

Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

CHRISTIAN REINSCHMIDT

Südbadische Sportschule Steinbach

## Neue Spielideen für Schwimmstunden

Sowohl im Schulsport, als auch im Vereinstraining stehen Sportlehrer und Übungsleiter vor der Herausforderung eine motivierende Schwimmstunde zu gestalten. Mit neuen Spielideen sollen Kinder und Jugendliche für die Bewegung im Wasser begeistert werden und gleichzeitig ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessern.

Durch variationsreiche und spielerische Angebote haben Schüler mehr Spaß und Freude an der Schwimmstunde. Dies ist die Basis für eine erhöhte Lernbereitschaft und eine positive Leistungsentwicklung. Mit Erfolgserlebnissen im Sport, steigt auch das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der Schüler. Die **Anwendungsmöglichkeiten von Spielformen** in der

Schwimmstunde sind vielseitig. Herzkreislauf aktivierende Spiele können schon in der **Aufwärmphase** durchgeführt werden. Zur Schulung der Kondition oder Koordination werden oft im **Hauptteil** der Stunde mehrere Spielformen hintereinander gemacht. Für den **Schluss** einer Schwimmstunde sind motivierende Spiele geeignet. Ein spielerischer Stundenausklang ist für eine erfolgreiche Schwimmstunde von großer Bedeutung, da die Schüler mit hoher Motivation die Stunde beenden. Mit den Spielformen Frühstarter, 1000-Meter-Würfelspiel, Vornamenspiel, Überraschungsstaffel und Zwillingsschwimmen werden im folgenden fünf neue Spielideen für Schwimmstunden vorgestellt.

### Frühstarter

**Ziele:** Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit und des taktischen Verhaltens

**Gruppengröße:** ab 6 Schwimmer

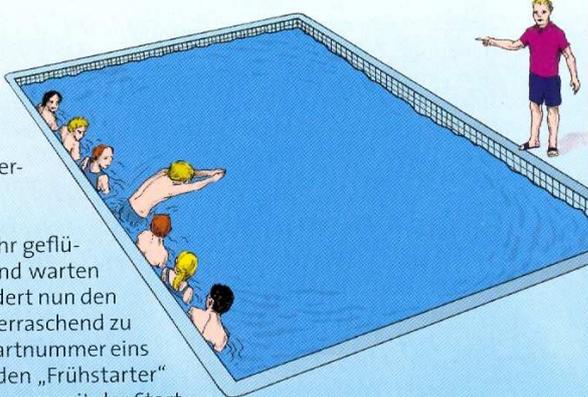
**Spieldauer:** 8-10 Minuten

**Organisation:** Schwimmen über die Querbahn (auch im Nichtschwimmerbecken möglich)

**Hilfsmittel:** keine

**Spielidee:** Jeder Schwimmer bekommt zunächst eine Startnummer ins Ohr geflüstert. Danach begeben sich alle Schüler auf die Querseite des Beckens und warten im Wasser auf den Start des ersten Schwimmers. Der Schwimmlehrer fordert nun den Schwimmer mit der Startnummer eins auf, in den nächsten Sekunden überraschend zu starten und somit den Sprint zu eröffnen. Nur der „Frühstarter“ mit der Startnummer eins weiß, dass er als Erster starten wird. Ziel der anderen Schwimmer ist es, den „Frühstarter“ beim Sprint zu schlagen. Anschließend erfolgt der Frühstart des Schwimmers mit der Startnummer zwei. Das Spiel ist beendet, wenn alle Schwimmer einen Sprint eröffnet haben. Welcher Schwimmer konnte den „Frühstarter“ am häufigsten schlagen?

**Tipp:** Die konditionell schwächeren Schwimmer sollten eine niedrigere Startnummer erhalten, damit sie bei ihrem Frühstart nicht zu erschöpft sind.



### 1000-Meter-Würfelspiel

**Ziele:** Verbesserung der aeroben Ausdauer, Vielseitigkeitsschulung aller Schwimmarten

**Gruppengröße:** 4-20 Schwimmer

**Spieldauer:** 20-25 Minuten

**Organisation:** Wenn möglich, auf zwei Schwimmbahnen

**Hilfsmittel:** Schaumstoffwürfel, Schwimmbretter, Aufgabenplakat zur Visualisierung

**Spielidee:** Für das 1000-Meter-Würfelspiel gilt: Erst würfeln, dann schwimmen. Hinter jeder Zahl verbirgt sich eine Aufgabe, die der Schwimmer erfüllen muss.

**Beispiel:**

1. 100 Meter Kraul mit 3er-Atmung
2. 50 Meter Beinschlag mit dem Schwimmbrett
3. 50 Meter Rücken
4. 200 Meter Lagen
5. 50 Meter Brust
6. 6-mal Liegestützen

## Übungsleiter

Alle Schwimmer müssen zu Beginn des Spiels einmal gewürfelt haben, bevor zeitgleich im Wasser gestartet wird. Wer in der Addition aller Aufgaben als Erstes 1000 Meter erreicht (je nach Leistungsstand reichen auch 500 Meter) hat gewonnen.  
**Tipp:** Die Aufgaben müssen sich am Leistungsstand der Gruppe orientieren.

