, wenn Wassergewöhnung und das Schwimmen lernen in Zukunft verstärkt in schulische Nachmittagsangebote eingebunden wird. Aktuell sieht die Realität leider jedoch vielerorts anders aus: Die pädagogischen Fachkräfte (in Schule, Kita, Nachmittagsbetreuung o. Ä.) stehen einem andauernd wachsenden Anteil von Nichtschwimmer*innen gegenüber. Die wachsende Leistungsheterogenität bei gleichzeitig ansteigender Anzahl teilnehmender Schüler*innen führt zu einer immer größeren Herausforderung, den Schwimmunterricht lehrplangerecht anbieten zu können.

² Bundesgesetzblatt, 2021

Hinzu kommt die Problematik einer unzureichenden Anzahl ausgebildeter Lehrkräfte und Übungsleiter*innen in Vereinen, sowie die immer längeren Anfahrtswege zu den noch übrigen Schwimmbädern. Letzteres geht insbesondere für Schulen und Kindergärten mit einer teils stark verkürzten Bewegungs- und Wasserzeit einher³.

Dies alles ist besonders dramatisch, wenn man bedenkt, dass bei einem Kind, welches nicht schon in frühen Jahren den Kontakt zu Wasser kennengelernt und die Schwimmfähigkeit erworben hat, die Chancen schlecht stehen, dass es dies später einmal aus eigenem Antrieb nachholt. Schwimmen zu können ist jedoch überlebenswichtig – in vielerlei Hinsicht. Nicht nur, weil ein Aufhalten am, im und auf dem Wasser ohne sichere Schwimmfähigkeit potenziell gesundheits- und sogar lebensgefährdend ist.

Die erwiesenen positiven, physischen Auswirkungen des Sporttreibens im physikalisch besonders beschaffenen Bewegungsraum Wasser blieben ungenutzt und die Teilnahme an gesundheitspräventiven wie -rehabilitativen Angeboten (Aquajogging, Aquagymnastik, etc.) erschwert. Dies ist insbesondere dann schade, wenn das Sporttreiben an Land nur noch eingeschränkt möglich ist, etwa bei Verletzungen, einer Schwangerschaft oder im Alter. Auch für Kinder und Personen mit erschwerten

³ Im hessischen Kerncurriculum der Primarstufe für das Fach Sport wird beispielweise bereits auf die ausbleibende Garantie auf zur Verfügung gestellte Schwimmbäder und Schwimmbadzeiten durch den Schulträger verwiesen und ein Verzicht auf den Schwimmunterricht in geprüften Einzelfällen zur genehmigten Alternative erklärt (S. 19)

Zugangsvoraussetzungen durch körperliche oder geistige Beeinträchtigungen hält der Bewegungsraum Wasser nachweislich intensivere Partizipationschancen an Bewegungsaktivitäten bereit, als dies an Land möglich ist⁴.

Langfristig kann eine fehlende Schwimmfähigkeit auch zu psychischen Belastungen in Bezug auf das eigene Sicherheits- und Selbstwertgefühl führen. Die Erfahrung von Ausgrenzung und Ausschluss in Folge der fehlenden Schwimmfähigkeit bei zum Beispiel Klassenfahrten, Kindergeburtstagen und Ausflügen mit Freunden kann das Selbstvertrauen und Selbstbild von Kindern und Jugendlichen bis ins späte Erwachsenenalter negativ beeinträchtigen. Die Möglichkeiten zu gesellschaftlicher Teilhabe sind für Nichtschwimmer*innen erheblich beschränkt: Freibadbesuche, Badeurlaube oder der Zugang zu anderen Sportarten mit Wasserbezug (z. B. Triathlon, Rudern, Kanu, Segeln, Surfen, Wasserball etc.) bleibt womöglich ein Leben lang verwehrt.

Auf der anderen Seite bieten sowohl die Fähigkeit zu schwimmen, sowie der Prozess dies zu erlernen, enorme positive Effekte für die mentale und körperliche Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Während der Schwimmausbildung lernen die Kinder, einen zunächst fremden und unbekanntem Bewegungsraum durch die eigenen Fähigkeiten zu erobern und

⁴ DGUV, 2019, Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule, S. 9.

zu bewältigen. Anfänglich schwierige Aufgaben (z.B. Kopf unter Wasser, ins (tiefe) Wasser springen etc.) werden dabei Schritt für Schritt erlernt und bewältigt. Nach und nach werden zuerst kleinere und anschließend größere Ziele (wie z. B. ein Schwimmabzeichen) aus eigener Kraft erreicht. Diese Erfahrungen stärken ihre Selbstwirksamkeitserwartung sowie das Selbstvertrauen, führen langfristig zu einer höheren Resilienzfähigkeit und unterstützen somit beim gesunden Aufwachsen. Die Kinder lernen schwierige Aufgaben anzugehen und sich selbst etwas zuzutrauen. Das Schwimmenlernen befähigt sie schließlich nicht nur, sich im Schwimmbad, See oder Meer über Wasser zu halten, sie lernen diese Fähigkeit im übertragenen Sinne auch für ihr Leben.



Mit dem Ziel die beschriebenen, positiven Potenziale der Schwimmfähigkeit zu nutzen und den Risiken einer wachsenden Zahl an Nichtschwimmer*innen vorzubeugen ist das Projekt „Swim for life!“ der Deutschen Schwimmjugend ins Leben gerufen worden. Durch dieses sollen Rahmenbedingungen geschaffen werden, um die Schwimmbildung zukünftig und nachhaltig zu verbessern und somit zu einem gesunden Aufwachen und mentaler Gesundheit von Kindern und Jugendlichen beizutragen. Ein Bestandteil des Projektes ist es, pädagogischen Fachkräften eine Hilfestellung anzubieten, um trotz knapper Schwimmbadflächen eine hochwertige Wassergewöhnung als Vorstufe zur Ausbildung einer ganzheitlichen Schwimmfähigkeit anbieten zu können. Entsprechend ist dieses Handbuch mit dem Ziel der Vermittlung eines pädagogischen und didaktischen Grundlagenwissens zur Förderung frühkindlicher Wassergewöhnung entwickelt worden.

Es kann als Hilfestellung und Inspiration zur spielerischen Wassergewöhnung mit Kindern im Kindergarten- und frühen Schulalter genutzt werden und stellt angesichts der aktuellen infrastrukturellen Bedingungen insbesondere Spielideen in den Fokus, welche auch unabhängig von gegebenen Schwimmbadflächen und -zeiten im Rahmen von Sport- und Bewegungszeiten in Kindertagesstätten, Schulen und Vereinen umgesetzt werden können. Denn eine frühzeitig entwickelte, positive und verantwortungsbewusste Haltung zum Element Wasser bildet die unbedingte Basis für das zügige und sichere Erlernen von Schwimmtechniken.

Schwimmen Können

was heißt das eigentlich?

