

Spielesammlung:



Spiele im Wasser

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Allgemeine Bemerkungen zu Spielen im Wasser:	5
Kapitel 2: Einteilen von Gruppen:	5
Kapitel 3: Kennenlernspiele	6
3.1 Name und Adjektiv:	6
3.2 Danke Anke:	6
3.3 Fruchtkorb:	7
3.4 Zippzapp:	7
3.5 Peng!:.....	8
3.6 Richtige Aufstellung:.....	8
3.7 Zu wem gehört der Luftballon? :	9
3.8 Begrüßungsrituale :	9
Kapitel 4: Staffelspiele	10
4.1 Ringe schieben:	10
4.2 Luftballonstubsen:.....	10
4.3 Eimer bergen:	11
4.4 Poolnudelstaffel:	11
4.5 Durchtauchspiel:.....	11
4.6 Ringtanz:	12
4.7 Kleiderstaffel:	12
4.8 Dreibeinschwimmen:	12
4.9 Skiunfallstaffel:	13
4.10 schön trocken bleiben:	13
4.11 Der steife Butler:.....	14
4.12 Rückenmaler:	14
4.13 Raupenlauf:	14
4.14 Hohe Hausnummer:	15
4.15 Kartenspiel:.....	15
Kapitel 5: Mannschaftsspiele:	16
5.1 Balltransport:	16
5.2 Transportspiel:.....	16
5.3 Rakete:	17
5.4 Förderband:	17

5.6 Volleyball:	17
5.7 Völkerball:	18
5.8 Abschleppen:	18
5.9 Tauziehen:	19
5.10 Blitzball:	19
5.11 Ball 10x abgeben:	19
5.12 Schreien – Gröhlen - Kreischen:	20
5.13 Wandertor:	20
5.14 Reiterball:	20
5.15 Ballonschlacht:	21
5.16 Chaos Rally:	21
Kapitel 6: Gruppenspiele	22
6.1 Atomspiel:	22
6.2 Hechte brechen aus:	23
6.3 Wasserflöhe:	23
6.4 Feuer, Wasser, Sturmgefahr:	24
6.6 Gruppensprünge:	24
6.7 Zauberball:	24
6.8 Hundehütte:	25
6.9 Autofahrt:	25
6.10 Arzt:	26
6.11 Hände hoch! :	26
6.12 Familie Müller am Badensee:	26
6.13 Pferderennen:	28
6.14 Fischernetz:	28
6.15 Walfänger:	29
6.16 Komm mit, lauf weg:	29
6.17 Waschmaschine:	29
6.18 Wassertanz:	30
6.19 Ratefuchs:	30
6.20 Zoobesuch:	31
6.21 Heidispiel:	31
6.22 Königskinder:	31
6.23 Zaubermeister:	32
6.24 Imitationsnachlauf:	32

6.25 Kreiskrankenhaus:	33
6.26 Goldener Hirsch:	33
6.27 Donauwelle:	34
6.28 Alle Vögel fliegen hoch:	34
6.29 Maus hängt Katze ab:	34
6.30 Löwenjagd:	35
6.31 Lambalu-Tanz:	36
6.32 Mäusejagd:	37
6.33 Jammerquack:	37
6.34 Toasterspiel:	37
6.35 Laurentia:	39
6.36 Rettungseinsatz:	39
6.37 Farbenspiel:	40
Kapitel 7: Jeder gegen Jeden.....	41
7.1 Zeckenspiel:	41
7.2 Tücherklau:	41
7.3 Kettenfangen:	42
7.4 Wer hat Angst vom weißen Hai? :.....	42
7.5 Strampelballon:.....	42
7.6 Perlentaucher:	43
7.7 Das schnellste Spiel der Welt:	43
7.8 Balljagd:	44
Kapitel 8: Kooperationsspiele	44
8.1 Poolnudelbrücke:	44
8.2 Raupenschwimmen:	45
8.3 Erfinder:.....	45
8.4 Alle auf die Matte:.....	46
8.5 Waage:	46
8.6 Spiegelbild:	46
8.7 Roboterspiel:.....	47
8.8 Kettenraupe:	47
8.9 Die schwächste Maus:	47

Kapitel 1: Allgemeine Bemerkungen zu Spielen im Wasser:

- Die meisten Spiele könne durch Variation der Regeln, des Spielfeldes oder der Gruppengrößen gut abgewandelt und der Gruppe angepasst werden.
- Viele Spiele lassen sich mit leichten Regeländerungen im flachen oder tiefen Wasser spielen.
- Viele Spiele, die normalerweise an Land gespielt werden, können mit ein wenig Kreativität und einigen Regelanpassungen auch ins Wasser übertragen werden.
- Bei Spielen immer Gefahren abschätzen und vermeiden. Typische Gefahren entstehen oft bei Sprüngen, beim tauchen, durch rutschigen Beckenrand oder bei Spielen, mit Körperkontakt. Kinder vergessen im Eifer des Gefechts schon mal gerne die gelernten Sicherheitsregeln. Der Spielleiter kann die Regeln soweit verändern, dass das Spiel möglichst sicher wird.
- Bei einigen Spielen kommt es zu Körperkontakt. Bei einigen ist dies sogar erwünscht (z.B.: Kooperationsspiele). Hier erfolgt eine Partnerwahl immer freiwillig, es werden möglichst gleichgeschlechtliche Paare gebildet. Ist einem Kind ein Spiel unangenehm, muss es natürlich nicht teilnehmen.
- Fast jedes Ziel im Training kann mit Spielen erreicht werden. Besonders geeignet sind Spiele zur Verbesserung der Schnelligkeit. Aber auch Ziele der Wassergewöhnung lassen sich mit Spielen besonders gut erreichen.

Kapitel 2: Einteilen von Gruppen:

Für viele Spiele ist es notwendig, die Teilnehmer in Gruppe einzuteilen. Die klassischen Methoden finden bei den Kindern oft wenig Akzeptanz. Durchzählen trennt oftmals befreundete Kinder, was schnell zu Protesten führt. Die Kinder Mannschaften wählen zu lassen, sorgt oftmals für unterschiedliche Leistungsstärke der Mannschaften und stellt Außenseiter bloß, die von niemandem gern gewählt werden. Das Einteilen durch den Spielleiter wird häufig als ungerecht empfunden und sorgt für Unmut. All diese Methoden haben sicherlich ihre Berechtigung, besonders wenn es mal schnell gehen soll, aber es gibt noch zahlreiche andere kreative Methoden. Mit etwas Kreativität lassen sich hier viele Methoden erdenken, die teilweise schon eigene kleine Spiele sein können.

Einige Beispiele:

- **Fadenmethode:** Der Spielleiter steht erhöht (Bank) und hält mehrere Fäden unterschiedlicher Farbe in der Hand. Jedes Kind greift einen Faden. Hat jedes Kind einen Faden gefunden, lässt der Spielleiter die Fäden los. Nun ordnen sich die Kinder nicht etwa anhand der Farben, sondern anhand der unterschiedlichen Anzahl der Knoten in den Fäden den Gruppen zu (die Knoten waren zuvor in der Hand des Spielleiters verborgen).
- **Ü-Ei-Kapseln:** die leeren Kapseln von Überraschungseiern eignen sich bestens um Hinweise auf die Gruppenzugehörigkeit zu verstecken (z.B.: farbige Perlen, laminierte Puzzleteile, Zettel mit Tiernamen (s.u.)). Die Kapseln werden ins Wasser geworfen und jedes Kind muss eine ergattern. Beschwerst man die Kapseln, wird ein lustiges Tauchspiel daraus.
- **Puzzleteile:** Einfache Formen (Kreis, Dreieck, Rechteck, so viele wie Gruppen) wird in Puzzleteile zerschnitten (so viele wie Gruppenmitglieder). Jedes Kind erhält nun ein

Puzzleteil (entweder zugeteilt oder per Ü-Ei-Methode oder...). Dann finden sich die Teams mit den passenden Teilen zusammen. Einfacher wird's mit unterschiedlichen Formen oder Bildern auf den Puzzeln. Laminiert man die Puzzles, halten sie im Schwimmbad deutlich länger.

- **Tierstimmen:** Jedes Kind bekommt einen Zettel mit einem Tiernamen. Dann bewegen sich die Kinder durch den Raum und ahmen die Laute der Tiere nach und versuchen so die Gruppenmitglieder, die das gleiche Tier haben, zu finden. Varianten: Nur unterschiedliche Tiere dürfen in einer Gruppe sein; die Kinder dürfen keine Laute machen, sondern müssen die Tiere pantomimisch darstellen.

Kapitel 3: Kennenlernspiele

Kennenlernspiele dienen im Wesentlichen dazu, die Namen der anderen Gruppenmitglieder zu erlernen. Sie bieten sich aber durchaus auch für bereits länger bestehende Gruppen an, da auch dort die Kinder oft nicht die Namen aller anderen Kinder kennen. Zudem dienen sie zur Integration neuer Gruppenmitglieder. Einige Spiele eignen sich auch dazu, neben den Namen einiges mehr über die Gruppenmitglieder zu erfahren.

3.1 Name und Adjektiv:

Material: keins

Anleitung: Die Kinder stehen im Kreis. Sie sagen ihren Namen und ein passendes Adjektiv dazu, das den selben Anfangsbuchstaben wie der Name hat. Z.B.: „Ich bin der coole Carlo“. Dazu macht das Kind eine Bewegung. Da das Finden eines Adjektivs nicht immer einfach ist, kann auch ein Verb genommen werden. Z.B.: „Ich bin die Heike und hüpfte gerne“. Die Bewegung machen alle Kinder mit.

Anmerkungen: Das Spiel kann auch als Kofferpacken-Variante gespielt werden. Dabei wiederholt jedes Kind die Namen, Adjektive bzw. Verben und Bewegungen der Kinder vor ihm, bevor es seinen Namen usw. nennt. Die Bedingung des gleichen Anfangsbuchstaben kann bei jüngeren Kindern auch weggelassen werden, damit nicht zu lange überlegt werden muss.

Trainingseffekt: Namen lernen, Konzentration

Altersklasse: Je nach Variante etwa ab 7 Jahren

3.2 Danke Anke:

Material: verschiedene Gegenstände die geworfen werden können.

Anleitung: Der Spielleiter wirft einem Kind einen Gegenstand zu, die Kinder werfen sich den Gegenstand so weiter zu, dass jedes Kind den Gegenstand genau einmal hatte, bevor der

Spielleiter ihn wieder bekommt. Dabei sagen sie immer beim werfen: „Danke (Name des nächsten Kindes)“ und beim Fangen: „Bitte (Name des vorherigen Kindes)“. Sie müssen sich die Reihenfolge, von wem sie den Gegenstand bekommen und an wen sie ihn abgegeben haben, gut merken. Anschließend macht der Gegenstand erneut nach dem selben Muster die Runde. Klappt dies ohne Fehler?

Anmerkungen: Varianten: die Kinder schwimmen durcheinander; mehrere Gegenstände, die zeitlich versetzt die Runde machen; ein Gegenstand macht die Runde rückwärts, einer vorwärts; ein Gegenstand wird unter Wasser weitergereicht, einer über Wasser, einer geworfen; mehrere Gegenstände, die nach verschiedenen Mustern weitergegeben werden... Durch Einbinden neuer Gegenstände kann das Spiel gut in mehreren Stunden gespielt und ausgebaut werden.