### Vornamenspiel



**Ziele:** Verbesserung der Schnelligkeit und der visuellen Informationsverarbeitung unter Zeitdruck

**Gruppengröße:** bis 28 Schwimmer (7 Startgruppen à 4 Schwimmer)

**Spieldauer:** 8-10 Minuten

**Organisation:** Auf zwei Schwimmbahnen mit jeweils einem oder zwei Schwimmern belegt

**Hilfsmittel:** 6 Namenskarten

**Spielidee:** Die Schwimmer treten paarweise (oder in einer Vierergruppe) zu einem 25-Meter-Sprint gegeneinander an. Am Ende der Bahn bekommen sie vom Schwimmlehrer eine Karte gezeigt. Auf dieser Karte steht der Nachname einer bekannten Persönlichkeit, zum Beispiel Merkel. Wer zuerst den richtigen Vornamen nennt, bekommt einen Punkt. Nach jedem Sprint werden die Sprintpartner gewechselt. Wer nach 6 Durchgängen die meisten Vornamen erraten konnte, ist der Sieger des Spiels.

**Tipp:** Eine deutliche Steigerung der Motivation gibt es, wenn man sowohl für den schnellsten Sprinter, als auch für das Erraten des Vornamens einen Punkt vergibt.

### Überraschungstaffel

**Ziele:** Verbesserung der Schnelligkeit und der Informationsverarbeitung unter Zeitdruck

**Gruppengröße:** 8-28 Schwimmer

**Spieldauer:** 5-8 Minuten

**Organisation:** Auf zwei Schwimmbahnen mit jeweils einem oder zwei Schwimmern belegt

**Hilfsmittel:** Karten, die mit verschiedenen Schwimmarten beschriftet sind

**Spielidee:** Bei dieser Staffel treten zwei bis vier Mannschaften gegeneinander an. Der Startschwimmer schwimmt so schnell wie möglich die erste Bahn bis zum Beckenrand. Dort dreht er von einem Kartenstapel die oberste Karte um. Auf dieser Karte steht, in welcher Schwimmart er zurückschwimmen muss. Alle Teams erhalten die gleichen Karten, allerdings gut gemischt, sodass sich für die Staffelteams unterschiedliche Reihenfolgen ergeben.

**Tipp:** Unter die Karten werden auch Joker gemischt. Wird ein Joker aufgedeckt, darf der Schwimmer seine Schwimmart selbst wählen.



### Zwillingschwimmen

**Ziele:** Verbesserung des Zeitgefühls und der Differenzierungsfähigkeit

**Gruppengröße:** 4-28 Schwimmer (7 Startgruppen à 4 Schwimmer)

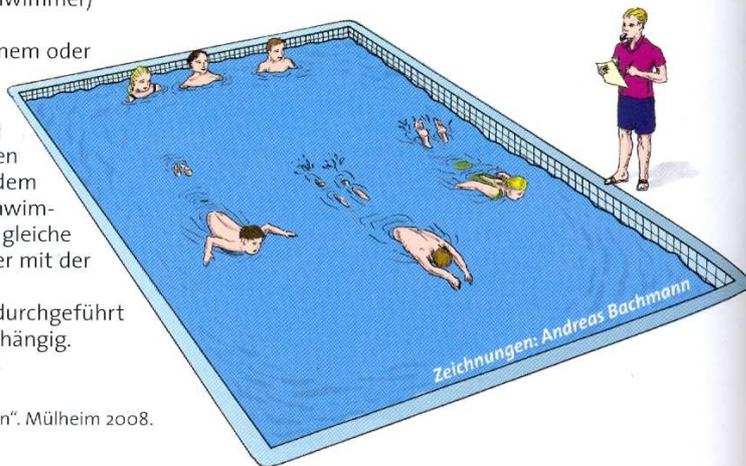
**Spieldauer:** 5-8 Minuten

**Organisation:** Auf zwei Schwimmbahnen mit jeweils einem oder zwei Schwimmern belegt

**Hilfsmittel:** Pfeife und Stoppuhr

**Spielidee:** Nach dem Einschwimmen absolvieren die Schwimmer einen Sprint über 25 Meter. Die Zeiten werden notiert, dem Schwimmer aber nicht mitgeteilt. Vor dem Ausschwimmen gegen Ende der Stunde sprinten die Schwimmer noch einmal über die gleiche Strecke. Ziel ist es, die gleiche Zeit wie zu Stundenbeginn zu erreichen. Der Schwimmer mit der geringsten Zeitdifferenz gewinnt.

**Tipp:** Diese Spielform kann mit allen Schwimmarten durchgeführt werden. Dies ist vom Leistungsstand der Schwimmer abhängig.



### Literatur

Reinschmidt, C.: „Schwimm-Training – mehr als nur Bahnen ziehen“. Mülheim 2008.