„Dann tauche ich in mein Element, in die Stille, in das Gefühl. Ich schwimme mit dem Wasser, niemals dagegen. Ich nutze den Fluß (sic!) und die Wasserverdrängung. Ich kann mich abdrücken vom Wasser, und ich kann es anfassen. (...) Ich kämpfe nicht mit dem Wasser, und wenn doch, schwimme ich nicht schnell. Dann kommt es mir vor, als würde ich ertrinken, sei völlig gefühllos und arbeite vergeblich. Das fühlt sich an, als ob mich das Wasser verschlingen würde. (...) Es ist einfach unbeschreiblich eins zu sein mit dem Wasser, obenauf zu liegen, zu gleiten und die Geschwindigkeit zu spüren, mit der man auf einer Welle schwimmt“ (Franziska van Almsick⁵).



⁵ Franziska van Almsick, 2004, S. 14.



Schwimmen können meint mehr als die bloße Bewältigung einer Strecke im Wasser von A nach B. Das zeigt das angeführte Zitat der ehemaligen Profschwimmerin Franziska van Almsick eindrücklich. Vielmehr handelt es sich um das Bewegen in einem ganz eigenen Bewegungsraum und Element. Das Bewegen im Wasser hält neue Möglichkeiten zur Erfahrungserweiterung bereit und erfordert gleichzeitig auch Neuorientierung: Umgebungstemperatur, Wasserdruck sowie Wasserwiderstand unterscheiden sich deutlich von den gewohnten Verhältnissen an Land. Das aufrechte Laufen im Wasser wird beschwerlicher, das Springen hingegen leichter und Schweben wird plötzlich möglich.

Grundlage für das Schwimmen können sind sowohl eine Wasservertrautheit als auch die sichere Beherrschung wasserspezifischer Grundfertigkeiten. Letztere gliedern sich in die Bereiche Tauchen, Atmen, Schweben und Auftreiben, Springen und Gleiten, Antreiben und Fortbewegen und werden im Optimalfall in spielerischer Form erfahren und erlernt. Die richtige Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten und das zielgerichtete, überdauernde Fortbewegen an der Wasseroberfläche ohne Hilfsmittel gelten als Richtwerte für die „Schwimmfähigkeit“. Werden alle Voraussetzungen schließlich beherrscht und situationsgerecht angewandt, ist die Stufe des Schwimmen Können erreicht (vgl. Abb. 1).



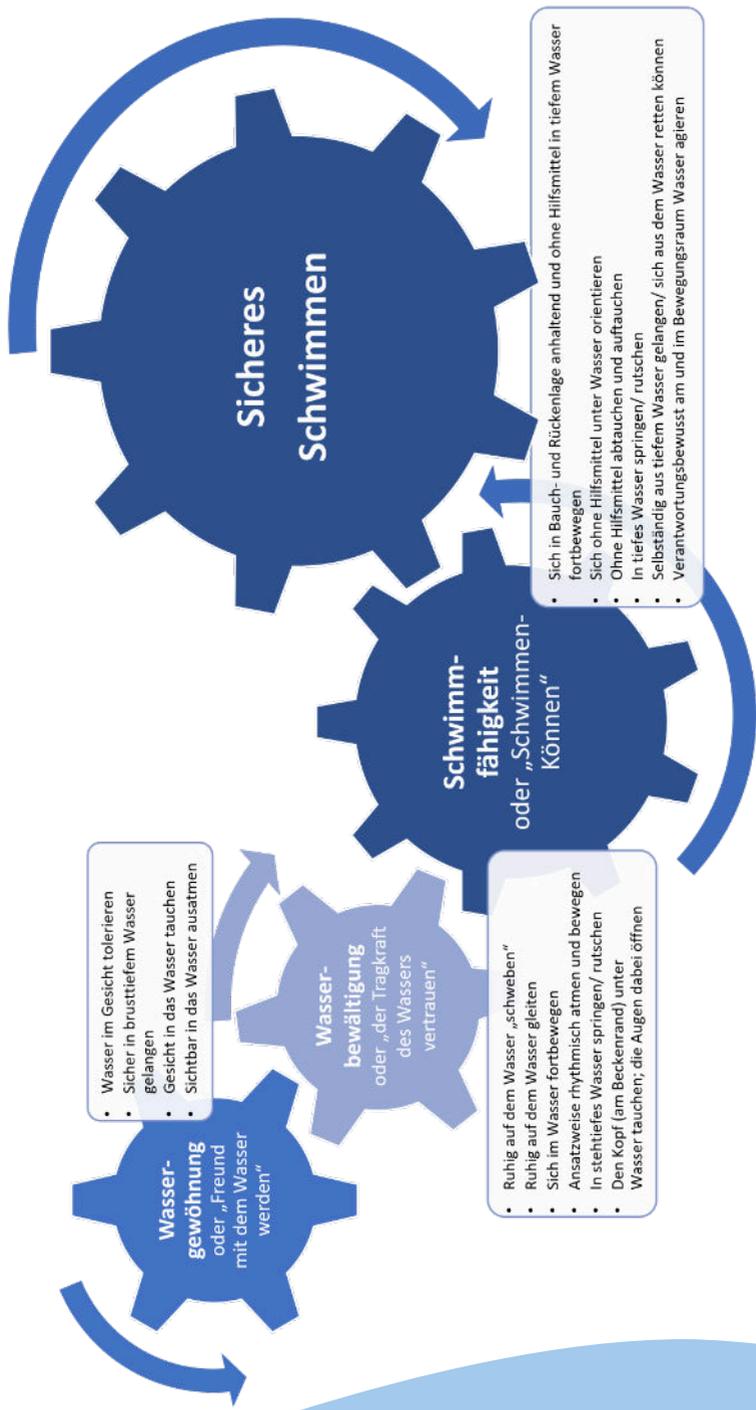


Abb. 1: Der Weg des Schwimmenslernens (in Anlehnung an DSV, 2021, S. 3)

Wann kann ein Kind (sicher) schwimmen? „Kein Meister ist je vom Himmel gefallen!“

Schwimmen zu können setzt die Kenntnis zum Umgang mit den elementaren Eigenschaften des Wassers voraus. Das aktive Erfahren und Erleben von Wasser sind hierfür unerlässlich. „Schwimmen lernen“ meint damit einen langfristigen Prozess, der stufenweise verläuft und keineswegs in acht Wochen Schwimmkurs vollständig abgeschlossen werden kann. Denn genauso wie sich Kinder das Laufen können an Land in einzelnen Entwicklungsschritten erarbeitet haben, müssen sie auch die für den Bewegungsraum Wasser notwendigen, spezifischen Grundfertigkeiten Schritt für Schritt entwickeln. Auf dieser Basis werden das zielgerichtete Kombinieren und Variieren dieser Fähigkeiten erst möglich.

Der Erwerb des Seepferdchen-Abzeichens bedeutet dabei keineswegs das Beherrschen einer sicheren Schwimmfähigkeit. Vielmehr symbolisiert es das grobe Beherrschen einer technischen Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage über eine kurze Strecke und wird innerhalb eines geschützten, beaufsichtigten Settings geprüft.

