



**Anfängerschwimmkurs**  
**DLRG Lebach e.V.**  
Samstags von 16:00 – 16:45 Uhr



# **Anfängerschwimmkurs der DLRG Lebach e.V.**

## **Gesamtübersicht mit:**

Kurskonzept

Vorbemerkungen

Planung des Kurses (Stundenplan)

Spielerklärungen



# Anfängerschwimmkurs DLRG Lebach e.V.

Samstags von 16:00 – 16:45 Uhr



## 1. Das Konzept unseres Kurses:

Der Kurs findet immer **samstags von 16:00 bis 16:45 Uhr im Hallenbad in Lebach** statt. Das Konzept des Kurses sieht vor, die Kinder auf individuellem Leistungsstand zu betreuen, sodass sie das Schwimmen erlernen können. Erfahrungen zeigen, dass das Lernziel „Seepferdchen“ in 15 Stunden erreichbar ist. Wir bieten Ihnen 20 Schwimmkursstunden, so dass 5 freie Übungsstunden angeboten werden. Bei längerfristigem krankheitsbedingtem Ausfall bitten wir Sie, sich frühzeitig mit uns in Verbindung zu setzen, damit der Platz evtl. an Kinder der langen Warteliste weitergegeben werden kann. Falls Ihr Kind nach 20 Stunden das Seepferdchen noch nicht erreicht hat, können Sie – ohne weitere Wartezeit – 5 weitere Schwimmkursstunden für 10 € hinzu buchen. Unser Ziel ist es, dass Ihr Kind in 15 Stunden (max. 20) das Seepferdchen erreichen kann.

Wir bitten Sie aber auch, mit Ihrem Kind regelmäßig am Kurs teilzunehmen, evtl. erhalten Sie auch eine individuelle „Hausaufgabe“ für Ihr Kind.

Weitere Informationen über den Kurs wie z.B. einen Stundenplan können Sie auf unserer Homepage ([www.lebach.dlrg.de](http://www.lebach.dlrg.de)) unter Downloads abrufen.

## 2. Zielsetzungen:

Ziel des Kurses ist das Erreichen des Frühschwimmerabzeichens (Seepferdchen).

Anforderungen dafür sind:

- Sprung vom Beckenrand und 25m schwimmen
- Heraufholen eines Gegenstandes mit der Hand aus schulertiefem Wasser

Erwarten Sie bitte nicht, dass Ihr Kind nach dem Kurs ein perfekter Schwimmer ist. Hierzu ist ein weiteres Lernen und Üben erforderlich, möglichst mit kurzem zeitlichem Abstand.

## 3. Organisation:

Nachfolgend erhalten Sie einen schematischen Überblick der Termine:



	hier finden Sie Ihren individuellen Stundenplan	



# Anfängerschwimmkurs DLRG Lebach e.V.

Samstags von 16:00 – 16:45 Uhr



## 4. Kursgebühr und deren Verwendung:

Die Kursgebühr von 60 € ist vor der ersten Stunde in bar zu entrichten. Falls dies nicht geschieht, können wir Ihr Kind aus versicherungstechnischen Gründen nicht in den Kurs aufnehmen!

Der Eintritt ins Bad ist bei Vorlage des beigefügten Schwimmkursesausweises frei. Bitte beachten Sie, dass der freie Eintritt ein Zugeständnis der Stadt Lebach ist und nur mit gültigem Ausweis gewährt wird.

Wir sind ein gemeinnütziger Verein mit ehrenamtlichen Trainern und vielen jungen und motivierten Helfern, welche sich bei uns in Ausbildung befinden. Mit der Kursgebühr unterstützen Sie die DLRG Lebach e.V.. Sie dient der Finanzierung der Jugendarbeit (z.B. Zeltlager).

## 5. Informationen an die Eltern:

Sie sollten die Kinder in den Sammelumkleiden im Keller des Bades umziehen (bitte keine Wertsachen dort liegen lassen!). Ihr Kind muss vor dem Training jeglichen Schmuck ablegen, da es ansonsten einer hohen Verletzungsgefahr ausgesetzt ist. Wir werden die Kinder an der Umkleide abholen und nach dem Kurs geduscht dorthin zurück bringen. Unsere Aufsichtspflicht beginnt mit dem Abholen der Kinder und endet nach dem Duschen.

