

1 Autonomie



Ohne Hilfe vorsichtig in das Wasser und aus dem Wasser steigen und dabei verschiedene Varianten nutzen: Leiter, Beckenrand, Treppe.

2 Atmen und Orientieren

Abtauchen, unter Wasser die Augen öffnen und gleichzeitig durch Mund und Nase ausatmen. Nach dem Auftauchen einmal einatmen und die Übung direkt wiederholen (insgesamt 3x).



3 Schweben

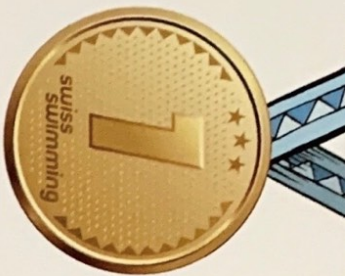


Aus dem Stand tief einatmen, langsam die Füsse vom Boden abheben und vom Wasser fünf Sekunden tragen lassen. Anschliessend über die Hocke zurück in den sicheren Stand.

4 Sicherer Sprung

Selbstständig vom Beckenrand nach vorne ins standtiefe Wasser springen.





Lernschritte

Einstieg

- Verschiedene Variationen für den sicheren Einstieg ins Wasser über die Treppe, Leiter oder den Beckenrand, mit/ohne Hilfe.

Vertrautheit Wasser

- Angewöhnung, Wohlbefinden fördern, mit Liedern, Versli usw.
- Alle gehen gemeinsam Duschen. Beine, Arme und Gesicht waschen.
- Spritzen mit Händen und Füßen, Wasserschosphen (mit Händen, Becher, etc.).

Fortbewegen im Wasser

- In standtiefem Wasser gehen, hüpfen, rennen, mit/ohne Armbewegung.
- Auto fahren. Die Kinder fahren mit einem Steuerrad (Ring) durch das ganze Becken.
- Ein Kind zeigt die Bewegung eines Tieres vor, die anderen machen es ihm nach.

Untervasserswelt

- Gesicht mit den Händen waschen und dann ins Wasser halten.
- Die Kinder versuchen ein grosses Loch ins Wasser zu blasen.
- Vollständiges Untertauchen und nach Gegenständen suchen.
- Vollständiges Untertauchen und dabei ausatmen.
- Vollständiges Untertauchen, ausatmen, auftauchen, über Wasser 1x einatmen, wieder untertauchen usw.
- Gegenstände, Farben, Zahlen usw. unter Wasser erkennen (Augen auf!).
- Augen unter Wasser öffnen, auftauchen und durch Blinzeln die Augen vom Wasser befreien (ohne mit den Händen zu reiben).
- An der Treppe oder einer Stange, einem Seil (mit Gewichten am Boden befestigt) runterhängeln und sich durch den Auftrieb nach oben befördern lassen.

Horizontale /Vertikale

- Die Kinder bewegen sich in Bauchlage wie ein Krokodil, nur die Hände berühren den Bassin- oder Treppenboden.
- Die Kinder bewegen sich wie ein Krokodil, atmen dabei ins Wasser aus und machen einen kräftigen Wechselbeinschlag.
- Selbstständiges wieder Aufrichten von der Bauchlage in einen sicheren Stand.

Springen

- Sicherer Sprung in standtiefes Wasser, mit/ohne Hilfe.

Ausstieg

- Verschiedene Variationen für den sicheren Ausstieg aus dem Wasser über die Treppe, Leiter oder den Beckenrand, mit/ohne Hilfe.

Spielerische Übungen

Gewöhnung

- Morgendusche. Der Kursleiter erzählt eine kleine Geschichte zum Morgenritual mit Aufstehen, Strecken, Waschen ... und die Kinder machen es nach.

Einstieg ins Wasser

- Der Kursleiter läuft mit den Kindern um den Beckenrand und zeigt ihnen alle Orte und Nischen rund ums Bad. Er stellt den Kindern Bobby, Tim und Tina vor und steigt mit ihnen ins Wasser. Zuerst Füsse, Beine, dann Hände und Arme waschen (evtl. mit Geschichte).

Atmen

- Die Kinder erhalten einen Tischtennisball und treiben diesen durch Ausatmen an der Wasseroberfläche vor sich her.
- Alle bilden einen Kreis, der einen Luftballon darstellt. Ins Wasser ausatmen, um Ballon aufzublasen (Kreis wird immer grösser). Wenn der Luftballon platzt, fallen alle nach hinten weg ins Wasser.

Orientierung

- Farbige Ringe liegen verteilt auf dem Boden. Auf ein Kommando müssen alle Kinder z.B. einen roten Ring finden.
- Zu zweit. Ein Kind taucht ab, das andere zeigt ihm mit den Fingern, wie viele Atemstösse es ins Wasser blasen soll.

Abtauchen

- Grosse Reifen liegen auf der Wasseroberfläche (Goldfischteich). Die Kinder tauchen von unten in den Goldfischteich hinein.
- «Schere-Stein-Papier» auf der Treppe. Wer gewinnt, darf eine Stufe tiefer ins Wasser steigen. Wer zuerst untertaucht, hat gewonnen.