In der Realität muss davon ausgegangen werden, dass nicht immer eine andauernde Badeaufsicht möglich ist. Zudem muss ggf. mit ungeplanten Herausforderungen oder ungewohnten, veränderten Umständen in Form höheren Wellengangs, anderen Wassertemperaturen, undurchsichtigem

Wasser, längeren Schwimmstrecken o. Ä. umgegangen werden können. Um für alle möglichen Herausforderungen im Wasser gewappnet zu sein, ist eine vertiefte Wassergewöhnung und -bewältigung, unter diversen Umgebungsvoraussetzungen (z. B. im Badesee oder am Meer), ratsam.

Die mit dem Absolvieren des Seepferdchens grob erlernte Schwimmtechnik muss automatisiert und über einen längeren Zeitraum von mindestens 15 Minuten andauernd geschwommen werden können. Zudem muss das Schwimmen in Rückenlage zur Selbstrettungsfähigkeit im Notfall beherrscht werden. Mit Blick auf die beispielweise Herausforderung höheren Wellengangs in offenen oder vielbesuchten Gewässern ist auch die Fähigkeit des (Unter-)Tauchens über die Strecke von einigen Metern wichtig.

Die Aussage, ab wann ein Kind sicher schwimmen kann, ist also von vielen Faktoren abhängig und immer individuell zu bewerten. Pauschale Aussagen können daher nur schwerlich getroffen werden. Allgemein wird aber davon ausgegangen, dass das Beherrschen entsprechender Fähigkeiten frühestens mit dem Bestehen des Bronze-Abzeichens nachgewiesen werden kann.

Grundsätzlich entbindet der Besitz jeglichen Schwimmapzeichens weder die Kinder selbst, noch die ggf. zuständigen Aufsichtspersonen von einer besonderen Achtung und Vorsicht im Umgang mit Wasser beispielsweise bei Schwimm- und Badeausflügen!

Wassergewöhnung an Land?!

Zum Umgang dieser Handreichung

Wie bereits erwähnt, findet die Wassergewöhnung und -bewältigung der Kinder über die Wochen in einem Wassergewöhnungs- oder Schwimmlernkurs bzw. dem Schulunterricht hinaus statt. Insbesondere durch ein zunächst unspezifisches, selbstständiges Bewegen im Wasser, können die Kinder experimentieren und elementare Besonderheiten entdecken und erfahren. Dabei fallen einige Teilbereiche der Wassergewöhnung schwerer, andere vielleicht leichter.

Entsprechend ist die folgende Sammlung an Spielen und Methoden zur Wassergewöhnung und -bewältigung nach spezifischen Teilbereichen sortiert. In der Praxis bleibt zu beachten, dass sich die Teilbereiche niemals gänzlich voneinander trennen lassen und gegenseitig bedingen. Für einige Teilbereiche wie das Gleiten oder Springen ist zur spezifischen Übung eine größere oder tiefere Wasserfläche notwendig. Eine Vorbereitung auf diese Aufgaben im Wasser ist mit Hilfe von Körperspannungs- und Sprungübungen aber auch an Land möglich und erleichtert aus methodisch-didaktischer Perspektive die spätere Bewegungsbeschreibung sowie den entsprechenden Bewegungstransfer im Wasser für die Kinder.



Die gegebenen Bewegungsideen an Land lassen sich leicht als Teilübungen innerhalb größerer Bewegungslandschaften in Bewegungsangebote einbauen. In diesem Zusammenhang wird die Transparentmachung der Bewegungszusammenhänge vom Land ins Wasser durch die betreuende Person besonders wichtig für die Lernenden.

Grundsätzlich ist eine vielseitige und regelmäßige Einbindung der dargestellten Übungs- und Spielideen aus allen Teilbereichen der Wassergewöhnung und -bewältigung zwecks ganzheitlicher Ausbildung sinnvoll und wird daher empfohlen.

Atmen nicht vergessen!

Das rhythmische Atmen

Während die Kinder es gewohnt sind an Land ‚einfach‘ atmen zu können, werden sie im Wasser schnell feststellen, dass Atmen während des Schwimmens deutlich mehr Konzentration erfordert. Für das ausdauernde Schwimmen ist es notwendig einen spezifischen Atemrhythmus einzuhalten, um sich nicht zu verschlucken und Seitenstechen oder gar Luftnot zu bekommen.

Besonders zu Beginn des Schwimmenlernens richten viele Kinder ihre gesamte Konzentration auf das Koordinieren der Arm- und Beinbewegung und vergessen das Atmen. Hierdurch ermüdet die Muskulatur jedoch zügig, sodass die Kinder das Gefühl der Kraftlosigkeit spüren und oft in Panik geraten.

Das bewusste, rhythmische Aus- und Einatmen muss daher geübt werden. Die Kinder sollen lernen, über Wasser durch den Mund kurz einzuatmen und unter Wasser ruhig durch Mund und Nase auszuatmen. Die folgenden Übungsideen sollen dies auf spielerische Art und Weise vermitteln.

„Schnappi“ das Wasserkrokodil

In einem großen, mit Wasser gefüllten Gefäß werden Korken verteilt. Die Hände der Kinder sind auf dem Rücken verschränkt. Die Aufgabe der Kinder ist es, die Korken ausschließlich mit dem Mund aus dem Wasser zu fischen.

Lust auf Spielvarianten?

Gegen die Uhr spielen

Ein Ansporn kann es für die Kinder sein, die Zeit zu stoppen und die Aufgabe alle Korken zu fischen (alleine oder in der Gesamtgruppe) „so schnell wie möglich“ zu lösen. Alternativ kann das Spiel „auf Zeit“ gespielt werden („Sammelkönig“): Wer schafft in fünf Minuten die meisten Korken? Oder wie viele Korken schafft die Gruppe in fünf Minuten?

Gegeneinander spielen

Auch das Organisieren von Staffelläufen mit Kleingruppen als Teams ist denkbar.

Variation der „Fische“

Die Korken können durch andere, schwimmende und nicht auflösbare Gegenstände ausgetauscht werden (Tipp: Gummibärchen sind bei den Kindern beliebt!). Vorsicht ist bzgl. der Gefahr des Verschluckens geboten! Lieber größere als zu kleine Gegenstände wählen.

Korken-Regatta

Die Kinder erhalten jeweils einen Korken, mit welchem sie in der „Regatta“ antreten. Die Aufgabe ist es, den eigenen Korken so schnell wie möglich bzw. als Schnellste*r über eine zuvor festgelegte Strecke auf dem Wasser zu pusten. Der Korken darf dabei zu keinem Zeitpunkt mit einem Körperteil oder Gegenstand berührt werden.

Lust auf Spielvarianten?

Experimentieren mit Hilfsmitteln

Statt des Pustens mit dem Mund können beispielweise Strohhalmte verschiedener Breite und Länge zur Verfügung gestellt werden. Nach einer



kurzen Experimentier- und Erprobungszeit dürfen die Kinder einen Strohhalm ihrer Wahl als Hilfsmittel nutzen.