Die Kinder sollen sich in den ersten Stunden an das Wasser gewöhnen, darum möchten wir Sie bitten, auf Schwimmbrillen oder Schwimmhilfen zu verzichten. Wir werden später im Kurs Schwimmkissen („Schloris“) benutzen, die wir allerdings selbst stellen. Die Kinder sollen am Ende selbständig schwimmen können. Darum bitten wir Sie, uns während dem Kurs alleine mit den Kindern zu lassen. In diesem Zusammenhang weisen wir darauf hin, dass im Rahmen der Ausbildung – etwa bei Hilfestellungen oder beim Führen der korrekten Schwimmbewegung – Körperkontakt zwischen Ihrem Kind und den Trainern besteht.

Füllen Sie bitte die angefügte Anmeldung aus, und bringen Sie diese zur ersten Stunde mit. Wir bitten Sie uns mitzuteilen, falls Ihr Kind gesundheitliche Beeinträchtigungen hat (siehe Anmeldung). Die Daten werden natürlich streng vertraulich behandelt und nur für den Schwimmkurs verwendet. Eine Weitergabe an Dritte findet selbstverständlich nicht statt!.

Falls Ihr Kind in der ersten Stunde unentschuldig fehlt, wird der Teilnehmerplatz automatisch an den nächsten auf unserer Warteliste weitergegeben.

Bitte seien Sie sich bewusst, dass das Schwimmenlernen Zeit erfordert. Werden Sie nicht ungeduldig, wenn Ihr Kind zeitweise keine Fortschritte zu machen scheint: Alle Kinder lernen unterschiedlich schnell und meistens schubweise.

## 6. Die Übungsleiter:



Andreas Engel,  
Lehrscheininhaber



Thomas Endres,  
Lehrscheininhaber



Johannes Geib,  
Lehrscheininhaber



Dominique Baus  
in Ausbildung



Anfängerschwimmkurs  
DLRG Lebach e.V.  
Samstags von 16:00 – 16:45 Uhr



Helferinnen und Helfer (v.l.n.r.):

Jakob Flasch, Dominik Häntschel, Lena Schug, Michael Backes Viola Hertel Anton Flasch und Lea Schiffhauer



# Anfängerschwimmkurs DLRG Lebach e.V.

Samstags von 16:00 – 16:45 Uhr



## Planung des Kurses (Stundenplan)

### 1. Stunde:

#### Lernziele:

- Kennen lernen der Räumlichkeiten (Dusche, Toilette)
- Wassergewöhnung: keine Angst, Kopf unter Wasser

Zeit	Methodische Aufgabe	Evtl. Material
8	Kennen lernen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Kinder abholen</li><li>• duschen (auch der Kopf!)</li><li>• zeigen der Räumlichkeiten</li></ul>	
5	Warm machen am Beckenrand: <ul style="list-style-type: none"><li>• mit Beinen strampeln (Bauch- &amp; Rückenlage)</li><li>• mit Armen rollen</li></ul>	
12	Wassergewöhnung: <ul style="list-style-type: none"><li>• Spiel: Tucki-Tuck das Motorboot</li><li>• Spiel: Tiere brauchen Luft zum Atmen</li><li>• Spiel: Abtransport</li><li>• Kopf unter Wasser (Wer schafft das am längsten? Wer kann die Augen öffnen, um die Farbe des Ufos zu erkennen?)</li></ul> Falls dies nicht klappt: <ul style="list-style-type: none"><li>• Gesicht waschen</li><li>• Gegenseitig Nass spritzen</li><li>• Spiel: Ufos blasen</li><li>• Spiel: Löcher pusten</li></ul>	Brett Tiere Pullboy/Ball Ufos  Ufos
4	Spiel: Wanderball	Ball
4	Spiel: Wasserkopf	Eimer
4	Spiel: Karussell	
3	Ende: Springen vom Beckenrand (evtl. mit Hand)	
5	Duschen und Zurückbringen zur Umkleide	



