



Anfänger – 1. Stunde (Teil A)

Materialien: 2 Bälle, Muscheln, Reifen
S= Schüler, Schülerin(nen)

Zielübung	Aufbau/Inhalt/Ordnungsrahmen	Spiele/Varianten
Aufwärmen im Trockenen	Stirnkreis an Land Erwärmung und Wiederholung: Rakete Kraulbeine Brustarme ev. Brustbeine	
Duschen		
Wassergewöhnung Kennenlernen	Wellenbecken- hüfttief Namenpassen: S bilden Stirnkreis. 1 (oder mehrere) Bälle werden zugepasst, davor muss der Name des Mitspielers genannt werden.	Varianten: - mehrere Bälle - mit Platzwechsel (S läuft dem Pass nach)
Gegenstände auftauchen	Muscheln auftauchen	
Atmen	Whirlpool: Stirnkreis in Krokodilsstellung Einatmen – Gesicht ins Wasser legen – ausatmen: durch Nase/Mund/ Mund und Nase Grimassen schneiden: Zu zweit: beide S tauchen unter – ein S macht Grimasse – beide tauchen auf – hat anderer S Grimasse erkannt?	Variante: Im brusttiefen Wasser – auf den Boden setzen – Luft ausblasen (ev einer in Mitte)
Gleiten	Qualle: S treiben auf Wasser (Bauchlage, Rückenlage) Rakete: (Wasser hüfttief) S starten senkrecht aus der Hocke- richtiger Handschluss – springen wie Rakete gestreckt aus Wasser Rakete waagrecht: (Beckenrand, brusttief) S starten mit Rücken zur Wand, stoßen sich von Beckenwand ab – gleiten auf dem Wasser liegend nach vorne	Variante: Schaukel: S liegen auf Wasser und wechseln Rücken und Brustlage ohne Bodenberührung Varianten: Wer gleitet am längsten? Gleiten mit Schraube
Gleiten und Kraulbeine	Wie Rakete waagrecht und Kraulbeine	Mit Kraulbeinen durch Reifen tauchen Durch wie viele Reifen kannst du tauchen?



Anfänger – 1. Stunde (Teil B)

Material: 1 Kübel, viele Schwimmkörper, 1 Gewicht
 S= Schüler, Schülerin(nen)

Zielübung	Aufbau/Inhalt/Ordnungsrahmen	Spiele/Varianten
Baderegeln und Pause	raus aus dem Wasser - abtrocknen	
Brustarme	im Wellenbecken im Knien: - Wasser wegschaufeln (Handhaltung) - Brustarme (Rakete, Waage, Känguruh) - mit Atmung brusttiefes Wasser: - im vw. Gehen – Armbewegung - zu zweit: Schubkarren mit BA - Rakete – gleiten – Arme - Rakete – gleiten – Arme - Beine	
Tauchspiel	Kübeltauchen 2 Mannschaften befinden sich gegenüber – ein Kübel verkehrt mit Schwimmkörpern in der Mitte des Beckens mit Gewicht am Boden fixiert – in Staffelform hinschwimmen – abtauchen – einen Gegenstand zum Rand bringen, nächsten Schwimmer abschlagen. Wer holt mehr Gegenstände aus Kübel?	
Sprünge	Im Sportbecken vom Rand: - Fußsprung vw./rw - Hocksprung - Bombe - Schraube - Köpfler (aus Hocke/Bücke/Stand/mit Absprung) -	
Weitschwimmen	dem Könnensstand angepasst: im WB unter der Brücke im Sportbecken über ein Eck auf Bahn eins verschiedene Weiten markieren	