Luftballon aufpusten

Die Kinder erhalten jeweils einen Luftballon, den sie selbstständig mit dem Mund aufpusten sollen. Hierfür sind das tiefe Ein- und kräftige Ausatmen Voraussetzung.

Lust auf Spielvarianten?

Zählen der Atemzüge

Die Aufgabe kann verschärft werden, indem die gestellte Aufgabe um das Ziel „mit möglichst wenigen Atemzügen“ ergänzt wird.

Kleiner Tipp - der Umwelt zuliebe:

Die aufgepusteten Luftballons können innerhalb der Spiel- bzw. Übungsstunde für eine Spielvariante der „Korken-Regatta“ oder zum „Experimentieren und Probieren“ im Fähigkeitsentwicklungsbereich ‚Schweben‘ weiterverwendet werden.

Achtsam atmen

Regelmäßige Atemübungen können auch in Form einer Achtsamkeitsübung z. B. als „aktive Pause“ vom Bewegungs- und Lerngeschehen oder als Entspannungsübung am Ende der Spiel- und Übungsstunde eingebunden werden. Hierfür schließen die Kinder nach Möglichkeit für etwa zwei bis drei Minuten die Augen und konzentrieren sich möglichst nur auf den eigenen Atemrhythmus. Zunächst durch verbale Hilfestellung der Übungsleitung, nach einiger Zeit auch selbstständig, sollen die Kinder beispielweise bewusst ca. Zwei bis drei Sekunden tief durch die Nase einatmen, die Atmung dieselbe Zeit lang anhalten, dann bewusst zwei bis drei Sekunden durch den Mund ausatmen und die Atmung für zwei bis drei Sekunden pausieren. Dieser Atemrhythmus wird im individuellen Tempo für eine zuvor gemeinsam festgelegte Dauer wiederholt.





Natürlich kann der Atemrhythmus variiert werden. Statt des bewussten Anhaltens der Atmung kann die Atmung beispielweise auch bewusst fließend angeleitet bzw. fortgeführt werden. Möglich wäre zum Beispiel jeweils für zwei bis drei Sekunden ein- und anschließend dieselbe oder vielleicht auch doppelte Zeitdauer auszuatmen. Auch das Ein- bzw. Ausatmen durch entweder Nase oder Mund kann beliebig gewechselt und ausprobiert werden. Die Fähigkeit seinen Atemrhythmus bewusst variieren zu können, erleichtert den Kindern vor allem das selbstständige Beruhigen, Weiteratmen und wieder in den Atemrhythmus finden, wenn sie sich einmal im Wasser verschluckt haben.

Ein kleiner

Exkurs...

*...zu den Risiken und Gefahren des
Hyperventilierens beim Schwimmen und Tauchen*

Bei jeglichen zu öffnenübungen und -varianten kann der Effekt auf den eigenen Sauerstoffhaushalt und Körper bewusst erfahren und im gemeinsamen Gespräch thematisiert werden. Insbesondere in Vorbereitung auf das (Strecken-)Tauchen kann die vorgeschlagene Achtsamkeitspause genutzt werden, um den Kindern die Problematik des Hyperventilierens praktisch zu erläutern. Hyperventilieren erfolgt ausschließlich über die Brustatmung und führt zu einer unzureichenden Aufnahme an Sauerstoff, sodass es mit Schwindel und im schlimmsten Fall mit Bewusstlosigkeit und Ertrinken einhergehen kann.

Um sich dieser Gefahr bewusst zu werden, kann ein Selbstexperiment mit den Lernenden durchgeführt werden: Die Kinder sollen in einer ersten Runde 10-15 Sekunden in ihrem normalen Atemrhythmus atmen und anschließend so lange wie möglich die Luft anhalten. Währenddessen zählt eine Übungsleitung

die Sekunden, sodass sich jedes Kind die jeweils erreichte Sekundenzahl auf einem Blatt notieren kann. Dasselbe Prozedere wird für eine zweite Runde durchgeführt, mit dem Unterschied, dass die Kinder im Vorhinein so schnell wie möglich ein- und ausatmen sollen (hyperventilieren). In einer dritten Runde sollen sie bewusst ruhig und tief atmen, indem für etwa 30-45 Sekunden mind. drei Sekunden tief ein- und drei Sekunden wieder tief ausgeatmet wird. Anschließend werden die Ergebnisse und Erfahrungen in der Klasse besprochen: Im Idealfall sollte jedes Kind sein schlechtestes Ergebnis in der zweiten Runde erzielt haben und vielleicht auch erste Symptome in Form von Atemlosigkeit und Schwindel bemerkt haben. Wichtig ist, den Kindern zwischen den Runden eine ausreichend lange Erholungspause zu geben und bei der Durchführung des Experiments sehr achtsam zu sein.



Die Welt unter Wasser erleben

Das Tauchen

Die Augen unter Wasser zu öffnen, kostet viel Überwindung. Das liegt auch am sogenannten Lidschutzreflex, der die Augen vor versehentlich eindringenden Fremdkörpern ins Auge schützen soll. Diesen Reflex zu überwinden, um sich unter Wasser orientieren zu können, ist im Notfall allerdings überlebenswichtig und zählt zu den wichtigsten Fähigkeiten im Rahmen der Wassergewöhnung. Außerdem muss der zum Schwimmen so hilfreiche Auftrieb beim Tauchen überwunden werden, indem bewusst durch Mund und Nase ausgeatmet wird. Damit schließlich die Richtungssteuerung nach unten gen Beckenboden gelingt, muss auch die Kopfsteuerung geübt werden.

Schwammschlacht

Die meisten kennen den Wasserschlachten-Spaß vermutlich mit „Wasserbomben“, den mit Wasser gefüllten, kleinen Luftballons, die beim Treffen einer Person oder harten Gegenstandes platzen. Das Füllen der Ballons und abschließende Aufräumen der vielen Ballonfetzen kostet jedoch eine Menge Vor- und Nachbereitungszeit, die im Alltag oft fehlt. Zudem können die Ballons nur einmal verwendet werden und produzieren viel Müll. Deutlich ressourcen- und zeitsparender ist dagegen die Verwendung von einfachen Spül- oder Badeschwämmen, welche sich in einer Wasserschüssel immer

wieder zügig mit Wasser vollsaugen und über mehrere Wasserschlacht-Sessions genutzt werden können. Die Kinder können ihre Bomben auf diese Weise selbstständig „laden“, was sie (nebenbei) wieder in Kontakt mit dem Wasser kommen lässt, und sich anschließend gegenseitig nass spritzen. Ein großer Spaß für heiße Sommertage!

Lust auf Spielvarianten?