# Anfängerschwimmkurs DLRG Lebach e.V.

Samstags von 16:00 – 16:45 Uhr



## 2. Stunde:

### Lernziele:

- Wiederholung der Wassergewöhnung
- Wasserbewältigung: Gleiten

Zeit	Methodische Aufgabe	Evtl. Material
4	Kinder abholen und duschen	
4	Warm machen am Beckenrand: <ul style="list-style-type: none"><li>• mit Beinen strampeln (Bauch- &amp; Rückenlage)</li><li>• mit Armen rollen</li></ul>	
4	Wiederholung: Spiel: <a href="#">Karussell</a>	
10	Gleitrakete: <ul style="list-style-type: none"><li>• Erklärung: Rakete legt sich lang aufs Wasser und schwimmt</li><li>• Kinder werden an Rücken festgehalten und legen sich auch ganz lang aufs Wasser. (Evtl. auch alleine)</li><li>• Erklärung: Rakete bewegt sich schnell durchs Wasser</li><li>• Kinder liegen auf dem Wasser und werden an den Fingern schnell gezogen (→ Gleiten)</li></ul>	Rakete
3	Spiel: <a href="#">Gordischer Knoten</a>	
12	Gleiten üben: <ul style="list-style-type: none"><li>• Von Treppe weg</li><li>• Auf Treppe zu</li><li>• Mit Brett</li><li>• Ohne Brett</li><li>• Wer kommt weiter?</li><li>• Wer kann von Bauch- in Rückenlage wechseln?</li><li>• ...</li></ul>	Bretter
	Falls noch Zeit: Spiele von erster Stunde: <a href="#">Wanderball</a> , <a href="#">Wasserkopf</a>	Ball, Eimer
3	Ende: Springen vom Beckenrand (evtl. mit Hand)	
5	Duschen und Zurückbringen zu den Umkleiden	



# Anfängerschwimmkurs DLRG Lebach e.V.

Samstags von 16:00 – 16:45 Uhr



## 3. Stunde:

### Lernziele:

- Wiederholung: Gleiten
- Beinbewegung

Zeit	Methodische Aufgabe	Evtl. Material
3	Kinder abholen und duschen	
3	Warmmachen am Beckenrand: <ul style="list-style-type: none"><li>• mit Beinen strampeln (Bauch- &amp; Rückenlage)</li><li>• mit Armen rollen</li></ul>	
7	Wiederholung: Gleiten <ul style="list-style-type: none"><li>• Kinder an den Händen durch das Becken ziehen</li><li>• Gleiten an der Treppe mit und ohne Brett</li><li>• Spiel: <a href="#">Hechtschießen</a></li></ul>	Bretter
5	Einführung der Beinbewegung: <ul style="list-style-type: none"><li>• Kinder sitzen auf Beckenrand</li><li>• Beinbewegung nötig, damit man auch vorwärts kommt</li><li>• Beinbewegung mit Erklärung (Anglergeschichte) vormachen</li><li>• Kinder machen am Rand nach</li></ul>	
15	Üben der Beinbewegung: <ul style="list-style-type: none"><li>• liegend am Beckenrand (führen mit der Hand)</li><li>• auf großer Matte (Teamarbeit, Einzel oder Wettkampf)</li><li>• während dem Ziehen an den Händen</li><li>• mit kleinem Brett in Bauchlage (evtl. auch Rückenlage)</li><li>• mit Abstoßen am Rand</li></ul>	Große Matte Bretter
5	Ringe tauchen	Ringe
2	Ende: Springen vom Beckenrand (evtl. mit Hand)	
5	Duschen und Zurückbringen zur Umkleide	



# Anfängerschwimmkurs DLRG Lebach e.V.

Samstags von 16:00 – 16:45 Uhr



## 4. Stunde:

### Lernziele:

- Wiederholung: Beinbewegung
- Armbewegung

Zeit	Methodische Aufgabe	Evtl. Material
3	Kinder abholen und duschen	
3	Warm machen am Beckenrand: <ul style="list-style-type: none"><li>• mit Beinen Strampeln (Bauch- &amp; Rückenlage)</li><li>• mit Armen rollen</li></ul>	
10	Wiederholung: Beinbewegung <ul style="list-style-type: none"><li>• im sitzen vor- und nachmachen</li><li>• liegend am Beckenrand (führen mit der Hand)</li><li>• auf großer Matte (Teamarbeit, Einzelnen oder Wettkampf)</li><li>• während dem Ziehen an den Fingern</li><li>• mit kleinem Brett in Bauchlage (evtl. auch Rückenlage)</li><li>• mit Abstoßen am Rand</li><li>• Spiel: <a href="#">Buntes Balltreiben</a></li></ul>	Große Matte Bretter Tischtennisbälle
5	Erklärung der Armbewegung: <ul style="list-style-type: none"><li>• Kinder liegen auf dem Bauch am Rand, Arme im Wasser</li><li>• Bewegung erklären (Maulwurfgeschichte) und vormachen</li><li>• Kinder machen nach</li></ul>	
12	Üben der Armbewegung: <ul style="list-style-type: none"><li>• beim Gehen durchs Wasser</li><li>• auf großer Matte</li><li>• Kinder an Händen führen und durchs Wasser ziehen (auch mit Beinbewegung)</li><li>• ...</li></ul>	Große Matte
5	Spiele: Karussell, Wasserkopf	Eimer
2	Ende: Springen vom Beckenrand (evtl. mit Hand), Ringe tauchen	Ringe
5	Duschen und Zurück bringen zur Umkleide	