Trainingseffekt: Namen lernen, Konzentration

Altersklasse: Je nach Variante etwa ab 7 Jahren

3.3 Fruchtkorb:

Material: ein Ring weniger wie Teilnehmer

Anleitung: Die Ringe werden im Kreis ausgelegt. Jeder Teilnehmer steht (oder schwimmt Wassertretend) über einem Ring. Ein Kind steht in der Mitte. Es versucht einen Platz zu erobern indem es eine Aufgabe stellt: „Es sollen diejenigen die Plätze wechseln, die... (Volleyball spielen, gerne Schokolade essen, 8 Jahre alt sind, die Zähne nicht geputzt haben...). Die Kinder müssen sich dann einen neuen Platz suchen. Das Kind, das ohne Platz bleibt, stellt die nächste Aufgabe.

Anmerkungen: Zwar lernt man her keine Namen, aber beispielsweise Eigenschaften der anderen Teilnehmer und lernt sich so besser kennen. Variante: Es kann auch zusätzlich angegeben werden, wie der Platz zu wechseln ist (schwimmen, tauchen, hüpfen...).

Trainingseffekt: Kennenlernen, je nach Bewegungsaufgabe, Kreativität, Schnelligkeit, Taktik.

Altersklasse: können auch schon kleine Kinder.

3.4 Zippzapp:

Material: keines

Anleitung: Die Teilnehmer stehen in einem Kreis. Ein Teilnehmer befindet sich in der Mitte. Er gibt das Kommando, auf das der herausgedeutete Kreisspieler schnell den Namen seines Nachbarn nennen muss:

- Zapp: Nachbarname links
- Zipp: Nachbarname rechts
- Zippzapp: Alle wechseln die Plätze

Wird ein falscher Name genannt oder dauert es zu lange (Spieler in der Mitte zählt schnell bis 10), so wechseln Mittel- und Kreisspieler.

Anmerkungen: Variation: Namen der übernächsten Nachbarn erfragen durch Zippzipp oder Zappzapp.

Trainingseffekt: Namen lernen, Konzentration

Altersklasse: etwa ab 8 Jahren.

3.5 Peng!:

Material: keines

Anleitung: Alle Gruppenmitglieder stehen im Kreis. Der Gruppenleiter nennt einen Namen. Die Personen rechts und links von der aufgerufenen Person bilden mit der Hand eine Pistole und deuten einen Schuss auf diejenige Person an und sagen „Peng“. Die aufgerufene Person hingegen taucht zum Schutz ab. Ausgeschieden ist: entweder derjenige, welcher sich zu langsam geduckt hat, oder falls dieser sich schnell ducken konnte, derjenige der beiden Schützen, welcher langsamer war.

Anmerkungen: Im flachen und tiefen Wasser spielbar. Variante: Ruft der Spielleiter „Razzia“, tauschen alle Kinder den Platz.

Trainingseffekt: Namen lernen, Tauchen, Reaktionsfähigkeit

Altersklasse: können auch schon kleinere Kinder.

3.6 Richtige Aufstellung:

Material: keines

Anleitung: Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. Auf Kommando muss nun jede Mannschaft sich so schnell wie möglich in die richtige Reihenfolge stellen. z.B.: alphabetisch sortiert nach dem Vornamen, nach der Größe, nach dem Alter, nach Geburtstag, nach Gewicht, nach Schuhgröße.

Anmerkungen: Variante: Es darf nicht geredet werden. Die Gruppe muss sich durch Zeichensprache verständigen.

Trainingseffekt: Kennenlernen

Altersklasse: etwa ab 8 Jahre

3.7 Zu wem gehört der Luftballon? :

Material: Pro Kind ein Luftballon.

Anleitung: Jedes Gruppenmitglied erhält einen Luftballon, bläst den Luftballon auf und schreibt den Namen auf den Ballon. Anschließend werden alle Luftballons in der Luft verteilt und fliegen umher (die Kinder halten die Ballons in der Luft). Bei Stopp schnappt sich jeder einen Luftballon und bringt den Luftballon zu demjenigen, dessen Namen darauf steht.

Anmerkungen: Im flachen oder tiefen Wasser (Wassertreten) möglich, auch als Aufwärmspiel geeignet.

Trainingseffekt: Namen lernen, im tiefen Wasser Ausdauer, Wassertreten.

Altersklasse: Auch gut für kleinere Kinder geeignet.

3.8 Begrüßungsrituale :

Material: Keins.

Anleitung: Entweder werden immer 2 Zettel (laminiert) mit der selben Begrüßungsart geschrieben, gemischt und an die Gruppenmitglieder verteilt. Beide Zettelinhaber müssen sich nun finden. Anschließend werden die Zettel neu gemischt und verteilt. Oder aber es werden mehrere Begrüßungsrituale reihum durchgespielt, oder bei Musikstopp die nächststehende Person begrüßt.

Folgende Begrüßungsarten sind denkbar: 1. einfaches hallo sagen, 2. Hände schütteln (deutsch), 3. Hände überaus lang schütteln und sich verbeugen (südamerikanisch), 4. Bruderkuss (russisch), 5. Wangenkuss (französisch) , 6. mit gefalteten Händen verbeugen (indisch), 7. Nasen aneinander reiben (Eskimos), 8. sich umarmen (sehr freundschaftlich, südländisch), 9. in der Hocke, die Hände auf die Knie legen und sich verbeugen (japanisch), 10. Salam sagen und mit der rechten Hand von der Stirn bis zum Bauchnabel streichen (orientalisch), 10. Raumschiff Enterprise: Handflächen gegenseitig aufeinanderlegen wobei jeweils die Finger als V gespreizt werden (kleiner Finger+Ringfinger zusammenlegen, Zeigefinger und Mittelfinger zusammenlegen), 11. Handflächen einmal flach berühren, anschließend die Hand als Faust berühren und zum Abschluss den Finger schnipsen (cool).

Anmerkungen: Im flachen oder tiefen Wasser möglich, auch als Aufwärmspiel geeignet.

Trainingseffekt: Begrüßung, Kennenlernen anderer Kulturen.

Altersklasse: Auch gut für kleinere Kinder geeignet.

Kapitel 4: Staffelspiele

Staffelspiele können gut abgewandelt und der Gruppe angepasst werden. Beispiele sind:

- Variation der Strecke
- Warum nicht mal zwei Kinder einer Mannschaft gleichzeitig starten lassen? (kürzere Wartezeiten)
- Zusätzliche Schwierigkeiten einbauen: z.B. mit Kleidern schwimmen lassen.
- Viele Spiele können mit jüngeren Kindern auch gespielt werden, indem sie im stehtiefen Wasser laufen.

Staffelspiele eignen sich gut zur Verbesserung der Schnelligkeit. Der Spielleiter kann leicht das Geschehen überblicken, da meist nur wenige Kinder im Wasser sind. Hier lassen sich auch Technikfehler beobachten, die in späteren Trainingseinheiten verbessert werden können.

4.1 Ringe schieben:

Material: Pro Mannschaft ein nicht zu leichter, nicht schwimmfähiger Gegenstand (z.B.: 5kg-Ring).

Anleitung: Die Kinder sollen einen Gegenstand am Beckenboden entlang schieben. Wenn ein Kind nicht mehr kann, taucht es auf und hebt die Hand, dann darf das nächste Kind der Mannschaft starten, schwimmt zu dem Ring, taucht ab und schiebt ihn wieder so weit wie möglich.

Anmerkungen: Die Strecke kann je nach Anzahl und Leistungsstand der Kinder und der angestrebten Spieldauer angepasst werden. Sicherheitshinweise beim Tauchen beachten!

Trainingseffekt: Tauchen, Streckentauchen

Altersklasse: nach Tauchfähigkeit. Etwa ab DJSA Bronze.

4.2 Luftballonstubsen:

Material: schwimmfähige, leichte Gegenstände, z.B. Luftballons.

Anleitung: Jedes Kind transportiert den Luftballon eine bestimmte Strecke, evtl. auch um Hindernisse, dann übergibt es an das nächste Kind. Dabei dürfen die Kinder den Gegenstand nur mit einem vorher festgelegten Gegenstand vorwärts schubsen (z.B. Nase, Stirn, Fuß, Ellbogen)

Anmerkungen: Strecken können variiert werden, es können Hindernisse eingebaut werden. Je leichter der Gegenstand, desto schwieriger wird das Spiel.

Trainingseffekt: Koordination, Taktik, Eigenschaften des Wassers erfahren.

Altersklasse: Können auch schon die „Kleinen“. Dann evtl. im Wasser laufend.

4.3 Eimer bergen:

Material: Pro Mannschaft ein Eimer (möglichst groß, min 10 l), Gewichte, die dem Eimer entsprechen (Eimer: 10 l entspr. 10 kg Gewicht), Seil

Anleitung: Die Eimer (voll Wasser) werden mit einem Gewicht im Becken versenkt. Die Kinder sollen die Eimer an die Oberfläche befördern, ohne sie zu berühren. Lösung: Luft hineinblasen. Sobald die Luft die Menge an Wasser verdrängt hat, die dem Gewicht entspricht, steigt der Eimer nach oben.

Anmerkungen: Zu kleine Eimer haben die Schwimmer erstaunlich schnell voll Luft. Man kann es etwas schwieriger machen, indem noch eine Strecke angetaucht werden muss oder man bindet die Gewichte so an den Eimer, dass der Abstand zum Beckenboden nur sehr gering ist, dann geht auch mal etwas Luft daneben und es dauert länger. Gefahren beim Tauchen beachten!

Trainingseffekt: Tauchen, Orientieren unter Wasser, Ausatmen unter Wasser

Altersklasse: Kinder müssen schon recht gut tauchen können, etwa ab DJSA Bronze.

4.4 Poolnudelstaffel:

Material: Poolnudeln je nach Variante

Anleitung: Die Kinder müssen sich mit den Poolnudeln fortbewegen. Hier gibt es mehrere Möglichkeiten: auf der Nudel sitzend; je zwei Kinder schwimmen hintereinander und halten zwei Nudeln an den Enden bogenförmig über sich.

Anmerkungen: Viele weitere Fortbewegungsarten sind denkbar.

Trainingseffekt: Ausdauer

Altersklasse: je nach Fortbewegungsart. Auf der Nudel sitzen können auch kleine Kinder und Nichtschwimmer.

4.5 Durchtauchspiel:

Material: stehiefes Wasser

Anleitung: Die Kinder stehen mit gegrätschten Beinen hintereinander. Das letzte Kind taucht unter den anderen durch und stellt sich vorne wieder an. Die Mannschaft, bei der zuerst alle einmal getaucht sind, hat gewonnen.

Anmerkungen: Als Variante können auch Gegenstände unter den Beinen durchgereicht werden (besonders interessant sind Gegenstände mit Auftrieb, z.B. ein Wasserball). Das letzte Kind läuft

dann mit dem Gegenstand wieder an den Anfang der Reihe. Achtung: Probleme bei Körperkontakt beachten! Gefahren beim Tauchen!

Trainingseffekt: Tauchen, Orientieren unter Wasser

Altersklasse: Kinder müssen schon recht gut tauchen können, etwa ab DJSA Bronze. Die Durchreichvariante können auch kleinere Kinder.