Zombieball Wateredition

Das beliebte Abwurfspiel Zombieball ist aus vielen Turnhallen kaum wegzudenken. Warum aber die Bälle nicht auch mal durch Wasserbomben (bzw. nasse Schwämme) ersetzen? „Jede*r gegen Jede*n“ versuchen sich die



Kinder gegenseitig abzuwerfen. Wer abgeworfen ist, wird zum Zombie und muss das Spielfeld solange verlassen, bis sein/ihre Abwerfer*in selbst abgeworfen worden ist und das Spielfeld als Zombie verlassen muss. Alle von diesem Kind zuvor abgeworfenen Kinder werden dann wieder zum Leben erweckt, dürfen das Spielfeld betreten und erneut mitspielen.

Autowaschanlage

Aus einer Kiste mit Schwämmen, Gießkannen, Bechern und Ähnlichem darf sich jedes Kind einen Gegenstand auswählen. Anschließend stellen sich die Kinder in zwei Reihen gegenüber voneinander auf, sodass eine kleine Gasse freibleibt. Der Reihe nach wird ein Kind zum Auto ernannt und muss einmal die Gasse durchlaufen und gewaschen werden. Jedes Kind darf dabei im Vorhinein den Waschgang von eins bis drei selbst bestimmen und den anderen Kindern laut mitteilen: Stufe 1 meint dabei „Schonwäsche“, Stufe 2 meint den „Normalwaschgang“ und Stufe 3 die „Tiefenreinigung“. Entsprechend der



Abstufung sollen die anderen Kinder entweder vorsichtiger (mit etwas weniger spritzen) bzw. großzügig und mit ordentlich Wassereinsatz waschen. Auf diese Weise kann jedes Kind für sich selbst entscheiden, was es sich schon zutraut und sich von Runde zu Runde steigern.

Wassertransportstaffel

Indem die Kinder versuchen, so schnell wie möglich eine mit Wasser gefüllte Schüssel in eine etwa sieben bis zehn Meter entfernte, leere Schüssel umzufüllen, kommen sie andauernd in Kontakt mit Wasser. Es dürfen lediglich die zur Verfügung gestellten Kleingeräte (z. B. Schwämme, Lappen, Löffel, Becher etc.) benutzt werden. Die Kinder können dabei entweder gleichzeitig oder nacheinander laufen.

Lust auf Spielvarianten?

Gegeneinander oder miteinander gegen die Uhr

Dieses Spiel kann in Form eines Kooperationsspiels für die Gesamtgruppe genutzt werden, indem gegen die Uhr gespielt wird. Ziel ist es dann, sich als Gruppe gemeinsam zu koordinieren und zu erproben, mit welchen Kleingeräten und auf welche Art und Weise am schnellsten das Wasser transportiert werden kann. Alternativ lässt sich dieses Spiel auch in Kleingruppen gegeneinander spielen.

Schwierigkeitsverschärfung: Erhöhter Spritzfaktor

Sind die Kinder schon sehr wassergewöhnt, kann man den „Spritzfaktor“ erhöhen, indem man Löcher in die Transportbecher schneidet und diese beispielweise nur auf dem Kopf transportiert werden dürfen (ggf. darf eine Hand den Becher unterstützend festhalten – natürlich ohne die Löcher zuzuhalten!).

Unterwasser-Bilder

Aufgabe der Kinder ist es, die Bilder (z. B. die Baderegeln), welche unter einer mit Wasser gefüllten, transparenten Schüssel liegen, zu benennen. Hierfür sollen die Kinder ihre Gesichter in die Wasserschüssel hineinlegen und sich trauen, die Augen zu öffnen. Wichtig ist es, die Bilder nicht zu groß auszudrücken, damit diese nicht bereits von außen zu erkennen sind und die Kinder zum Schummeln einlädt.



Kleiner Tipp für den Nutzen in der (Vor-)Schule:

Fächerübergreifend kann das Spiel variiert werden, indem die vorgeschlagenen Bilder durch beispielweise spezifische Lernwörter, kurze Sätze oder Matheaufgaben ersetzt werden.

Bewegungsparcours

Im Rahmen eines Bewegungsparcours lassen sich wichtige Elemente, welche im Zuge der Wassergewöhnung und dem späteren Schwimmen lernen hilfreich sind, spielerisch und quasi ganz nebenbei lernen.

Rolle vorwärts

Zum Abtauchen im Wasser muss das Kinn auf die Brust gelegt und der Kopf nach vorne- unten geneigt werden. Zwischen Kinn und Brust sollte etwa eine Faust breit Abstand gehalten werden. Diese Bewegung ist vergleichbar mit der einer Rolle vorwärts und kann daher super auch an Land geübt werden.

Handstand

Zum Tieftauchen im Wasser müssen die Hände – wie beim Handstand auch - in Richtung (Becken-) Boden und die Füße in Richtung Decke (bzw. „Himmel“) gerichtet werden. Auch diese Bewegung kann bereits an Land mit dem Aufschwung in den Handstand geübt werden.

Ein kleiner

Exkurs...

...zur Transparentmachung des (Un-)Sinns von Schwimmbrillen im Schwimmlernprozess

„Kann ich meine Schwimmbrille zum Tauchen benutzen?“

Kaum eine Frage gehört klassischer zum Schwimmunterricht, als diese. Ein „nein“ der Übungsleitung wird von den Kindern selten beim ersten Mal akzeptiert. Schon gar nicht ohne Diskussion. Das „Warum?“ steht dann im Mittelpunkt der Diskussion – zu Recht. Warum ist es denn überhaupt wichtig, dass die Kinder explizit auch ohne Schwimm- und Taucherbrillen schwimmen und tauchen können und die Abzeichenprüfung zu absolvieren?

Nicht, weil der Druck auf die Augen zu groß wird und diese schädigt, sondern weil es überlebenswichtig sein kann, sich ohne jegliche Hilfsmittel im oder unter Wasser bewegen und orientieren zu können.

Ein Szenario, welches das bildlich werden lässt und Eltern wie Kindern weitergegeben werden kann, stellt schon der übliche Besuch im Freizeitbad dar: Es ist nicht abwegig, dass dort in der Warteschlange an der Rutsche ein bisschen gerangelt wird oder sich Kinder – absichtlich oder unabsichtlich – gegenseitig ins Wasser schubsen. Nicht immer hat man dann eine Schwimmbrille zur Hand und dennoch muss man sicher an Land finden können, sollte man plötzlich ins Wasser fallen. Das muss im Vorhinein geübt und auch in Stresssituationen wie einer Prüfung erprobt werden.

Nicht andauernd, denn natürlich reizt verunreinigtes Chlorwasser die Augen und gegen das zeitweise Tragen der Schwimmbrille beim Schwimmen lernen spricht auch gar nichts. Aber auch das regelmäßige Schwimmen und Tauchen ohne Brille – insbesondere, wenn Kinder damit noch große Probleme haben – ist zum Erwerb einer ganzheitlichen Schwimmfähigkeit richtig und wichtig.