# Anfängerschwimmkurs DLRG Lebach e.V.

Samstags von 16:00 – 16:45 Uhr



## 5. Stunde:

### Lernziele:

- Wiederholung: Arm- und Beinbewegung
- Koordination von Arm- und Beinbewegung im Nichtschwimmerbecken

Zeit	Methodische Aufgabe	Evtl. Material
3	Kinder abholen und duschen	
3	Warmmachen am Beckenrand: <ul style="list-style-type: none"><li>• mit Beinen Strampeln (Bauch- &amp; Rückenlage)</li><li>• mit Armen rollen</li></ul>	
12	Wiederholung: Arm- & Beinbewegung: <ul style="list-style-type: none"><li>• gehen durchs Wasser mit Armbewegung</li><li>• Beinbewegung mit Brett</li><li>• Arme und Beine zusammen mit Führung an den Händen</li><li>• Spiel: <a href="#">Ballsprint</a></li></ul>	Bretter Ball
15	Koordination von Arm- und Beinbewegung: <ul style="list-style-type: none"><li>• je nach Kind: Schwimmkissen anziehen oder nicht</li><li>• Arme und Beine zusammen bewegen (evtl. mit Führung der Arme)</li><li>• Schwimmversuche im Nichtschwimmer (an und vor der Treppe mit ausführlicher Korrektur und Hilfestellungen)</li><li>• Erste Schwimmversuche im Schwimmer (über Eck mit Hilfestellungen)</li></ul>	Schloris
5	Ringe tauchen	Ringe
2	Ende: Springen vom Beckenrand (evtl. mit Hand), Ringe tauchen	Ringe
5	Duschen und Zurückbringen zur Umkleide	



# Anfängerschwimmkurs DLRG Lebach e.V.

Samstags von 16:00 – 16:45 Uhr



## 6. Stunde:

**Achtung:** Ab dieser Stunde kommt eine neue Gruppe und der Platz im Nichtschwimmerbecken wird knapp. Daher werden so viele Übungen wie möglich im Schwimmer durchgeführt!

### Lernziele:

- Wiederholung: Arm- und Beinbewegung
- Koordination von Arm- und Beinbewegung im Schwimmerbecken

Zeit	Methodische Aufgabe	Evtl. Material
3	Kinder abholen und duschen	
3	Warmmachen am Beckenrand: <ul style="list-style-type: none"><li>• mit Beinen Strampeln (Bauch- &amp; Rückenlage)</li><li>• mit Armen rollen</li></ul>	
12	Wiederholung: Arm- & Beinbewegung: <ul style="list-style-type: none"><li>• Armbewegung: Kinder liegen am Beckenrand, Arme im Wasser</li><li>• Beinbewegung: Kinder halten sich am Beckenrand fest, Beine im Wasser (ausführliche Korrektur durch die Übungsleiter)</li><li>• Beinbewegung mit Brett entlang des Beckenrandes</li><li>• Arme und Beine zusammen mit Führung an den Händen</li></ul>	Bretter
15	Koordination von Arm- und Beinbewegung: <ul style="list-style-type: none"><li>• je nach Kind: Schwimmkissen anziehen oder nicht</li><li>• Arme und Beine zusammen bewegen (evtl. mit Führung der Arme oder Festhalten am Bauch bzw. Arm)</li><li>• Schwimmversuche im Schwimmer (über Eck mit Hilfestellungen)</li></ul>	Schloris
5	Spiele: Abtransport oder Wanderball im Nichtschwimmer	Pullboy, Ball
2	Ende: Springen vom Beckenrand, Ringe tauchen	Ringe
5	Duschen und Zurückbringen zur Umkleide	



# Anfängerschwimmkurs DLRG Lebach e.V.

Samstags von 16:00 – 16:45 Uhr



7. Stunde:

8. Stunde:

9. Stunde:

Lernziele:

- Koordination der Arm und Beinbewegung
- Technikverbesserung

Zeit	Methodische Aufgabe	Evtl. Material
3	Kinder abholen und duschen	
2	Warmmachen am Beckenrand: <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Beinen Strampeln (Bauch- &amp; Rückenlage)</li> <li>• mit Armen rollen</li> </ul>	
10	Wiederholung: Arm- & Beinbewegung: (Auf die richtige Bewegung ist zu achten, evtl. müssen längere Korrekturphase einbauen) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Möglichkeiten für die Armbewegung:               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Am Beckenrand liegend</li> <li>➤ Auf der großen Matte</li> <li>➤ gehen durch den Nichtschwimmer</li> </ul> </li> <li>• Verschiedene Möglichkeiten für die Beinbewegung:               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Am Beckenrand festhaltend</li> <li>➤ Auf der großen Matte</li> <li>➤ mit Brettern</li> <li>➤ mit Führung der Hände durch die Übungsleiter</li> </ul> </li> </ul>	Bretter
18	Verbesserungen und Koordination der Schwimmbewegungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• je nach Kind: Schwimmkissen anziehen oder nicht</li> <li>• Schwimmen über Eck mit Erhöhen der Distanz (mit oder ohne Hilfe)</li> <li>• Möglichkeiten, Kinder zum Schwimmen zu motivieren:               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Schwimmen durch einen aufgehängten Ring</li> <li>➤ Wettrennen (Achtung: Oft leidet der Schwimmstil!)</li> <li>➤ TT-Bälle pusten</li> <li>➤ Wer kommt am weitesten?</li> <li>➤ Tennisbälle einsammeln</li> <li>➤ mit Sprung ins Wasser (nicht bei allen motivierend!)</li> <li>➤ Spiel: Wassertransport</li> <li>➤ Schwimmen gegen Gummiseil</li> <li>➤ ...</li> </ul> </li> </ul>	Schloris
5	Spiele (siehe oben) oder Ringe tauchen	je nach Spiel
2	Ende: Springen vom Beckenrand, Ringe tauchen	Ringe
5	Duschen und Zurückbringen zur Umkleide	



# Anfängerschwimmkurs DLRG Lebach e.V.

Samstags von 16:00 – 16:45 Uhr



- 10. Stunde:
- 11. Stunde:
- 12. Stunde:
- 13. Stunde:
- 14. Stunde:

Lernziele: (Vorbereitung auf das Seepferdchen)

- Kondition beim Brustschwimmen
- Schwimmen ohne Schwimmkissen im tiefen Wasser
- Springen vom Beckenrand in den Schwimmer und danach eine Strecke schwimmen
- Ringe tauchen

Hier gibt es keinen detaillierten Stundenplan mehr! Die Parole heißt: Üben, üben, üben! Dabei soll das Ritual am Anfang (Warmmachen am Beckenrand) und am Ende (Springen ins Wasser, Ringe tauchen) beibehalten werden. Es kann aber z.B. in den Schwimmer statt in den Nichtschwimmer gesprungen werden oder auch vom Sprungturm. Beim Üben wird darauf geachtet, dass die Technik der Bewegungen stimmt, dabei werden die zurückzulegenden Distanzen immer weiter erhöht und bei den Kindern, die noch Schwimmkissen als Hilfe tragen werden diese immer weniger stark aufgepumpt und schließlich ganz ausgezogen.

Falls es jemand schafft, kann die Prüfung für das Seepferdchen schon in diesen Stunden abgenommen werden. Dies dient den anderen Schwimmern evtl. als Motivation.

- 15. Stunde:

Lernziel:

- Absolvieren der Prüfung zum Erlangen des „Frühschwimmers“ (Seepferdchen)

Abnahme der Prüfung für das Seepferdchen und Ausstellen desselben.



# Anfängerschwimmkurs DLRG Lebach e.V.

Samstags von 16:00 – 16:45 Uhr



## Spielerklärungen:

### Tucki-Tuck das Motorboot

- Organisationsform: Kreis
- Material: ein Brett (als Boot)
- Spielablauf:

Der Spielleiter erzählt folgende Geschichte:

Eines Tages war es dem kleinen Motorboot Tucki im Hafen zu langweilig. Es fuhr hinaus auf das Meer. Vergnügt tuckerte es vor sich hin und schwamm immer weiter hinaus. Die Möwen begleiteten und umkreisten Tucki noch ein Stück weit.