4.6 Ringtanz:

Material: Pro Mannschaft ein nicht schwimmfähiger Gegenstand (z.B. Tauchring).

Anleitung: je zwei Kinder starten gleichzeitig. Sie halten einen Gegenstand mit einem vorher definierten Körperteil zwischen sich (z.B. Stirn) und legen so eine bestimmte Strecke zurück, bevor sie den Gegenstand an die nächsten Starter übergeben. Geht der Gegenstand verloren, muss er zunächst durch tauchen wieder geborgen werden bevor es weitergehen kann.

Anmerkungen: Je nach Gegenstand und Körperteil recht schwierig. Schwimmfähige Gegenstände können auch verwendet werden, jedoch merkt man hier nicht so leicht, wenn der Gegenstand verloren geht.

Trainingseffekt: Ausdauer, Koordination

Altersklasse: relativ gute Schwimmfähigkeiten, etwa ab DJSA Bronze oder Silber

4.7 Kleiderstaffel:

Material: Pro Mannschaft gleiche Kleidung. Z.B. Hose, Hemd, Mütze, Waschlappen als Handschuhe

Anleitung: Die Schwimmer ziehen die Kleidung an, schwimmen eine gewisse Strecke und übergeben die Kleidung an den nächsten Schwimmer.

Anmerkungen: Die unterschiedliche Auswahl der Kleider bietet Variationsmöglichkeiten. Es ist auch möglich schwächeren Schwimmern in der Gruppe die Aufgabe durch weniger Kleider zu erleichtern.

Trainingseffekt: Ausdauer

Altersklasse: gute Schwimmfähigkeiten. Je nach Kleiderwahl DJSA Bronze bis Silber.

4.8 Dreibeinschwimmen:

Material: Band zum Beine zusammenbinden.

Anleitung: je zwei Kinder starten gleichzeitig. Jeweils das rechte Bein des einen Schwimmers wird mit dem linken Bein des anderen Schwimmers zusammengebunden. Dabei ist darauf zu achten, dass die Befestigung leicht wieder zu lösen geht, um ein Kind bei auftretenden Schwierigkeiten leicht wieder befreien zu können. Die Kinder schwimmen dann gemeinsam eine bestimmte Strecke, die je nach Leistungsstand auch Hindernisse zum umschwimmen oder sogar zum untertauchen enthalten kann.

Anmerkungen: Als Vereinfachung können auch die Hände zusammengebunden werden, oder die Kinder sollen sich an den Händen festhalten. Jüngere Kinder können das Spiel im stehtiefen Wasser ausführen und die Strecke laufen. Probleme bei Körperkontakt beachten! Gefahren beim Tauchen beachten!

Trainingseffekt: Koordination, Ausdauer.

Altersklasse: Ab DJSA Bronze bis Silber. Die Lauf-Variante können auch kleinere Kinder.

4.9 Skiunfallstaffel:

Material: keines

Anleitung: Die Kinder müssen eine Strecke schwimmend zurücklegen, bevor das nächste Kind starten kann. Dabei müssen sie ein Bein, einen Arm, oder auch in Kombination mehrere Körperteile gerade in die Luft strecken, als ob es eingegipst wäre.

Anmerkungen: Schwierigkeit hängt von Bewegungsaufgabe ab.

Trainingseffekt: Koordination, Ausdauer.

Altersklasse: Ab DJSA Bronze bis Silber.

4.10 schön trocken bleiben:

Material: saugfähiger Gegenstand, z.B. Badetuch

Anleitung: Die Kinder transportieren ein Badetuch über eine bestimmte Strecke. Dabei gewinnt nicht die schnellste Mannschaft, sondern die, deren Badetuch am trockensten bleibt.

Anmerkungen: Natürlich ist es nicht gestattet, das Badetuch der gegnerischen Mannschaft zu bespritzen o. Ä. Evtl. sollte eine Mindestzeit pro Schwimmer vorgegeben werden, damit sich die Schwimmer nicht zu viel Zeit lassen.

Trainingseffekt: Koordination, Ausdauer.

Altersklasse: Ab DJSA Bronze.

4.11 Der steife Butler:

Material: „standfesten“ Joghurtbecher o. Ä.

Anleitung: Einer in jeder Mannschaft ist 'der steife Butler'. Er legt sich auf den Rücken. Auf den Bauch bekommt er einen mit Wasser gefüllten Joghurtbecher. Ein oder zwei Mannschaftsmitglieder schieben den 'steifen Butler' durch das Wasser, ohne dass der Becher umfällt. Am Ende der Strecke wird das Wasser in einen Eimer geleert - oder der Becher als eine Art 'Staffelholz' an den nächsten Butler übergeben.

Anmerkungen: Der Becher sollte nicht zu wackelig sein. Je weniger Kinder den Butler schieben/ halten dürfen, desto schwieriger wird das Spiel.

Trainingseffekt: Gleiten, Körperspannung, Schwimmen in Rückenlage.

Altersklasse: Ab DJSA Bronze.

4.12 Rückenmaler:

Material: Pro Mannschaft einen Würfel und eine Mütze

Anleitung: Die Kinder einer Mannschaft stehen in einer Reihe. Das erste Kind bekommt eine Mütze. Das letzte Kind bekommt vom Spielleiter einen Würfel gezeigt. Die Zahl, die es gesehen hat, malt es mit dem Finger auf den Rücken seines Vordermannes. Dieser malt die Zahl wiederum auf den Rücken seines Vordermannes usw. Das erste Kind nennt die Zahl, die es erkannt hat, dem Spielleiter. Stimmt die Zahl, rückt das erste Kind an das Ende der Reihe usw. Die Mannschaft, bei der zuerst wieder das Kind mit der Mütze vorn steht, gewinnt.

Anmerkungen: Die Kinder können auch in gewissem Abstand voneinander platziert werden, so dass sie ein Stück Weg zum Vordermann zurücklegen müssen. Die Gruppen sollten nicht zu groß sein, sonst stehen die Kinder zu lange untätig herum.

Trainingseffekt: Konzentration, Wasserwiderstand (beim Platzwechsel), Schnelligkeit.

Altersklasse: können auch schon kleine Kinder, allerdings müssen sie die Zahlen beherrschen.

4.13 Raupenlauf:

Material: Keines

Anleitung: Die Kinder stellen sich nacheinander als lange Schlange auf, jeder nimmt ein Bein des Vordermanns in die Hand, dann müssen alle dem ersten hinterher hüpfen oder schwimmen. Welche Mannschaft ist am schnellsten im Ziel?

Anmerkungen: Geht auch im schwimmtiefen Wasser. Darauf achten, dass die Kinder sich nicht treten.

Trainingseffekt: Koordination, Teamarbeit, Schnelligkeit, Wassergewöhnung (insbesondere wenn die ganze Schlange ins Wasser umkippt).

Altersklasse: können auch schon kleine Kinder.

4.14 Hohe Hausnummer:

Material: Pro Mannschaft ein Würfel (am Besten großer Schaumstoffwürfel), ein einlaminiertes Zettel zum Notieren der Würfelresultate (pro Kind in der Mannschaft ein Leerkästchen), Wasserfester Stift.

Anleitung: Ein Schwimmer startet und schwimmt zu einem Punkt. Dort würfelt er und entscheidet an welcher Stelle er das Ergebnis einträgt (Einer, Zehner, Hunderter...). Dann schwimmt der nächste Schwimmer los usw. Es gewinnt die Mannschaft mit der höchsten „Hausnummer“.

Anmerkungen: Eher kleine Mannschaftsgrößen wählen, bei Bedarf können mehrere Durchgänge gespielt werden. Es können unterschiedliche Schwimmstile festgelegt werden.

Trainingseffekt: Taktik, mathematische Fähigkeiten, je nach Schwimmstil.

Altersklasse: etwa ab 8 Jahre.

4.15 Kartenspiel:

Material: Spielkarten unterschiedlicher Farbe oder mit unterschiedlichen Symbolen (einlaminiert).

Anleitung: Ein Schwimmer startet und schwimmt zu einem Punkt. Dort liegen Karten aus. Er darf genau eine Karte umdrehen und ansehen. Entspricht sie der Farbe seiner Mannschaft, schwimmt er mit Karte zurück zu seiner Mannschaft. Hat die Karte eine andere Farbe, legt er sie wieder umgedreht hin und muss mit leeren Händen zurückkehren. Wenn er den nächsten Schwimmer abschlägt, darf dieser starten. Gewonnen hat die Mannschaft die zu erst eine bestimmte Anzahl Karten der passenden Farbe ergattern konnte.

Anmerkungen: Kann auch im flachen Wasser gespielt werden. Auf dem Weg zu den Karten können auch Hindernisse eingebaut werden.

Trainingseffekt: Schnelligkeit, Taktik, Konzentrationsvermögen, Hindernisschwimmen.

Altersklasse: etwa ab 8 Jahre.

Kapitel 5: Mannschaftsspiele:

Bei Mannschaftsspielen werden die Kinder in zwei oder mehr Mannschaften eingeteilt, die dann gegeneinander antreten. Auch die Staffelspiele gehören zu den Mannschaftsspielen, sind aber aufgrund ihrer besonderen Struktur im vorherigen Kapitel behandelt worden.

5.1 Balltransport:

Material: viele Tischtennisbälle, zwei Eimer, Gewichte.

Anleitung: Die Eimer werden mit dem Henkel an die Gewichte gebunden und so im Becken versenkt. So können gleich viele Tischtennisbälle in die Eimer gefüllt werden (durch den Auftrieb bleiben diese im umgekehrten Eimer). Ziel der Mannschaften ist es nun so viele Bälle wie möglich zu ergattern und in den eigenen Eimer zu bringen. Jeder Spieler darf dabei nur einen Ball transportieren. Ein umstülpen der Eimer o. Ä. ist nicht erlaubt. Nach einer festgelegten Zeit werden die Bälle gezählt und die Mannschaft mit den meisten Bällen gewinnt.

Anmerkungen: Gewichte müssen schwer genug sein, damit der Eimer nicht abhebt. Kann auch andersrum gespielt werden: „Wer hat die wenigsten Bälle in seinem Eimer?“. Fouls sind natürlich zu unterbinden. Gefahren beim Tauchen beachten!

Trainingseffekt: Ausdauer, tauchen, orientieren unter Wasser.

Altersklasse: etwa ab DJSA Bronze.

5.2 Transportspiel:

Material: verschiedene Gegenstände mit Auftrieb (möglichst gleiche Gegenstände pro Mannschaft).

Anleitung: Auf ein Startsignal hin versuchen die Mannschaften ihre Gegenstände so schnell wie möglich zur anderen Seite zu bringen. Dabei müssen die Gegenstände immer unter Wasser bleiben. Die Mannschaft, die zuerst alle Gegenstände transportiert hat, gewinnt.

Anmerkungen: In verschiedenen Wassertiefen spielbar.

Trainingseffekt: Ausdauer, Koordination

Altersklasse: geht im flachen Wasser auch mit kleinen Kindern.

5.3 Rakete:

Material: keines

Anleitung: Zwei Kinder bilden ein Team. Sie legen sich ins Wasser, legen die Fußsohlen aneinander und stoßen sich kräftig ab. Das Team, das die größte Distanz zwischen sich bringt, gewinnt.