Wie ein Fisch durch das Wasser

Das Gleiten

Das Gleiten und Schwimmen „mit dem Wasser“ (Van Almsick) hilft, die eigenen Kräfte zu sparen. Hierfür bedarf es einer guten Körperspannung, damit die Muskulatur in Strecklage von Fingerspitzen bis Zehenspitzen fest angespannt werden kann. Dann kann man sich von der Wand abstoßen und den Auftrieb des Wassers zu nutzen machen. Je gestreckter die Körperhaltung und je kräftiger die Körperspannung, desto länger kann eine Gleitphase gehalten werden. Beides lässt sich schon an Land trainieren und in Vorbereitung auf das Schwimmen lernen thematisieren.

Bewegungsparcours

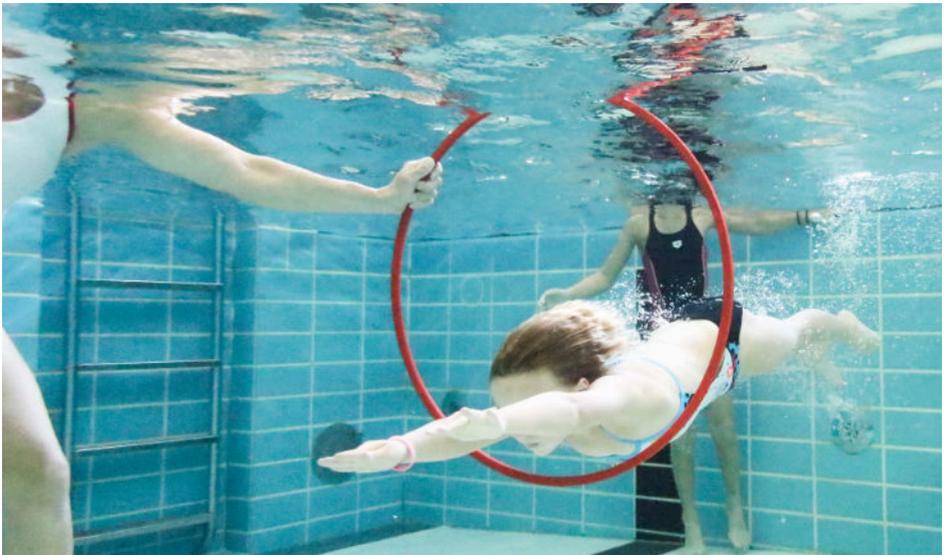
Mit den nachfolgenden Übungen lässt sich der vorgeschlagene Bewegungsparcours (vgl. Kap. Das Tauchen) ergänzen und variieren.

Bankziehen

In Bauchlage müssen die Kinder sich über eine Bank ziehen. Alternativ können sie in Bauch- oder Rückenlage von einem anderen Kind über die Bank gezogen werden. Dabei sollte schon hier darauf geachtet werden, dass die Beine zusammen und die Fußspitzen gestreckt gehalten werden. Denn so sollte die Haltung auch im Wasser sein, um möglichst widerstandsarm gleiten zu können.

Schubkarre

Partnerweise schieben sich die Kinder gegenseitig wie „Schubkarren“ über eine festgelegte Strecke. Dabei hält eines der Kinder von hinten die Unterschenkel des zweiten Kindes fest, welches sich mit den Händen auf dem Boden aufstützt und fortbewegt. Ist das ‚einfache‘ Überwinden einer Strecke zu leicht, können eingebaute Hindernisse (z. B. Hütchen, Turnmatten, Weichboden) den Weg erschweren. Dabei sollte schon hier darauf geachtet werden, dass der Rumpf angespannt ist, sodass der Rücken nicht im Hohlkreuz durchhängt. So nimmt die Wirbelsäule keinen Schaden und die Kinder üben, ihren Rumpf über eine längere Zeit anzuspannen, wie es auch anschließend zum widerstandsarmen Gleiten und kräftesparenden Schwimmen im Wasser notwendig sein wird.



Rollbrettgasse

Aus Turngeräten (z. B. großen Kästen, Bänken) können zwei enge Gassen gestellt werden. Die Kinder erhalten die Aufgabe, durch diese hindurchzugleiten, indem sie sich mit den Füßen fest von der Wand abstoßen und in Bauchlage auf einem Rollbrett durch die Gasse hindurch gleiten. Dabei sollte schon hier auf eine korrekte Körperhaltung geachtet werden, wie sie für ein möglichst widerstandsarmes Gleiten im Wasser notwendig ist: Die Beine und Füße werden, im Anschluss an die Abstoßbewegung, fest zusammen und die Fußspitzen gestreckt gehalten. Der Kopf sollte zwischen den gestreckten Armen gehalten werden (Blick nach unten!). Dabei liegen die Hände möglichst dicht aneinander oder übereinander.



Rettungsschwimmer-Spiel

Bei diesem Fangspiel werden (je nach Gruppengröße) zwei bis drei Fänger*innen gewählt. Diese werden zu Haifischen, welche die (mit entsprechender Armbewegung des Brust-, Rücken-, oder Kraulschwimmstils) umherlaufenden Kinder fangen, indem sie diese antippen. Ist ein Kind von einem Hai angegriffen worden, setzt/legt es sich auf den Boden und ruft nach Rettungsschwimmer*innen. Aufgabe der bislang nicht gefangenen Kinder ist es dann zu helfen, indem sie so schnell wie möglich zu den „Verletzten“ eilen und diese mindestens zu viert jeweils an Armen und Beinen zu den im Raum verteilten Weichbodenmatten (Krankenhäusern) transportieren. Dort abgelegt sind die „Verletzten“ direkt geheilt und dürfen wieder in das Spiel einsteigen. Das Spiel endet, sobald alle Kinder gefangen sind. Es ist darauf zu achten, dass keines der am Rettungsakt beteiligten Kinder währenddessen gefangen werden darf.

Das zu rettende Kind sollte den Rumpf fest angespannt haben. So wird die Wirbelsäule entlastet und es wird außerdem geübt, Körperspannung über einen längeren Zeitraum zu halten, wie es für das Gleiten und Schwimmen im Wasser wichtig ist.

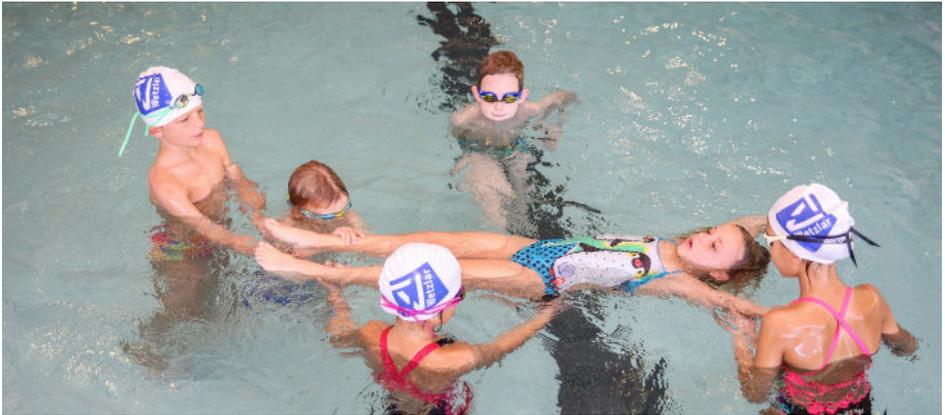
I believe I can fly

Das Schweben auf dem Wasser

Gerade zu Beginn der Schwimmlernphase fällt es den meisten Kindern schwer, in eine waagerechte Körperlage (auf dem Bauch oder Rücken) zu gelangen bzw. in dieser zu schwimmen. Die Wasserlage ist jedoch ein entscheidendes Kriterium, um möglichst kräftesparend und widerstandsarm durch das Wasser schwimmen zu können. Aufgrund der einzigartigen physikalischen Eigenschaften von Wasser, kann das Schweben des eigenen Körpers konkret nur im Wasser selbst erlebt und erlernt werden.

