



## Fortgeschrittene – 1. Stunde (Gruppe A)

**Materialien:** 2 Becher, 2 kleine Kübeln, 2 Bretter, 2 Teelichter, Tauchringe  
*S= Schüler, Schülerin(nen)*

Zielübung	Aufbau/Inhalt/Ordnungsrahmen	Spiele/Varianten
<b>Duschen</b>	Aufteilung in Gruppen nach Können/ Alter	1 Länge vorschwimmen
<b>Aufwärmen</b>	4 Längen beliebig einschwimmen (Brust)	
<b>1.Spiel: Becherschwimmen</b>	S in zwei Gruppen teilen, jede Gruppe bekommt einen Becher und muss sich an einer Seite des Beckens aufstellen, auf der anderen Seite steht ein Kübel in den das Wasser aus dem Becher gefüllt werden muss. Die S. müssen mit dem Becher in der Hand, ohne Wasser zu verlieren, auf die andere Seite schwimmen. Die Gruppe die den Kübel als erste voll bekommt hat gewonnen.	Variante: kein Wettkampf sondern miteinander. Ziel der beiden Gruppen ist es gleichzeitig beide Kübel voll zu bekommen.
<b>2. Spiel: Schnappi</b>	Alle S. treiben am Rücken im Wasser und haben die Augen zu. Der Spielleiter tupft eine/n S. an der zum Krokodil wird. Sobald der Spielleiter sagt: Schnappi erwacht! Müssen alle Schüler schnell zum Beckenrand schwimmen, wo sie in Sicherheit sind. Alle die von Schnappi gefangen wurden, werden auch zu Krokodilen. Es wird solange gespielt bis alle Krokodile sind.	Variante: nur eine bestimmte Stelle des Beckenrandes ist Leo. Es gibt immer nur einen Schnappi.
<b>3. Spiel: Kerzenschwimmen</b>	Die S. werden wieder in zwei Gruppen geteilt und verteilen sich so dass auf jedem Beckenrand gleich viele S. stehen. Der Erste beginnt und versucht ein Teelicht auf einem Schwimmbrett vorsichtig auf die andere Beckenseite zu transportieren ohne dass die Kerze nass wird oder ausgeht. An der anderen Seite angekommen, übernimmt ein/e MitspielerIn das Brett. Das geht solange bis jeder einmal geschwommen ist.	Variante: Statt der Kerze kann man Tischtennisbälle oder Becher auf dem Schwimmbrett transportieren.
<b>Tauchen</b>	An Land erklären wie man richtig abtaucht. Jeder zeigt es im Wasser einmal vor. Danach Ringe auftauchen.	



## Mäßig Fortgeschrittene – 1. Stunde (Gruppe B)

**Material:** 2 Becher, 2 kleine Kübeln, 2 Bretter, 2 Teelichter, Tauchringe

S= Schüler, Schülerin(nen)

Zielübung	Aufbau/Inhalt/Ordnungsrahmen	Spiele/Varianten
<b>1.Spiel Becherspiel</b>	Diesmal nur in einer Gruppe. S. schwimmen ohne Becher in der Hand. Becher und Kübel stehen auf der anderen Seite des Beckens. Sobald man auf der anderen Seite angekommen ist, schöpft man mit dem Becher Wasser und gießt dieses direkt in den Kübel. Die S. starten immer sobald der Vorherige bei der Mitte des Beckens ist. Ziel ist es den Kübel voll zu bekommen.	
<b>2.Spiel Schnappi</b>	Alle S. treiben am Rücken im Wasser und haben die Augen zu. Der Spielleiter tupft eine/n S. an der zum Krokodil wird. Sobald der Spielleiter sagt: Schnappi erwacht! Müssen alle Schüler schnell zum Beckenrand schwimmen, wo sie in Sicherheit sind. Alle die von Schnappi gefangen wurden, werden auch zu Krokodilen. Es wird solange gespielt bis alle Krokodile sind.	
<b>Tauchspiel Piratenschatzsuche</b>	An Land erklären wie man richtig abtaucht. Jeder zeigt es im Wasser einmal vor. Danach Ringe auftauchen. Es werden verschiedenfarbige Ringe ins Wasser geworfen. Jede Farbe hat einen anderen Wert (zb. rot- 5 Punkte) Der der am Schluss die meisten Punkte aufgetaucht hat, hat gewonnen.	Variante: Die S. werden in zwei Gruppen geteilt und es geht darum welche Gruppe mehr Punkte auftaucht.
<b>Sprünge</b>	<b>Im Sportbecken vom Rand:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fußsprung vw./rw</li> <li>- Hocksprung</li> <li>- Bombe</li> <li>- Schraube</li> <li>- Köpfler (aus Hocke/Bücke/Stand/mit Absprung)</li> <li>-</li> </ul>	Variante: Sprünge vom Startsprungbrett (1m Brett).