Anmerkungen: Herstellen der Ausgangsposition nicht einfach. Evtl. kann die Aufgabe vereinfacht werden, indem sich die Kinder am Beckenrand festhalten können. Variante: ein Kind schiebt das andere mit den Händen an den Füßen weg. Jeweils in Bauch- und Rückenlage möglich.

Trainingseffekt: Gleiten, Koordination.

Altersklasse: evtl. auch schon in Anfängerkurs möglich, aber Wassergewöhnung sollte schon weit fortgeschritten sein.

5.4 Förderband:

Material: Pro Mannschaft ein Schwimmbrett, ein Plastikbecher (z.B. Joghurtbecher) und einen Eimer.

Anleitung: Jede Mannschaft bekommt ein Schwimmbrett und einen Becher. Das erste Kind füllt den Becher mit Wasser und stellt ihn auf das Brett. Das Brett wird von den Kindern durchgereicht. Das letzte Kind leert den Becher in den Eimer. Fällt der Becher um, muss das Brett zurück zum ersten Kind und der Becher neu gefüllt werden. Die Mannschaft, die nach einer bestimmten Zeit das meiste Wasser im Eimer hat, gewinnt.

Anmerkungen: Ca. 5 Kinder pro Mannschaft. Kann auch mit älteren Kindern im Schwimmtiefen Wasser gespielt werden. Die Strecke, die zwischen zwei Kindern zurückzulegen ist kann variiert werden.

Trainingseffekt: Koordination, Teamarbeit.

Altersklasse: Je nach Wassertiefe auch mit kleineren Kindern möglich.

5.6 Volleyball:

Material: Luftballons, evtl. Leine

Anleitung: Ein Spielfeld wird in zwei Hälften geteilt. In der Mitte wird nach Möglichkeit ein „Netz“ errichtet (z.B. etwas erhöht gespannte Leine). Die Mannschaften versuchen nun zu vermeiden, dass der Luftballon auf ihrer Seite das Wasser berührt (Punkt für die andere Mannschaft).

Anmerkungen: Auch mit mehreren Ballons möglich. Regeln können nach Bedarf erweitert werden (nur dreimal innerhalb einer Mannschaft berühren, selbe Person nicht zweimal berühren ...). Es könnte auch mit einem Ball gespielt werden, das ist im Wasser jedoch sehr schwierig.

Trainingseffekt: Koordination, Teamarbeit.

Altersklasse: Geht auch schon mit kleinen Kindern im steh tiefen Wasser bei entsprechend einfach gehaltenen Regeln.

5.7 Völkerball:

Material: Bälle

Anleitung: Analog zum üblichen Völkerball an Land. Jede Mannschaft befindet sich in ihrem Teil des Spielfeldes. Mit dem Ball wird versucht, gegnerische Spieler abzuwerfen. Abgeworfene Spieler scheidern aus. Die Mannschaft, deren letzter Spieler abgeworfen wird, verliert. Dem Abwerfen kann sich durch untertauchen, ausweichen und Fangen des Balles entzogen werden.

Anmerkungen: Zahlreiche Regelvarianten (wie beim Spiel an Land bekannt) möglich. Z.B.: Ausgeschiedene Spieler dürfen vom Beckenrand aus versuchen den Ball zu bekommen und gegnerische Spieler abzuwerfen. Gelingt das, dürfen sie wieder ins Spielfeld. Um die Schnelligkeit des Spiels zu erhöhen, können mehrere Bälle verwendet werden. Keine zu harten Bälle verwenden!

Trainingseffekt: Ballgefühl, Reaktion, Tauchen, Ausdauer (im schwimmtiefen Wasser).

Altersklasse: Geht auch schon mit kleinen Kindern im steh tiefen Wasser und entsprechend einfachen Regeln.

5.8 Abschleppen:

Material: keines

Anleitung: Je zwei Kinder bilden ein Team. Sie schleppen sich gegenseitig in einem beliebigen Schleppgriff. Ist der „Schlepper“ müde, tauschen die Kinder die Rollen. Das Paar, das so in einer bestimmten Zeit die weiteste Strecke zurücklegen kann, hat gewonnen.

Anmerkungen: Kann auch mit Transportgriffen gespielt werden.

Trainingseffekt: Ausdauer, Taktik, Rettungstechniken üben, das Gefühl erfahren, als erschöpfter Hilfe zu bekommen.

Altersklasse: Etwa ab DJSA Silber möglich.

5.9 Tauziehen:

Material: Zwei Matten/ Luftmatratzen/ Gummiboot, Seil

Anleitung: Zwei Teams treten auf 2 Matten gegeneinander an. Die Luftmatratzen oder Gummiboote sind mit einem Seil miteinander verbunden. Alternativ muss ein Teilnehmer auf jeder Luftmatratze das Seil festhalten. Auf das Startsignal hin fängt jede Partei an zu paddeln und versucht den Gegner wie beim Tauziehen zu sich zu ziehen. Sieger ist, wer sich und den Gegner in der vorgegebenen Zeit näher zu seinem Ziel bewegen konnte.

Anmerkungen: Nicht zu nah am Beckenrand spielen: Verletzungsgefahr. Darauf achten, dass kein Kind unter die Matte gerät.

Trainingseffekt: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit

Altersklasse: ab etwa 8 Jahre, Schwimmfähigkeiten sind Voraussetzung.

5.10 Blitzball:

Material: Tore (z.B. durch Ringe markierte Zonen am Beckenrand), Ball

Anleitung: Es werden zwei Mannschaften gebildet. Ziel ist es, den Ball im gegnerischen Tor abzulegen. Durch Abschlagen kann ein Spieler gezwungen werden den Ball sofort an einen seiner Mitspieler abzuspielen. Dauert das Abspielen zu lange, wechselt der Ballbesitz (Signal durch Spielleiter).

Anmerkungen: Im flachen oder tiefen Wasser möglich.

Trainingseffekt: Schnelligkeit, Ballgefühl, Taktik

Altersklasse: Da etwas komplexere Regel etwa ab 8 Jahre.

5.11 Ball 10x abgeben:

Material: Ball

Anleitung: Ein Ball muss innerhalb einer Mannschaft 10 Mal abgespielt werden um einen Punkt zu bekommen. Der Gegner versucht den Ball jeweils abzufangen und versucht anschließend ebenfalls 10 Mal abzuspielen. Der Schiedsrichter zählt wie oft abgespielt wurde. Fällt der Ball ins Wasser und wird nicht gefangen wird von neuem losgezählt.

Anmerkungen: Im flachen oder tiefen Wasser möglich.

Trainingseffekt: Teamgeist, Ballgefühl, Taktik

Altersklasse: etwa ab 8 Jahre.

5.12 Schreien – Gröhlen - Kreischen:

Material: Keines

Anleitung: Zwischen Mannschaft A, die sich aufgeteilt und in einer bestimmten Entfernung aufstellt, befindet sich Mannschaft B. Die eine Mannschaftshälfte von Gruppe A bekommt nun Begriffe gesagt, die sie der anderen Mannschaftshälfte zurufen muss. Die gegnerische Mannschaft B versucht durch lautes Geschrei dies zu verhindern. Wie viel Wörter können innerhalb einer fest definierten Zeit übermittelt werden? Anschließend wird gewechselt.

Anmerkungen: Im flachen oder tiefen Wasser möglich.

Trainingseffekt: Gefühl entwickeln für die Schwierigkeiten, im Schwimmbad zu kommunizieren, wenn alle durcheinander reden.

Altersklasse: etwa ab 8 Jahre.

5.13 Wandertor:

Material: bewegliches, schwimmfähiges Tor (z.B. Reifen), Ball

Anleitung: Es ist nur ein Tor im Spiel. Jede Mannschaft versucht in das Tor zu treffen. Jede Mannschaft versucht aber auch, durch wegschieben des Tores, zu verhindern, dass die andere Mannschaft das Tor trifft.

Anmerkungen: Im flachen oder tiefen Wasser möglich. Es können auch mehrere Bälle ins Spiel gebracht werden.

Trainingseffekt: Ballgefühl, Taktik, Schnelligkeit, Teamarbeit

Altersklasse: etwa ab 8 Jahre.

5.14 Reiterball:

Material: Tor, Ball

Anleitung: In den Mannschaften bilden sich Paare die Pferd und Reiter darstellen, wobei der Reiter auf den Schultern des Pferdes sitzt. Trifft ein Reiter mit dem Ball in das Tor, bekommt seine Mannschaft einen Punkt. Dabei dürfen nur Reiter Punkte erzielen, die ordnungsgemäß auf ihrem Pferd sitzen.

Anmerkungen: Stehtiefes Wasser. Es kann auch mit mehreren Bällen gespielt werden. Evtl. ist die Zusatzregel sinnvoll, dass ein Paar, das im Ballbesitz ist nur 3 Schritte laufen darf, bevor der Ball wieder abgespielt werden muss. Achtung, dass kein Kind bei einem Sturz auf den Beckenrand schlagen kann (Spielfeld entsprechend begrenzen). Allzu rabiante Methoden, einen gegnerischen Reiter zum Sturz zu bringen, sind natürlich nicht gestattet. Problematik bei Körperkontakt berücksichtigen.

Trainingseffekt: Ballgefühl, Taktik, Schnelligkeit, Teamarbeit

Altersklasse: etwa ab 10 Jahre.

5.15 Ballonschlacht:

Material: Luftballons

Anleitung: Die Mitspieler stehen sich in zwei Reihen gegenüber (Abstand nicht zu groß). Ziel ist es nun, einen ins Spiel gebrachten Luftballon hinter die feindlichen Linien zu bringen und dort das Wasser berühren zu lassen. Jeder solche Treffer gibt einen Punkt. Die Spieler dürfen dabei ihre Position nicht verlassen. Dies kann z.B. sichergestellt werden, indem sie auf einem kleinen Schwimmbrett (wenig Auftrieb) stehen.

Anmerkungen: Kann auch mit mehreren Luftballons gespielt werden. Auch im Schwimmtiefen Wasser möglich, dann ist es für die Schwimmer aber schwieriger, die Linienformation zu halten. Evtl. kann dies durch gespannte Seile erleichtert werden.

Trainingseffekt: Reaktionsschnelligkeit, Taktik, im tiefen Wasser Wassertreten, Ausdauer.

Altersklasse: im stehtiefen Wasser schon für kleine Kinder geeignet.

5.16 Chaos Ralley:

Material: Je nach Aufgabenstellung

Anleitung: Zuerst werden die Kinder in maximal 6 Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe entscheidet sich für eine Spielfarbe.

Damit die Gruppen im bald darauf entstehenden Chaos gut zu unterscheiden sind, sollten die Gruppenmitglieder irgendwie gekennzeichnet werden. Weiterhin benötigt man einen Spielplan. Er besitzt ein Start- und ein Zielfeld und ist dazwischen mit ca. 45-55 durchnummerierten Feldern verbunden. Für jede Gruppe braucht man Spielfiguren in der Farbe der Gruppe, die am Anfang in das Startfeld gestellt werden. Nun geht's los:

Je ein Gruppenmitglied begibt sich zur Spielleitung (die anderen Kinder sollten hinter einer Markierung stehen, um ein Gedränge zu vermeiden), und würfelt eine Zahl (am besten wäre ein großer Schaumgummiwürfel, den man am Boden abrollen kann und alle Kinder die Zahl sehen können). Die eigene Spielfigur wird dann um die Augenzahl weitergerückt.