Plötzlich fing das Wasser an sich zu kräuseln. Der strahlende Himmel verdunkelte sich. Die Wellen schlugen immer höher. Tuckis Bretter knarrten. Ein Sturm kam auf. Oh weh, Tucki war schon sehr weit draußen. Deshalb tuckerte es schnell in den schützenden Hafen zurück und es war froh das Tuten der anderen Schiffe und das Abendläuten der Glocken zu hören.

Die Kinder versuchen beim Erzählen, die Geschichte des Motorbootes im Wasser zu spielen, z. B. Wellen erzeugen. Dazu stehen alle Kinder im Kreis und das Spielboot befindet sich in der Mitte des Kreises (auf dem Meer).

### Abtransport

- Organisationsform: Reihe (hintereinander)
- Material: ein oder zwei Pullboys (auch Bälle geeignet)
- Spielablauf:

Die Kinder stehen mit gegrätschten Beinen hintereinander. Ein oder zwei Pullboys werden unter den Beinen durch von Kind zu Kind nach hinten gereicht und dann über dem Kopf wieder nach vorne. Auch die umgekehrte Richtung ist denkbar. Was kann schneller weiter gegeben werden: Pullboy oder Ball?

### Tiere brauchen Luft zum Atmen

- Organisationsform: Kreis
- Material: verschiedene Tiere
- Spielablauf:

Der Spielleiter steht in der Mitte des Kreises und erzählt den Kindern, dass der Kreis das Meer ist, in dem einige Tiere schwimmen. Aber die Tiere brauchen unter Wasser Luft zum atmen und diese müssen die Kinder den Tieren geben. Die Kinder formen mit ihren Armen jeweils einen Kreis. Der Spielleiter bewegt nun die Tiere im „Meer“ hin und her. Immer wenn ein Tier im Kreis eines Kindes schwimmt, taucht dieses das Gesicht hinein und pustet Luft für das Tier ins Wasser.



# Anfängerschwimmkurs

## DLRG Lebach e.V.

Samstags von 16:00 – 16:45 Uhr



### Wanderball

- Organisationsform: Reihe (zwei Reihen gegenüber)
- Material: Ball
- Spielablauf:  
Die Kinder werden in zwei gleich starke Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe stellt sich hintereinander in einer Reihe auf, beide Gruppen stehen sich so gegenüber. Jeweils der erste einer Gruppe wirft dem ersten der gegenüber stehenden Gruppe einen Ball zu. Sobald man geworfen hat, muss man an seiner ganzen Gruppe vorbeilaufen und sich wieder hinten anstellen. Man kann auch nach vorne laufen und sich bei der anderen Gruppe wieder hinten anstellen.

### Wasserkopf

- Organisationsform: Kreis
- Material: kleiner Eimer
- Spielablauf:  
Die Kinder stehen im Kreis, der Spielleiter in der Mitte. Dieser hat einen Eimer, den er auf dem Kopf festhält. Ziel ist es, durch Spritzen, den Eimer so voll wie möglich zu machen. Wenn jemand will, kann auch ein Kind in der Mitte stehen.

### Karussell

- Organisationsform: Kreis
- Material: -
- Spielablauf:  
Die Kinder stehen im Kreis und fassen sich an den Händen. Dann wird folgendes Lied gesungen und die Kinder machen die in Klammern stehenden Dinge:  
Auf der grünen Wiese steht ein Karussell, (im Kreis gehen)  
manchmal dreht sich's langsam, manchmal dreht sich's schnell. (langsam und schnell im Kreis gehen)  
Anhalten-Einsteigen-Festhalten. (stehen bleiben, anhalten usw. nachahmen)  
Alle Kinder drehen sich im Kreis herum (am Platz im Kreis drehen)  
dum-didel-dum-dum dum-didel-dum (wieder im Kreis drehen)  
das karussell fährt rundherum  
dum-didel-dum-dum dum-didel-dum,  
das karussell fährt rundherum.  
Das Spiel eignet sich auch zur Wiederholung einiger vorher geübter Dinge: Die Kinder stellen sich im Kreis auf und geben sich die Hand. Immer jeder zweite ist in einer Gruppe (z.B. Frösche und Vögel). Dann gehen alle im Kreis und eine Gruppe macht verschiedenen Dinge:
  - mit den Beinen vorne Strampeln
  - mit den Beinen hinten Strampeln
  - sich hinsetzen
  - auf den Rücken legen (und die Decke angucken)
  - sich auf den Bauch legen
  - sich um 180° drehen
  - sich ganz im Kreis drehen
  - ein Tier nachmachen



# Anfängerschwimmkurs DLRG Lebach e.V.

Samstags von 16:00 – 16:45 Uhr



➤ usw.