Mit Hilfe folgender Experimente können die Kinder jedoch die günstige Eigenschaft der höheren Dichte von Wasser im Vergleich zur Luft im stellvertretenden Rahmen erfahren und in einem gemeinsamen Gespräch lernen, wie sie sich diese im Wasser selbst zu nutzen machen können, um in Ruhe auf dem Wasser schweben zu können. Je breiter ein Körper auf dem Wasser liegt und je mehr Luft er beinhaltet, desto schwerer geht dieser Körper unter. Legt man sich also besonders breit und ruhig aufs Wasser („Seestern“) und atmet viel Luft in den Bauch ein, kann man auf dem Wasser schweben. Macht man sich hingegen klein und kompakt („Igel“ oder „Stein“) und atmet langsam die Luft aus, geht man unter.

Besonders mit Blick auf das Entwickeln der Selbstrettungsfähigkeit im Wasser, ist gerade zu Beginn ein besonderer Fokus auf das Schweben in Rückenlage („Seestern“) hilfreich.⁶



Experimentieren und probieren

Die Kinder erhalten die Aufgabe herauszufinden, welche Gegenstände „schwimmend“ bzw. „nichtschwimmend“ sind. Hierzu dürfen sie mit diversem Material, welches sie in ihrer Umgebung finden (Bälle, Stifte, leere oder volle Wasserflaschen etc.) experimentieren. Die Beobachtungsergebnisse können anschließend systematisch (z. B. in einer Tabelle) notiert und gemeinsam besprochen werden.

⁶ Es ist darauf hinzuweisen, dass es sich bei dieser Erläuterung um eine auf das wesentliche Lernziel sowie das Alter der Zielgruppe von (Vor-) Schulkindern angepasste, vereinfachte Erklärung handelt, welche keinesfalls dem Anspruch der detaillierten Erläuterung von zugrundeliegenden, komplexen physikalischen Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhänge von Hydrostatik und Auftrieb folgt.

Ziel der gemeinsamen Reflexions- und Auswertungsphase sollte es sein, die unterschiedliche Dichteigenschaft von Luft bzw. Wasser mit Bezug auf die „Schwimmfähigkeit“ erkannt zu haben. Dieses Verständnis kann den Kindern anschließend dabei helfen zu verstehen, wie sie sich selbst im Wasser bewegen müssen, um auf dem Wasser schwimmen oder schweben zu können: möglichst groß mit den Armen von sich gestreckt wie ein „Seestern“. Im besten Fall mit viel Luft im Bauch.

Lust auf Spielvarianten?

Es können alternativ auch unterschiedlich stark aufgepustete Wasserbälle oder Luftballons verwendet werden. Aufgabe der Kinder ist es dann, aktiv herauszufinden, welche Bälle sich schwerer bzw. leichter unter Wasser drücken lassen.



Gehüpft wie gesprungen

Das Springen und Abstoßen

Manchmal ist es notwendig, ins Wasser zu springen, wenn etwa keine alternative Möglichkeit des Einsteigens gegeben ist. Hierzu bedarf es gerade am Anfang einer Portion Mut und Selbstvertrauen. Viele Kinder fürchten, sie könnten anschließend die Wasseroberfläche nicht mehr erreichen oder landeten unsanft (z. B. mit einem Bauchklatscher) im Wasser.

Erstere Sorge kann durch das Erfahren der Auftriebskraft von Wasser weitestgehend genommen werden (vgl. Kap. Schweben). Letzterer Sorge lässt sich durch gezieltes Trainieren von Körperspannung und Sprungkraft auch an Land vorbeugen. Die folgenden Übungen stellen hierfür eine geeignete Möglichkeit dar.



Bewegungsparcours

Mit den nachfolgenden Übungen lässt sich der vorgeschlagene Bewegungsparcours (vgl. Kap. Gleiten/ Tauchen) ergänzen und variieren:

Hockstrecksprung

Aufgabe der Kinder ist es, sich aus der Hockposition fest vom Boden abzurücken und in gestreckter Körperhaltung so hoch wie möglich zu springen. Die Arme werden dabei über Kopf maximal ausgestreckt und die Hände möglichst übereinander gehalten. Eine Motivation kann es dabei sein, mit beiden Händen verschiedenhohe Zielmarkierungen abzutippen und bspw. ‚Punkte‘ zu sammeln.



Strecksprung

Die Kinder springen mit den Händen an eine Reckstange in die Höhe und halten sich fest. Im Hang sollte wieder eine schmale (im Wasser widerstandsarme) Körperhaltung eingenommen werden: Die Beine und Füße werden zusammen- und die Fußspitzen gestreckt gehalten. Anschließend können Kräfte gemessen werden, indem sie sich so lange wie möglich festhalten. Wer schafft es am längsten oben zu bleiben?

Trampolin-Akrobatik

Von einem Mini-Trampolin abspringend, können die Kinder diverse Sprünge (in Körperstreckung) ausprobieren: Strecksprung vorwärts oder rückwärts, Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, etc. Etwas mehr Aufwand und zudem schwieriger ist das Springen auf einem großen Trampolin. Je höher die Sprünge werden, desto mehr Körperspannung ist gefragt. Es ist wieder darauf zu achten, eine möglichst widerstandsarme Körperhaltung zu trainieren: Der Kopf liegt zwischen den gestreckten Armen, die Hände übereinander und die Beine sowie Füße zusammen. Die Fußspitzen sind während der Flugphase gestreckt.

Nachwort

Ausschwimmen

Die vorliegende Handreichung hat die Wassergewöhnung und -bewältigung von Kinder explizit zum Thema gemacht - mit dem Ziel, eine solche auch im Alltag unabhängig von Schwimmbad- oder Wasserzeiten wieder mehr in den Fokus zu rücken. Dieses Vorhaben erfordert jedoch Kontinuität, welche mit der Einbindung in lediglich spezifische Lern- und Spielstunden für ein oder zweimal die Woche nicht gegeben ist.