Und wenn Du Dich jetzt fragst, was das ganze soll - der Clou kommt jetzt. Jede Zahl auf dem Spielfeld repräsentiert ein kleines Kärtchen, das irgendwo in einem vorher definiertem Gelände versteckt wurde. Der Phantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Die Gruppe muss nun geschlossen(!) los rennen und das Kärtchen mit der Nummer unter der Spielfigur suchen. Wurde das Kärtchen gefunden, wird die Aufgabe auf der Rückseite gelesen und das Kärtchen bleibt hängen. Die Gruppe rennt nun zur Spielleitung zurück und stellt sich gegebenenfalls an eine vorhandene Schlange an, denn immer nur eine Gruppe kann ihre Aufgabe bei der Spielleitung erfüllen. Kann die Gruppe die Aufgabe nicht erfüllen, muss sie die Punkte wieder rückwärts ziehen. Wie lustig das Spiel wird, hängt von den Fragen ab. Wurde endlich das Zielfeld erreicht, muss die Gruppe einen versteckten Schatz suchen; es sollte jedoch für alle Gruppen ein Schatz versteckt worden sein. Es geht bei dem Spiel nicht um Sieger oder Verlierer, sondern um Spaß, den alle haben. Die Kinder werden trotzdem so lange rennen bis sie fix und fertig sind.

Anmerkungen: Eher für das Freibad geeignet. Alternativ kann auch die Gruppe gewinnen, die zu erst das Ziel erreicht hat. Statt mit Aufgaben kann auch mit Fragen gespielt werden. So lässt sich auch gut mal etwas Theorie üben. Einige Aufgabenbeispiele: Baut eine menschliche Pyramide! Jeder aus Eurer Gruppe muss ein Tier nachmachen! Jeder aus Eurer Gruppe muss 4 Liegestütze machen! Singt ein Lied zusammen! Macht einen Kopfsprung vom Startblock! Erfindet eine neue Schwimmtechnik!

Trainingseffekt: Ausdauer, Teamarbeit, je nach Aufgabenstellung

Altersklasse: etwa ab 10 Jahre

Kapitel 6: Gruppenspiele

Bei Gruppenspielen geht es darum gemeinsam als Gruppe Spaß zu haben und zu spielen. Oftmals gibt es keinen Gewinner oder Verlierer.

6.1 Atomspiel:

Material: keines

Anleitung: Die Kinder schwimmen im Becken umher bis der Spielleiter eine Zahl ruft. Die Kinder müssen sich dann in Gruppen dieser Größe zusammenfinden, an den Händen fassen und im Kreis schwimmen. Sie bilden so ein „Atom“. Bleiben Kinder übrig, so bilden sie „freie Radikale“. Dann lösen sich die Gruppen wieder auf und die Kinder warten auf eine neue Zahl.

Anmerkungen: Gut als Aufwärmspiel geeignet.

Trainingseffekt: Ausdauer, Aufmerksamkeit.

Altersklasse: Geht auch schon mit kleinen Kindern im stehiefen Wasser. Hier kann auch eine andere Verpackung als das „Atom“ gewählt werden.

6.2 Hechte brechen aus:

Material: keines

Anleitung: Ein Teil der Kinder bildet ein Fischernetz. Sie fassen sich an den Händen und bilden im stehiefen Wasser einen Kreis. Die anderen Kinder stehen in der Mitte. Sie sind Hechte, die in das Netz geraten sind und versuchen auszubrechen.

Anmerkungen: Wenn die Hechte ihre Ausbruchversuche koordinieren, haben sie bessere Chancen. Einklemmen der Hechte ist nicht erlaubt. Problematik Körperkontakt beachten! Gefahren beim Tauchen beachten!

Trainingseffekt: Tauchen, Taktik, Schnelligkeit, Teamarbeit.

Altersklasse: Sicheres Tauchen ist Voraussetzung. Etwa ab Seepferdchen.

6.3 Wasserflöhe:

Material: keines

Anleitung: Der Spielleiter erzählt einen Vers, die Kinder machen die Bewegungen mit:

Alle kleinen Wasserflöhe, hüpfen fröhlich in die Höhe.

Alle kleinen Wasserflöhe, wollen sich nicht bücken, fallen auf den Rücken.

Alle kleinen Wasserflöhe, hüpfen ganz schnell in die Höhe.

Alle kleinen Wasserflöhe, müssen sich verstecken, laufen in die Ecken.

Alle kleinen Wasserflöhe, kommen wie der Blitz, hierher zurückgeflitzt.

Alle kleinen Wasserflöhe, sitzen auf dem Po, schauen in die Höhe.

Alle kleinen Wasserflöhe, sollen fröhlich leben, müssen fröhlich schweben.

Alle kleinen Wasserflöhe, sind nicht mehr zu gebrauchen, müssen tauchen.

Alle kleinen Wasserflöhe, das müssen wir bestimmen, müssen schwimmen.

Anmerkungen: Die Verse können je nach Geschmack und Leistungsstand der Kinder angepasst und ergänzt werden.

Trainingseffekt: Je nach Vers.

Altersklasse: gut für kleinere Kinder geeignet. Bis ca. 8 Jahre.

6.4 Feuer, Wasser, Sturmgefahr:

Material: keines

Anleitung: Die Kinder müssen sich vor den Elementen retten. Ruft der Spielleiter „Feuer“, müssen sie mit Wasser spritzen, bei „Sturm“ untertauchen, bei „Wasser“ schwimmen, bei „Sonne“ rückenschwimmen etc. Das Kind, das die Aufgabe zu erst erfüllt, darf das Becken verlassen und die nächste Aufgabe bestimmen.

Anmerkungen: Gut als Aufwärmspiel geeignet. Kann im Stehtiefen oder schwimmtiefen Wasser gespielt werden. Die Schlüsselworte können auch vom Spielleiter in eine Geschichte verpackt werden. Es können auch neue Schlüsselworte erfunden werden, hier können die Kinder auch Vorschläge machen.

Trainingseffekt: Ausdauer, Aufmerksamkeit.

Altersklasse: Geht auch schon mit kleinen Kindern im stehtiefen Wasser.

6.6 Gruppensprünge:

Material: keines

Anleitung: Beispiele: Die Kinder stehen mit dem Rücken zum Wasser in Grätschstellung und fassen jeweils die Unterschenkel der Nachbarn. Das erste Kind kippt rückwärts und reißt so alle anderen mit. Die Kinder sitzen oder hocken hintereinander am Beckenrand und fassen um den Bauch des Vordermannes. Sie lassen sich dann seitlich ins Wasser fallen. Schafft es die Gruppe vorwärts hochzuspringen und sich im Sprung die Hände zu reichen?

Anmerkungen: Viele weitere Möglichkeiten sind denkbar. Bei allen Gruppensprüngen besteht Verletzungsgefahr! Diese steigt mit der Gruppengröße.

Trainingseffekt: Springen, Vertrauen in der Gruppe.

Altersklasse: Je nach Schwierigkeit des Sprunges auch mit kleineren Kindern möglich. Ein gewisses Maß an Wassergewöhnung ist Voraussetzung.

6.7 Zauberball:

Material: Ball

Anleitung: Ein Ball wird herumgereicht. Der Spielleiter gibt eine Eigenschaft des Balls bekannt, welche die Gruppenmitglieder beim Weitergeben Pantomimisch darstellen müssen. (z.B.: heiß, kalt, klebrig, schwer, leicht, schleimig, eklig, ...)

Anmerkungen: Der Spielleiter kann auch als erster pantomimisch darstellen, ohne die Eigenschaft des Balles zu nennen. Am Ende der Runde müssen die Teilnehmer dann die Eigenschaft erraten. Wer richtig liegt, darf eine neue Runde starten und sich eine Eigenschaft ausdenken. Wenig bewegungsintensiv: Auskühlungsgefahr.

Trainingseffekt: Kreativität

Altersklasse: Je nach Variante und Wahl der Eigenschaften schon mit kleinen Kindern möglich.

6.8 Hundehütte:

Material: keines

Anleitung: Es gibt einen Hundfänger, der Rest sind Hunde. Der Fänger versucht nun im stehenden Wasser die Hunde durch abspringen zu fangen. Gelingt ihm dies, wird der Gefangene zur Hundehütte. Er muss an der Stelle mit gespreizten Beinen stehen bleiben. Die anderen Hunde können die gefangenen befreien, indem sie durch Beine tauchen.

Anmerkungen: Es kann bei größeren Gruppen auch zwei oder mehr Fänger geben, dann geht das Spiel etwas schneller. Problematik Körperkontakt beachten! Gefahren beim Tauchen beachten.

Trainingseffekt: Tauchen, Schnelligkeit, Taktik

Altersklasse: Auch mit kleinen Kindern möglich, aber ausreichende Tauchfähigkeiten müssen vorhanden sein.

6.9 Autofahrt:

Material: „Lenkrad“ z.B. Tauchringe

Anleitung: Jedes Kind bekommt einen Tauchring als Lenkrad. Der Spielleiter erzählt eine Geschichte zum Thema „Autofahren“ (z.B. mit Linkskurven/Rechtskurve, Berg hochfahren, Berg abfahren, über Kopfsteinpflaster, Vollbremsung...). Die Kinder setzen die Erzählung im Wasser in Bewegungen um.

Anmerkungen: Gut als Aufwärmspiel. Kann im flachen oder tiefen Wasser gespielt werden.

Trainingseffekt: Wasserwiderstand erfahren

Altersklasse: Gut für kleinere Kinder geeignet. Etwa bis 8 Jahre.

6.10 Arzt:

Material: keines

Anleitung: Ein Kind ist der Arzt. Es geht kurz um die Ecke, so dass es die anderen Kinder nicht beobachten kann. Die anderen Kinder bestimmen einen Kranken. Er hat eine ansteckende Krankheit: Wenn er eine Bewegung macht, werden alle angesteckt und machen die selbe Bewegung nach. Der Arzt muss herausfinden, von wem die Krankheit ausgeht.

Anmerkungen: Der „Ansteckende“ sollte häufiger die Bewegung wechseln.

Trainingseffekt: Kreativität, Beobachtung, Taktik

Altersklasse: Ab ca. 6 Jahre.

6.11 Hände hoch! :

Material: evtl. Trillerpfeife

Anleitung: Die Kinder schwimmen durcheinander. Irgendwann pfeift der Spielleiter mehrmals. Daraufhin müssten die Kinder so viele Arme und Beine hochhalten, dass es der Anzahl der Pfiffe entspricht. Nach einem langen Pfiff wird wieder weitergeschwommen.

Anmerkungen: der Spielleiter kann auch eine Zahl rufen anstatt zu pfeifen. Die Kinder sollen sich natürlich nicht am Beckenrand festhalten. Es ist zwar eigentlich nicht möglich, „alle Viere“ gleichzeitig hochzustrecken und sich dabei oben zu halten, macht den Kindern aber trotzdem Spaß. Gut als Aufwärmspiel geeignet.

Trainingseffekt: Ausdauer, Kraft, Koordination, Wassertreten.

Altersklasse: relativ gute Schwimmer, etwa ab DJSA Bronze bis Silber.