Um den Wasserwiderstand zu erfahren kann man auch abrupt die Richtung der Kreisbewegung wechseln.

## Wassertransport

- Organisationsform: freie Bewegung
- Material: einige Plastikbecher, ein Eimer
- Spielablauf:  
Dieses Spiel kann man im Nichtschwimmer oder im Schwimmer spielen. In unserem Kurs ist es für die Schwimmer gedacht, damit sie ein Ziel haben, für das sie schwimmen. In einer bestimmten Entfernung vom Ufer werden die Plastikbecher (müssen schwimmen) ins Wasser geworfen, der Eimer steht am Ufer. Die Kinder müssen dann zu den Bechern schwimmen und einen davon mit ans Ufer bringen. Dort darf man dann einen Becher Wasser in den Eimer füllen. Ziel ist es, den Eimer ganz voll zu bekommen oder in einer bestimmten Zeit so voll wie möglich. Man kann das Spiel als Wettkampf zwischen zwei Teams spielen (dann zwei Eimer aufstellen) oder als Teamwettkampf.

## Weißer Hai

- Organisationsform: Reihe
- Material: -
- Spielablauf:  
Die Kinder stehen hinter einer Linie oder mit dem Rücken am Beckenrand. Ein auserwählter "Weißer Hai" steht in einem Abstand der Gruppe gegenüber. Der "Weiße Hai" ruft: "Wer hat Angst vorm weißen Hai?"  
Die Kinder antworten: "Niemand!"  
"Weißer Hai": "Und wenn er kommt?"  
Kinder: "Dann laufen wir!"  
Haben die Kinder diesen Ruf ausgeführt, müssen sie versuchen das gegenüberliegende Ufer (oder Linie) zu erreichen. Dort sind sie sicher vor dem "Weißen Hai".  
Der "Weiße Hai" muss versuchen möglichst viele Kinder beim Seitenwechsel zu fangen. Bei einer Berührung durch den "Weißen Hai", werden sie selbst zu "Weißen Haien".  
Das Spiel wird nun in gleicher Art und Weise weitergespielt bis alle Kinder "Weiße Haie" sind oder das Spiel durch den Spielleiter beendet wird.

## Ball durch die Gasse (Koordinationsspiel)

- Organisationsform: Reihe
- Material: Ball oder Luftballon
- Spielablauf:  
Die Mitspieler stellen sich in zwei Reihen mit Blick zueinander auf. An einem Ende der Reihe wird ein Ball oder ein Luftballon ins Wasser gelegt. Die Mitspieler müssen den Ball, ohne ihn zu berühren, von der einen Seite der Reihe auf die andere treiben.

## Waschanlage (Wassergewöhnung)



# Anfängerschwimmkurs DLRG Lebach e.V.

Samstags von 16:00 – 16:45 Uhr



- Organisationsform: zwei Reihen (gegenüberliegende Reihen schauen sich an)
- Material: Schwämme, Lappen, Schöpfgefäße,...
- Spielablauf:  
Die Kinder stellen sich in zwei Reihen gegenüberliegend auf. Dabei schauen alle Kinder der rechten Reihe in die Gesichter der Kinder der linken. Der Abstand der beiden Reihen beträgt ca. eine Armlänge. Ein Kind an einem Ende der Reihe beginnt den Waschgang und geht langsam zwischen den beiden Reihen hindurch. Dabei wird es von den anderen mit Wasser bespritzt und gewaschen. Am Ende angekommen stellt das Kind sich wieder in die Reihe und der nächste Waschgang beginnt.

## Das Gewitter ( Wassergewöhnung)

- Organisationsform: Kreis
- Material: -
- Spielablauf:  
Die Mitspieler stehen alle in einem Kreis und der Spielleiter schildert folgende Situation:  
Es tröpfelt. → Die Mitspieler spritzen zart mit Wasser.  
Es regnet. → Die Mitspieler spritzen mehr mit Wasser.  
Es schüttet. → Die Mitspieler spritzen immer stärker mit Wasser.  
Es hagelt. → Die Mitspieler spritzen heftig mit Wasser.  
Es donnert → Die Mitspieler wirbeln Wasser auf.  
Es blitzt. → Die Mitspieler laufen ins Haus (Beckenrand).