Vielmehr kann Wassergewöhnung auch nebenbei stattfinden. Beispielweise, indem die Kinder ihre Freizeit oder (Schul-)Pausen auch während verregneter Tage draußen verbringen (müssen). Mancher warme Sommerregen eignet sich auch gut, um die Kinder zumindest die letzten Minuten im Regen toben zu lassen. Hierfür eignen sich insbesondere Fangspiele, sodass die Kinder in Bewegung bleiben und nicht auskühlen. Alternativ kann an sehr warmen Sommertagen auch ein vorhandener Rasensprenger oder Gartenschlauch eingesetzt werden, um die Kinder durch das Wasser hindurch laufen zu lassen. Spiele mit andauerndem Seitenwechsel wie „Wer hat Angst vorm weißen Hai?“ oder „Fischer, Fischer“ sind hierfür geeignete Klassiker und bei den Kindern meist sehr beliebt.

Immer öfter wird Regenwetter jedoch gemieden. Vielerorts gibt es sogar sogenannte „Regenpausen“, in welchen die Kinder ihre (Pausen-)Zeit während Regenwetter in Innenräumen – nicht selten auch sitzend – verbringen. Dies

fördert jedoch weder das Bewegen und Bewegungslernen allgemein, noch den Erfahrungsprozess der Kinder in Bezug zum Element Wasser. Beispielsweise, dass es nicht weiter schlimm ist, nass zu werden oder wie viel Spaß es machen kann, mal kräftig in die Pfützen zu springen. Entsprechend positive Verknüpfungen zum Element Wasser können am besten erreicht werden, indem sich die Kinder dem Element spielerisch nähern. Gleichzeitig werden dadurch sowohl die Resilienzfähigkeit als auch das Selbstbewusstsein der Kinder gestärkt.

Oft steht das Argument nasser und dreckiger Klamotten demgegenüber und geht im Setting Schule noch mit dem Verlust wertvoller Unterrichtszeit in Folge langwieriger Umzieh- und Trocknungsprozesse einher. Mit geeigneten Regenjacken, -hosen oder Gummistiefeln und einer mit der Zeit entwickelten Routine des Trocknungsprozesses lässt sich der Problematik entgegenwirken. Zudem kann in diesem Zusammenhang bereits ein Lernprozess angestoßen werden, indem die Kinder den zügigen Umziehprozess und Umgang mit nasser Kleidung für ggf. anstehende Schwimmbadausflüge konstant üben. Der vermeintlich „verlorenen Zeit“ steht auf lange Sicht eine folglich gewonnene Lernzeit im Schwimmbad gegenüber. Auch weil man dort mit einer Vielzahl wassergewöhnter Kinder arbeiten kann.

Vor allem aber schaffen wir gemeinsam Voraussetzungen, welche die Chance auf Generationen von Schwimmer*innen in Zukunft wachsen lässt. Denn Schwimmen ist fürs Überleben wichtig. In diesem Sinne – viel Spaß beim Spielen, Blubbern und Spritzen!

Weitere Handreichungen

Neben dieser Handreichung gibt es diverse weitere Ratgeber, Hilfestellungen, Programmen etc. mit zahlreichen Ideen, Anregungen, sowie bereits in Kindergarten und Primarstufe erprobte Spiel- und Stundenkonzepte zur Wassergewöhnung. Viele davon sind online abrufbar und stehen allen Interessierten kostenlos zur Verfügung.

Für einige ist entsprechende Wasserfläche vonnöten. Sollten im Kindergarten, dem Verein oder der Schule also größere Planschbecken (Wassertiefe min. 1 Meter + Platz für Bewegung mehrere Kinder) oder gar Wasserzeiten im Schwimmbad vorhanden sein, so lohnt sich ein Blick in folgende Materialien.



Wassergewöhnungsflyer der dsv-jugend:

www.dsv-jugend.de/flyer-wassergewoehnung

Fachbuch „Schwimmen lernen der dsv-jugend:

www.dsv-jugend.de/fachbuch

SchwimmFidel des Landes Baden-Württemberg:

www.schwimmfidel.de

Wasser-Kibaz Schwimmverband NRW:

www.schwimmverband.nrw/de/schwimmwelten/schwimmenlernen/wasser-kibaz/

DLRG – Deutsche-Lebens-Rettungs-Gesellschaft. Übungen und Spiele zur Wassergewöhnung:

https://www.dlrg.de/fileadmin/user_upload/DLRG.de/Fuer-Mitglieder/AA_DLRG2019/Mitmachen/NIVEA-Kooperation/Wasserspass/dlrg-wasserspass-spiele-wassergewoehnung.pdf

Dies ist lediglich eine beispielhafte Auflistung und keinesfalls abschließend.

Quellen

Ahrendt, L. (2014). Schwimmen für Kinder. Kreatives Wasserspiel und frühes Schwimmenlernen im Alter von 3-5 Jahren. 2. Aufl. Aachen: Meyer & Meyer.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (2021). Gesetz zur ganztägigen Förderung von Kindern im Grundschulalter (Ganztagsförderungsgesetz – GaFöG). Online zu finden unter: www.bgbl.de/xaver/bgbl/start.xav?startbk=BundesanzeigerBGBl&jumpTo=bgbl121s4602.pdf#_bgbl_%2F%2F*%5B%40attrid%3D%27bgbl121s4602.pdf%27%5D_1695799854987 (letzter Zugriff am 27.09.23).

Deutscher Schwimmverband e. V. (Hrsg.) (2021). Schwimmen lernen. Handbuch zur Kursleiterausbildung. 4. Aufl. Kassel: Digital-druckzentrum.

Deutsche Schwimmjugend im Deutschen Schwimmverband e. V. (2023). Swim for life! Zukunftslabor – „Move for health“ der Deutschen Schwimmjugend (dsv-jugend) im Zukunftspaket für Bewegung, Kultur und Gesundheit des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). www.dsv-jugend./swim-for-life (letzter Zugriff 15.09.23).

DLRG – Deutsche-Lebens-Rettungs-Gesellschaft. Übungen und Spiele zur Wassergewöhnung. Online zu finden unter:
www.dlrg.de/fileadmin/user_upload/DLRG.de/Fuer-Mitglieder/AA_DLRG2019/Mitmachen/NIVEA-Kooperation/Wasserspass/dlrg-wasserspass-spiele-wassergewoehnung.pdf (letzter Zugriff am 16.08.23).

Hessisches Kultusministerium. Bildungsstandards und Inhaltsfelder. Das neue Kerncurriculum für Hessen. Primarstufe. Sport. Online zu finden unter:
www.kultusministerium.hessen.de/sites/kultusministerium.hessen.de/files/2021-06/kerncurriculum_primarstufe_sport.pdf (letzter Zugriff am 15.09.23).

Wilke, K. (Hrsg.). (2013). Das große Limpert-Buch der Wassersportspiele. Abwechslungsreiche Spiel- und Bewegungsideen für Jung- und Alt. Wiebelsheim: Limpert.

Van Almsick, F. (2004). Aufgetaucht. Berlin: Kiepenheuer.

Projektteam

Isabel Blanco Gonzáles

Marvin Schenk

Deborah Elsner

Gefördert von



MOVE