6.12 Familie Müller am Badensee:

Material: evtl. Markierungen für die Strecke.

Anleitung: Die Kinder stehen hintereinander im Wasser oder am Beckenrand. Sie bekommen nun Namen zugeteilt. Das erste Kind ist Vater Müller, das zweite Mutter Müller, das dritte Peter, das vierte Susi, das fünfte Dackel Waldemar, die restlichen sind Enten.

Sie bekommen nun eine Geschichte vorgelesen. Immer wenn ihr Name vorkommt, müssen die Kinder eine festgelegte Strecke schwimmen oder laufen, bevor sie sich wieder an ihren Platz stellen. Folgende Geschichte wird vorgelesen:

An einem wunderschönen Sommertag beschloss die ganze Familie Müller an einen Badensee zu fahren.

Vater Müller packte schon mal die Badesachen zusammen, während Mutter Müller noch schnell den Picknickkorb packte. Plötzlich kam Peter um die Ecke geflitzt und wäre fast über den Dackel Waldemar gestolpert, der mitten im Weg lag. „Dackel Waldemar“ rief Peter. „Aus dem Weg! Mutter, wo ist meine neue aufblasbare Riesenente? Die will ich mitnehmen.“

„Frag mal Susi“ entgegnete Mutter Müller, ich glaube, sie hat die Ente schon eingepackt“.

In der Zwischenzeit nervte Susi schon Vater Müller: „Können wir noch ein paar Brotkrumen einpacken? Ich will unbedingt die Enten füttern“. „Sicher“ sagte Vater Müller. „Frag doch mal Mutter, ob sie noch etwas einpackt.“

Schließlich waren alle Vorbereitungen getroffen und die ganze Familie Müller war bereit zur Abfahrt.

Da rief Susi aufgeregt: „Wollen wir den Dackel Waldemar nicht mitnehmen?“. „Nein“ sagte Vater Müller. „Das ist kein Ausflug für einen Dackel. Er würde nur die Enten jagen. Der Dackel bleibt hier.“ „Aber wir können den Dackel Waldemar doch nicht einfach so hier lassen, mischte sich nun auch Peter ein. Außerdem ist er bestimmt zu faul zum Enten jagen. Ich werde auch gut auf ihn aufpassen.“ „Gut. Dann müssen wir den Dackel Waldemar eben mitnehmen“ seufzte Mutter Müller.

Nach einer Weile Autofahrt waren sie am See angekommen. Peter und Susi suchten sofort nach einem schönen Platz auf der Liegewiese und fingen gleich an zu streiten. Susi wollte lieber in den Schatten, während Peter gern einen Platz an der Sonne wollte. „Schluss jetzt“ sagte Vater Müller. „Wir legen einfach eine Matte in die Sonne und eine in den Schatten.“

Peter zog sofort seine Badehose an und wollte schwimmen gehen. „Ich will lieber gleich die Enten füttern“ sagte Susi. „Mutter, wo hast du das Brot für die Enten hingetan?“

„Na dann muss ich ja wohl auf den Dackel Waldemar aufpassen.“ sagte Vater Müller.

Während Mutter Müller mit Susi zum Enten füttern ging, machte Vater Müller es sich auf einer der Matten bequem. Bald war Vater Müller auch schon eingeschlafen. Das nutzte der Dackel Waldemar natürlich sofort aus. Geschickt befreite er sich aus seinem Halsband und lief los.

Schon bald sah er die ersten Enten. Wild kläffend stürzte der Dackel den Enten hinterher in den Teich. Nun bemerkten auch Susi und Mutter Müller den Ausbrecher. „Dackel Waldemar!“ riefen sie. „Komm sofort zurück“. Auch Peter, der in der Nähe schwamm eilte herbei und rief „Lass sofort die Enten in Ruhe und komm her“. Aber der Dackel Waldemar dachte gar nicht daran zu hören. Zu verlockend waren die Enten. Mittlerweile hatte auch Vater Müller das Verschwinden bemerkt und kam herbeigeeilt. Beherzt sprang er ins Wasser und schwamm dem Dackel Waldemar hinterher.

Nachdem er den Ausreißer wieder eingefangen hatte, waren alle froh, dass die Sache gut ausgegangen und keine der Enten zu Schaden gekommen war. Familie Müller verlebte noch einen schönen Tag am Badesee. Sie wird noch lange an den schönen Ausflug zurückdenken, es war für die ganze Familie Müller ein spannender Tag, besonders für den Dackel Waldemar.

Anmerkungen: Stehen die Kinder am Beckenrand, können sie mit einem Sprung ins Wasser springen und dann die Strecke schwimmen (Gefahren beim gleichzeitigen Springen beachten).

Die zurückzulegende Strecke sollte nicht zu lang gewählt werden. Mindestens fünf Kinder pro Gruppe. Die Geschichte kann entsprechend verkürzt oder umgedichtet werden. Gut als Aufwärmspiel geeignet.

Trainingseffekt: Aufmerksamkeit, Schnelligkeit, je nach Aufgabenstellung springen oder tauchen, Wasserwiderstand erfahren (beim Laufen)

Altersklasse: etwa ab 7 Jahren. Jüngere Kinder evtl. als Enten, die von größeren Kindern mitgenommen werden können.

6.13 Pferderennen:

Material: keines

Anleitung: Die Kinder stehen im Kreis. Der Spielleiter erzählt den Ablauf eines Pferderennens, in dem verschiedene Schlüsselworte vorkommen. Die Kinder machen dazu Bewegungen:

- Pferde laufen schnell, langsam Endspurt...: Mit den Handflächen unterschiedlich schnell auf das Wasser schlagen.
- Großer Oxe, kleiner Oxe. Unterschiedlich hoch springen.
- Kleiner/ großer Wassergraben: Springen und anschließend ins Wasser platschen lassen.
- Fotografen: so tun, als ob Fotos geschossen werden.
- Kleine/ große Zuschauertribüne: Arme heben und unterschiedlich laut jubeln.
- Häschen am Rand: Hasenohren und „mümmeln“.

Anmerkungen: Es können beliebig neue Bewegungen erfunden werden.

Trainingseffekt: Spritzwasser, Aufmerksamkeit

Altersklasse: Eher kleine Kinder. Bis ca. 8 Jahre.

6.14 Fischernetz:

Material: keines

Anleitung: Die Teilnehmer werden in 2 Gruppen eingeteilt: Fischer und Fische. Die Fischer werfen ihr Netz aus und versuchen die Fische zu fangen. Die Fischer halten sich an den Händen und bilden so ihr Fischernetz. Gefangen ist ein Fisch, wenn er im geschlossenen Kreis der Fischer landet. Gefangene Fische werden zu Fischern und vergrößern das Netz.

Anmerkungen: Fouls und grobe Aktionen sind zu unterbinden. Kann im flachen oder tiefen Wasser gespielt werden.

Trainingseffekt: Schnelligkeit, Taktik, Wasserwiderstand erfahren

Altersklasse: etwa ab 8 Jahre

6.15 Walfänger:

Material: Ball

Anleitung: Ein Teilnehmer wird ausgelost und ist der Walfänger. Die restlichen Teilnehmer stehen im Kreis um den Walfänger herum. Der Walfänger muss nun versuchen von seinem Platz aus die Wale durch Abwerfen zu fangen. Wer getroffen wird scheidet aus. Die Wale dürfen sich nur durch untertauchen vor dem Ball in Sicherheit bringen. Wer jedoch untertaucht, ohne dass auf ihn gezielt wurde, scheidet ebenfalls aus. Wer sich am längsten hält, ist in der nächsten Runde der Walfänger

Anmerkungen: Variante: Anstatt nach einen Treffer auszuschneiden, werden die Wale sofort zum Walfänger und der Walfänger zum Wal.

Trainingseffekt: tauchen, Reaktionsfähigkeit

Altersklasse: können auch schon kleine Kinder.

6.16 Komm mit, lauf weg:

Material: keines

Anleitung: Eine Mannschaft bildet einen großen Kreis. Die Mitspieler stehen mit dem Gesicht zur Kreismitte. Außerhalb des Kreises läuft oder schwimmt ein Fänger um den Kreis herum. Er tippt einen Spieler der Kreismannschaft auf den Rücken und ruft entweder "komm mit" oder "lauf weg". Der angetippte Spieler muss bei "komm mit" hinter dem Läufer herlaufen /schwimmen, bei "lauf weg" in die entgegengesetzte Richtung. Wer als erster wieder am ehemaligen Platz des Kreisspielers ankommt, darf dort stehen bleiben, der zweite wird zum neuen Läufer.

Anmerkungen: Im stehetiefen Wasser.

Trainingseffekt: Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit, Wasserwiderstand (beim Laufen)

Altersklasse: Alle

6.17 Waschmaschine:

Material: keines

Anleitung: Ein Kind ist der „Putzlumpen“, es stellt sich in die Mitte. Die anderen Kinder bilden die Waschmaschine und bilden einen Kreis. Der Spielleiter erzählt eine Geschichte (z.B.

Waschgang (spritzen), Trommel dreht sich, Schleudergang, zum Schluss bricht die Maschine auseinander), die Kinder machen die Bewegungen mit.

Anmerkungen: Stehtiefes Wasser, Kind in der Mitte sollte Spritzwasser gut aushalten können.

Trainingseffekt: Wassergewöhnung, Wasserwiderstand, Spritzwasser

Altersklasse: eher kleine Kinder bis ca. 8 Jahre.

6.18 Wassertanz:

Material: CD-Player

Anleitung: Zu unterschiedlicher Musik sollen die Kinder verschiedene Tänze erfinden.

Anmerkungen: Auch gut als Aufwärmspiel geeignet

Trainingseffekt: Wassergewöhnung, Wasserwiderstand, Rhythmusgefühl

Altersklasse: eher kleine Kinder bis ca. 8 Jahre.

6.19 Ratefuchs:

Material: Ball

Anleitung: Ein Kind ist der Ratefuchs. Die anderen bilden einen Kreis um ihn. Der Ratefuchs schließt kurz die Augen. Ein Kind bekommt einen Ball und drückt ihn hinter sich unter Wasser. Die anderen Kinder tun ebenfalls so, als ob sie einen Ball unter Wasser drücken. Der Ratefuchs muss nun erraten, wer den Ball hat. Gelingt ihm dies, ist der Ertappte der neue Ratefuchs. Nach drei misslungenen Versuchen darf ein anderes Kind der Ratefuchs sein.

Anmerkungen: Je kleiner der Ball, desto schwieriger wird das Spiel für den Ratefuchs. Variante: Die Kinder im Kreis haben einen sehr kleinen Ball (Tennisball) und stehen sehr dicht beisammen. Nun müssen sie den Ball immer weitergeben und der Ratefuchs versucht, den aktuellen Ballbesitzer herauszufinden.

Trainingseffekt: Taktik, Aufmerksamkeit

Altersklasse: eher kleine Kinder bis ca. 8 Jahre.

6.20 Zoobesuch:

Material: keines

Anleitung: Der Spielleiter erzählt eine Geschichte von einem Zoobesuch. Dabei macht er passende Bewegungen vor und die Kinder machen mit. Beispiele sind:

- Krokodile: liegen im Wasser und kriechen vorwärts.
- Störche: staksen durchs Wasser.
- Krabben: krabbeln seitwärts.
- Elefanten: Spritzen mit ihrem Rüssel im Wasser.
- Frösche: hüpfen durchs Wasser
- Affen: hüpfen, quietschen, spritzen
- Pinguine watscheln

Anmerkungen: Im flachen Wasser. Die Geschichte ist beliebig abwandelbar und kann der Gruppe angepasst werden. Die Kinder können auch selbst weitere Vorschläge machen.