## Versteint (Wasserbewältigung)

- Organisationsform: frei
- Material: -
- Spielablauf:  
Es wird ein Fänger ausgewählt. Alle übrigen Spieler können frei in einem abgemachten Bereich des Beckens herumlaufen. Der Fänger muss versuchen, alle zu fangen. Hat er jemanden berührt, ist dieser "versteint", muss also auf seinem Platz stehen bleiben und die Arme und Beine spreizen. Alle Spieler, die noch nicht "versteint" sind können die "versteinerten" erlösen, indem sie ihnen durch die Beine tauchen. Danach können sich diese wieder frei bewegen. (Es ist ratsam bei Gruppen >10 mehrere Fänger zu bestimmen. Das Spiel ist beendet, wenn alle "versteint" sind.

## Ufos pusten

- Organisationsform: frei
- Material: Ufos
- Spielablauf:

Jedes Kind bekommt ein zweifarbiges "Ufo". Dieses soll durch anpusten zum drehen und somit zum Farbwechsel gebracht werden. Anfangs eignet sich das Spiel zur Wassergewöhnung, da es gelegentlich etwas spritzt, später kann es als Koordinationsübung während dem Schwimmen bzw. während den Armbewegungen genutzt werden.



# Anfängerschwimmkurs

## DLRG Lebach e.V.

Samstags von 16:00 – 16:45 Uhr



### Limbo

- Organisationsform: Reihe
- Material: Poolnudel
- Spielablauf:  
Als Limbostange dient eine Poolnudel, welche von zwei Personen waagrecht gehalten wird. Bei jeder Spielrunde sollen die Spieler (in einer Reihe hintereinander wartend) unter der Poolnudel hindurch. Zu Beginn des Spiels wird die Poolnudel etwas höher über der Wasseroberfläche gehalten, im weiteren Verlauf bei jeder Runde etwas niedriger.

### Gordischer Knoten

- Organisationsform: Kreis
- Material: -
- Spielablauf:  
Alle Spieler stellen sich in einem Kreis auf. Jeder streckt seine Hände in die Mitte des Kreises und greift wahllos eine andere Hand. Es dürfen keine zwei Hände einer Person gegriffen werden und keine Hände direkter Nachbarn. Hat jeder zwei Hände gefasst, ist der Knoten fertig.  
Nun soll dieser entknotet werden, ohne dabei eine Hand loszulassen. Hierbei darf über Arme drüber gestiegen oder darunter hindurch getaucht werden. Ziel des Spiels ist es, den Knoten zu lösen ohne eine Hand loszulassen. Falls sich die Aufgabe als zu schwierig erweist, kann der Spielleiter den Knoten an einer Stelle trennen und es entsteht danach eine Kette anstelle eines Rings.

### Hechtschießen

- Organisationsform: Reihe
- Material: -
- Spielablauf:  
Ein wartender Spieler bildet einen Tunnel mit seinen gegrätschten Beinen. Durch diesen müssen die anderen hindurch tauchen indem sie sich feste am Beckenrand abstoßen. Mit jeder Runde kommt ein weiteres Kind dazu welches den Tunnel verlängert.

### Buntes Balltreiben

- Organisationsform: Reihe
- Material: Bälle (Ufos)
- Spielablauf:  
Alle Kinder sitzen am Rand oder auf der Treppe nebeneinander. Jedes Kind versucht seinen Ball durch einen kräftigen Beinschlag in Richtung Beckenmitte treiben zu lassen. Welcher Ball kommt am weitesten?  
Tipp: Hierzu können auch die Ufos verwendet werden



# Anfängerschwimmkurs DLRG Lebach e.V.

Samstags von 16:00 – 16:45 Uhr



## Ballsprint

- Organisationsform: Kreis (oder zwei Reihen am gegenüberliegenden Beckenrand)
- Material: Ball
- Spielablauf:  
Die Mannschaften A und B verteilen sich an zwei gegenüberliegenden Seiten des Beckens. In jeder Mannschaft werden die Kinder durchnummeriert. Wird die Nummer vom Übungsleiter aufgerufen, müssen die beiden Spieler jeder Mannschaft mit dieser Nummer zur Beckenmitte laufen/schwimmen. Dort befindet sich ein Ball. Wer diesen Ball zuerst erreicht, holt einen Punkt für seine Mannschaft.  
Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.

*Es können auch andere Spiele verwendet werden, die hier nicht aufgeführt sind. Das Internet ist voll davon!*