Trainingseffekt: Wassergewöhnung, Wasserwiderstand, Spritzwasser

Altersklasse: eher kleine Kinder bis ca. 8 Jahre.

6.21 Heidispiel:

Material: Hut o. Ä.

Anleitung: Ein Kind bekommt einen Hut. Damit verkörpert es die Heidi bzw. den Ziegenpeter. Heidi hat die Macht die anderen Teilnehmer das tun zu lassen, was sie selbst tut. Ist Heidi der Rolle überdrüssig, gibt sie den Hut einfach weiter. Der Hut darf nicht abgelehnt werden.

Anmerkungen: Im flachen und tiefen Wasser möglich.

Trainingseffekt: Kreativität, Je nach Aufgabenstellung, im tiefen Wasser Ausdauer/Wassertreten

Altersklasse: eher kleine Kinder bis ca. 8 Jahre.

6.22 Königskinder:

Material: keines

Anleitung: Es werden zwei Königskinder gewählt. Sie stellen sich in gegenüberliegenden Ecken des Spielfeldes auf. Ziel ist es zusammenzukommen und sich die Hand zu geben. Die anderen Kinder versuchen dies zu verhindern. Sie stellen sich den Königskindern in den Weg um diese abzurängen. Körperkontakt ist dabei nicht gestattet.

Anmerkungen: Im flachen und tiefen Wasser möglich. Kann durch Regeländerungen variiert werden. Z.B.: die Kinder, die behindern, dürfen sich nur auf Linien parallel zum Beckenrand bewegen, dürfen nur hüpfen, schwimmen, tauchen (wenn sie auftauchen müssen sie auf einem Fleck stehen bleiben).

Trainingseffekt: Taktik, je nach Aufgabe z.B. Tauchen, Wasserwiderstand erfahren

Altersklasse: Können auch kleinere Kinder, bis ca. 12 Jahre.

6.23 Zaubermeister:

Material: Stab, Schwimmsprosse o. Ä.

Anleitung: Ein Kind wird zum Zauberer und bekommt einen Stab. Die anderen Kinder stellen sich in die Ecken. Der Zauberer macht nun Bewegungen vor (hüpfen, kriechen...). Die Kinder kommen aus den Ecken hervor und machen die Bewegung nach. Lässt der Zauberer seinen Stab fallen, fliehen die Kinder wieder in die Ecken. Schafft es der Zauberer, ein Kind abzuschlagen, ist es als nächstes der Zauberer.

Anmerkungen: Im flachen und tiefen Wasser möglich. Varianten: Die gefangenen Spieler werden zu Zaubergehilfen. Die Kinder müssen immer in die gegenüberliegende Ecke fliehen.

Trainingseffekt: Kreativität, Wasserwiderstand erfahren, ansonsten je nach Aufgabenstellung.

Altersklasse: etwa ab 7 Jahre

6.24 Imitationsnachlauf:

Material: keines

Anleitung: Ein Fänger versucht die anderen Teilnehmer abzuschlagen. Gelingt dies, kommt es zum Rollenwechsel und der Abgeschlagene wird zum Fänger. Die freien Läufer können sich vor dem Gefangenwerden schützen, indem sie eine Bewegung vormachen, die der Fänger erst nachahmen muss, bevor er abschlagen darf.

Anmerkungen: Im flachen und tiefen Wasser möglich.

Trainingseffekt: Kreativität, je nach Aufgabenstellung, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit

Altersklasse: etwa ab 8 Jahre

6.25 Kreiskrankenhaus:

Material: Markierung für Krankenhaus

Anleitung: Die Gruppe teilt sich in 2-3 Viren und freie Läufer. Schlagen die Viren ein Kind ab, erkrankt es sofort und muss vor Schwäche stehen bleiben (sich hinsetzen). Damit sie wieder gesund am Spiel teilnehmen können, müssen sie schnellstens in das Krankenhaus. Dafür werden zwei freie Läufer zum Krankenwagen und transportieren den Kranken ins Krankenhaus (einhaken in den Armen). Dabei lassen sie laut ihre Sirene („lalülala“) erschallen. Dies schützt sie während ihrem Einsatz vor dem Abschlagen. Im Krankenhaus kommt es dann zur Spontanheilung und alle können wieder ins Spielfeld.

Anmerkungen: Im flachen und tiefen Wasser möglich. Die Viren können evtl. gekennzeichnet werden (Ball in die Hand, Tuch am Arm, Badekappe) Auch gut als Übung zum Rettungsschwimmen geeignet. Der „Krankenwagen“ wendet dann verschiedene Schlepp- und Transporttechniken an (hier genügt teilweise auch ein Kind als Krankenwagen). Besonders interessant sind hier Brücke und Floß. Ist das Krankenhaus am Beckenrand, können die Kranken auch mit den bekannten Techniken aus dem Wasser gehoben werden (auf korrekte Ausführung achten: Verletzungsgefahr).

Trainingseffekt: Schnelligkeit, Üben von Schlepp- und Transporttechniken.

Altersklasse: Ohne spezielle Techniken auch mit kleinen Kindern möglich.

6.26 Goldener Hirsch:

Material: keines

Anleitung: Es wird eine Fänger (Zauberer) bestimmt. Er muss kurz um die Ecke oder bekommt kurz eine abgeklebte Schwimmbrille aufgesetzt. Nun wird ein Spieler zum goldenen Hirsch bestimmt. Der Zauberer darf wieder hinzukommen und verzaubert nun die anderen Kinder durch Abschlagen. Die Verzauberten bleiben stehen und heben die Hand. Der goldene Hirsch kann die Verzauberten durch Antippen wieder befreien. Er muss allerdings aufpassen, dass der Zauberer ihn nicht erkennt und abschlägt. Denn dann ist das Spiel zu Ende.

Anmerkungen: Im flachen und tiefen Wasser möglich. Variante: Jeder andere Spieler darf den goldenen Hirsch (und nur ihn) durch antippen befreien. Der Zauberer hat drei Versuche den Namen des goldenen Hirschen zu nennen.

Trainingseffekt: Schnelligkeit, Aufmerksamkeit, Taktik

Altersklasse: etwa ab 8 Jahre

6.27 Donauwelle:

Material: Pro Teilnehmer ein kleines Schwimmbrett (darf sich nicht zu schwer unter Wasser drücken lassen).

Anleitung: Ein Kind steht in der Mitte. Die restlichen Kinder stehen in einem Kreis auf ihren Schwimmbrettern. Ein Platz bleibt frei, ein Kind muss dieses Schwimmbrett mit am Boden halten. Das Kind in der Mitte versucht nun den freien Platz zu besetzen. Die anderen Teilnehmer versuchen dies zu verhindern, indem sie immer einen Platz weiterrutschen. Kann das Kind den freien Platz ergattern, oder lassen die Kreisspieler ein Brett aufsteigen, wechselt der Mittelspieler.

Anmerkungen: Im stehiefen Wasser.

Trainingseffekt: Schnelligkeit, Aufmerksamkeit, Taktik

Altersklasse: etwa ab 8 Jahre

6.28 Alle Vögel fliegen hoch:

Material: Keins.

Anleitung: Die Kinder stehen im Kreis. Ein Spieler beginnt als "Ansager". Der Ansager sagt: "Alle Vögel fliegen hoch: Alle ...Amseln fliegen hoch!" Bei jedem Tier oder Gegenstand der fliegen kann heben die anderen jeweils die Hände. Bei einem nicht flugfähigen Vogel oder Gegenstand bleiben die Hände unten. Der Ansager darf natürlich durch falsche Bewegungen Verwirrung stiften. Wer trotzdem seine Hände hebt, der scheidet aus oder muss ein Pfand abgeben.

Anmerkungen: kann auch im schwimmtiefen Wasser mit Wassertreten gespielt werden. Variation: „Alle Fische tauchen tief“.

Trainingseffekt: Aufmerksamkeit, je nach Variante Wassertreten, Ausdauer

Altersklasse: gut für kleinere Kinder geeignet.

6.29 Maus hängt Katze ab:

Material: Keins.

Anleitung: Zwei Kinder werden als Katze bzw. Maus bestimmt. Die restliche Gruppe stellt sich in einem großen Kreis auf. Die Maus versucht die Katze dadurch abzuhängen, dass die Maus immer zwischen zwei Personen hindurch rennt und die beiden Personen sich daraufhin an den Händen fassen, so dass hier kein Durchkommen mehr möglich ist (auch nicht mehr für die Maus). Innerhalb kürzester Zeit werden die Schlupflöcher immer weniger und wenn die Maus es geschickt anstellt kann sie das letzte Schlupfloch rechtzeitig schließen, so dass die Katze nicht mehr in den Kreis hinein- oder herauskommt.

Anmerkungen: kann auch im schwimmtiefen Wasser gespielt werden.

Trainingseffekt: Schnelligkeit, Taktik, je nach Variante Wassertreten, Ausdauer

Altersklasse: gut für kleinere Kinder geeignet.

6.30 Löwenjagd:

Material: Keins.

Anleitung: Einer spricht und spielt vor, die anderen sprechen und machen es ihm nach. Alle Mitspieler gehen im Kreis herum:

Wir geh`n jetzt auf Löwenjagd (*Im Kreis gehen*)

Wir haben keine Angst (*Mit der Hand auf die Brust schlagen*)

Wir haben ein großes Gewehr dabei (*großes Gewehr zeigen*)

Und ein langes Schwert, Ugh (*Mit dem Schwert in die Luft stechen*)

Doch halt was ist das? (*Stehen bleiben, Hand an die Stirn legen und in den Kreis hinein sehen*)

1. Riesenhohes Elefantengras (*Hohes Gras zeigen*)

Man kommt nicht drüber weg (*Arme nach oben recken*)

Man kommt nicht drunter durch (*Hände mit dem Handrücken auf dem Boden*)

Man kommt nicht Drumherum (*Mit den Armen einen großen Kreis bilden*)

Nein, man muss mitten durch

Schschschschsch (*Elefantengras beiseite schieben und durcheinander laufen*)

2. Ein tiefer tiefer Sumpf

Man kommt nicht

Stampf stampf (*Durch den Sumpf waten*)

3. Ein riesengroßer Puddingberg

Man kommt nicht

Mampf Mampf Mampf (*Pudding essen*)

4. Ein tiefer tiefer See

Man kommt nicht ...

Schwimm schwimm schwimm (*Durch den See schwimmen*)

5. Eine dunkle dunkle Höhle

Man kommt nicht ...

Huhuhuhuhuhuhu (*Ängstlich durch die Höhle laufen*)

Wir geh`n jetzt auf Löwenjagd (*Wieder alle im Kreis gehen*)

Doch halt was ist das?

Ein Stück Löwenfell!

Schnell zurück durch die dunkle dunkle Höhle (*Ängstlich durch die Höhle laufen*)

Durch den tiefen tiefen See (*Durch den See schwimmen*)

Durch den riesengroßen Puddingberg (*Pudding essen*)

Durch den stinkenden Sumpf (*Durch den Sumpf waten*)

Durch das riesengroße Elefantengras (*Elefantengras beiseite schieben und*

durcheinander laufen)

Anmerkungen: Die Aufgaben können beliebig abgewandelt und angepasst werden.

Trainingseffekt: Je nach Aufgabenstellung, Wassergewöhnung, Konzentration

Altersklasse: gut für kleinere Kinder geeignet.

6.31 Lambalu-Tanz:

Material: Keins, evtl. CD-Player für Hintergrundmusik

Anleitung: Alle Kinder stehen im Kreis und führen die Bewegungsaufgaben durch, wobei diese nach dem Prinzip „Kofferpacken“ immer aneinandergereiht werden und pro Runde eine neue hinzukommt:

Habt ihr schon mal den Lambalu getanzt ? nein

Jetzt tanzen wir den Lambalu, Lambalu, Lambalu

Jetzt tanzen wir den Lambalu, Lambalu, hey

Jetzt tanzen wir den Lambalu, Lambalu, Lambalu

Jetzt tanzen wir den Lambalu, Lambalu, hey

Habt ihr schon mal den Lambalu mit Handfassen getanzt ? nein

Jeder fasst seinen Nachbarn an der Hand an

Jetzt.....

Habt ihr schon mal den Lambalu mit Handfassen getanzt ? ja

Habt ihr schon mal den Lambalu mit Schulterfassen getanzt ? nein

Jetzt.....

Habt ihr schon mal den Lambalu mit Handfassen getanzt ? ja

Habt ihr schon mal den Lambalu mit Schulterfassen getanzt ? ja

Habt ihr schon mal den Lambalu mit Kniefassung getanzt ? nein

Jetzt.....

Habt ihr schon mal den Lambalu mit Handfassen getanzt ? ja

Habt ihr schon mal den Lambalu mit Schulterfassen getanzt ? ja

Habt ihr schon mal den Lambalu mit Kniefassung getanzt ? ja

Habt ihr schon mal den Lambalu mit Fußfassung getanzt ? nein

Jetzt.....

Anmerkungen: Ist die Melodie und der Text bekannt, kann das Tempo langsam gesteigert werden. Weitere Varianten: Rückenfassung, Ellenbogen einhaken, Tailenfassung, Pofassung (kommt auf die Gruppe an), Problematik Körperkontakt beachten.

Trainingseffekt: Wassergewöhnung, Koordination

Altersklasse: gut für kleinere Kinder geeignet.

6.32 Mäusejagd:

Material: Keines

Anleitung: Alle Mitspieler (bis auf zwei) stellen sich in Reihen soweit auseinander dass die ausgebreiteten Arme sich mit den Fingerspitzen berühren. Derselbe Abstand sollte auch zu seinem Hinter- bzw. Vordermann sein. Von oben betrachtet sollte sich nun ein Schachbrett mit Gassen gebildet haben. Ein Mitspieler wird zur Maus, einer zur Katze. Nun muss die Maus die Katze fangen. Die Maus versucht durch das Labyrinth zu fliehen. Gibt die Maus das Kommando „Piep“, drehen sich alle Mitspieler des Labyrinths um 90°, so dass neue Gassen entstehen.

Anmerkungen: Kann auch mit zwei oder mehr Katzen gespielt werden. Die Kommandos können auch statt von der Maus vom Spielleiter gegeben werden. Kann im flachen oder tiefen Wasser gespielt werden.

Trainingseffekt: Schnelligkeit, räumliches Denken, Taktik

Altersklasse: Etwa ab 6 Jahre.

6.33 Jammerquack:

Material: Keines

Anleitung: Die Jammerquaks sind ziemlich blöde Viecher. Erstens sind sie blind, zweitens halten sie sich mit den Händen an den Knöcheln fest, drittens gehen sie nur rückwärts und viertens quaken sie ständig. Eine Hälfte der Gruppe fasst sich an den Händen und bildet einen großen Kreis, der allerdings an einer Stelle offen ist. Die anderen Teilnehmer stehen wie oben beschrieben im Kreis und sind die bescheuerten Jammerquaks. Die Jammerquaks suchen verzweifelt nach dem Ausgang aus ihrem Gefängnis. Wenn sie es gefunden haben, quaken sie vollends hektisch, um den anderen auch den Ausgang zu zeigen.

Anmerkungen: Für kleine Gruppen ungeeignet (etwa ab 20 Teilnehmern), je nach Wassertiefe und Schwierigkeitsgrad können auch andere Bewegungsformen gewählt werden. Es sollte sichergestellt sein, dass die Kinder keine Angst bekommen, wenn sie blind mit anderen Kindern durchs Wasser irren und evtl. sogar umgestoßen werden können.

Trainingseffekt: Wassergewöhnung, Vertrauen in den Rest der Gruppe, Taktik

Altersklasse: Etwa ab 8 Jahren.

6.34 Toasterspiel:

Material: Keines

Anleitung: Die Mitspielenden stehen in einem Kreis, einer macht den Freiwilligen in der Mitte. Er deutet auf einen der im Kreis sitzenden und ruft z. B. "Toaster!". Daraufhin müssen der angesprochene (M) sowie seine beiden Nachbarn (R und L) den "Toaster" darstellen: R und L fassen sich an beiden Händen um M herum, M springt als Toastbrot nach oben.

Andere "Figuren":

Fisch: M öffnet und schließt stumm den Mund, R und L tauchen ab und lassen Luftblasen aufsteigen.

Huhn: M legt gackernd ein Ei, R und L fangen es mit den Händen auf

Palme: M hält die Arme hoch, R und L wiegen sich im Wind.

Waschmaschine: M beugt sich nach vorne und schleudert den Kopf, R, L bilden die Waschmaschine

Affe: M hält die Augen zu, R und L müssen Ohr und Mund von M zuhalten (nichts sehen, nichts hören, nichts sagen)

Elch: M stößt einen Schrei aus und R und L stellen das Geweih nach.

Telefonzelle: M telefoniert mit den Händen und R und L stellen das Telefonhäuschen nach.

Elefant: M: An die Nase greifen, mit dem anderen Arm durch die entstandene Armbeuge (Rüssel) R und L mit beiden Armen dem Elefant große Ohren machen

Hase: M hockt sich hin und stellt mit den Händen die Schneidezähne da. R und L stellen mit den Armen und Händen die Ohren nach.

Hase: M: Mit beiden Händen vor der Brust Pfötchen machen R und L: Mit dem dem Hasen zugewandten Arm über dessen Kopf Ohren machen (es darf ein Schlappohr dabei sein)

Känguru: M bildet mit seinen Armen einen nach vorne zeigenden "Korb" R und L daneben wippen hoch und runter und sagen dazu "Tschiboing, tschiboing, tschibong"

Mixer: M hält seine ausgestreckten Arme über die Köpfe der Nachbarn, Zeigefinger nach unten, während R und L sich um die eigene Achse drehen: "Nööönnnnnn!"

Feuerwehr: M macht die Bewegung, an einem waagrecht stehenden Lenkrad zu drehen, R und L halten ihren jeweils äußeren Arm nach oben und drehen dabei die u-förmig geformte Hand, der R sagt: "Blaulicht, Blaulicht, Blaulicht", der L sagt: "Lalü lala, lalü lala"

Exhibitionist: M steht auf und macht die typische exhibitionistische Handbewegung (Öffnen der Jacke), während R und L verschämt zur Seite gucken und empört "Oooooooooh!!!!!" rufen.

Wer nicht, falsch oder zu langsam reagiert, ist der nächste Freiwillige.

PS: Das Spiel muss schnell gespielt werden.

Ziel des Spiels ist es, dass der in der Mitte jemanden erwischt, der es nicht schafft, die Figur bis er schnell bis 10 gezählt hat darzustellen. Es muss immer der mittlere in die Mitte, auch wenn einer der Nachbarn geschlafen hat.

Anmerkungen: Das Spiel kann gut von Stunde zu Stunde erweitert werden, indem neue Bewegungen hinzugenommen werden.

Trainingseffekt: Je nach Bewegungsaufgabe, Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit.

Altersklasse: Etwa ab 8 Jahren.

6.35 Laurentia:

Material: Keines

Anleitung: Die Mitspieler nehmen sich an die Hände. Nun wird das Lied "Laurentia" gesungen. Immer, wenn das Wort "Laurentia" oder ein Wochentag vorkommt, muss man eine Kniebeuge machen.

Laurentia, liebe Laurentia mein,
Wann werden wir wieder zusammen sein?
Am Montag
Ach wenn es doch erst wieder Montag wär'
Und ich bei meiner Laurentia wär'
Laurentia wär'

Laurentia, liebe Laurentia mein,
Wann werden wir wieder zusammen sein?
Am Dienstag
Ach wenn es doch erst wieder Montag, Dienstag wär'
Und ich bei meiner Laurentia wär'
Laurentia wär'

Laurentia, liebe Laurentia mein,
Wann werden wir wieder zusammen sein?
Am Mittwoch
Ach wenn es doch erst wieder Montag, Dienstag, Mittwoch wär'
Und ich bei meiner Laurentia wär'
Laurentia wär'
- usw. bis Sonntag –

Anmerkungen: Die Kniebeuge kann natürlich je nach Stand der Wassergewöhnung unterschiedlich tief ausfallen. Auch andere Bewegungen können nach Bedarf vereinbart werden. Je nachdem, wie schnell gesungen wird, kann das Spiel auch gut zum Aufwärmen benutzt werden. Mit Wassertreten sicher auch im tiefen Wasser möglich, aber durch gleichzeitiges Singen sehr anstrengend.

Trainingseffekt: Wassergewöhnung, im tiefen Wasser Ausdauer.

Altersklasse: Eher jüngere Kinder.

6.36 Rettungseinsatz:

Material: Je nach Geschichte, z.B. Rettungsgeräte.

Anleitung: Die Kinder bewegen sich frei im Wasser. Der Spielleiter erzählt eine Geschichte über einen Einsatz, die Mitspieler machen passende Bewegungen dazu. Z.B.:

- wir holen das Material; Flossen, Rettungsleine- Ball, Fernglas, Tank, Fahne aus der Wachstation und dem Schrank
- wir ziehen die Fahne am Mast hoch, die Wache ist besetzt
- wir steigen auf den Wachturm und schauen durch das Fernglas nach links, rechts alles ist ruhig (wiederholen)
- wir sehen noch einmal am Horizont entlang. Oh, da winkt einer, wir winken freundlich zurück
- Das Winken hört nicht auf da ist jemand in NOT er braucht Hilfe Wir rufen laut ALARM
- wir steigen vom Wachturm runter
- das Boot durch das seichte Wasser schieben und dann in das Boot springen
- das Wasser ist tief wir Rudern bis zum Verunglückten
- wir werfen einen Rettungsball zum Opfer
- nun ziehen wir das Opfer an das Boot
- schnelles zurückrudern zum Land
- wir tragen das Opfer zum Rettungswagen
- und fahren (links Kurve rechts Kurve) zum Krankenhaus

Anmerkungen: Die Geschichte kann natürlich beliebig abgewandelt werden. Auch z.B. geeignet um externen Kindern (z.B. im Rahmen einer Schnupperstunde oder einer Projektwoche) einen Einblick in die Arbeit der DLRG zu geben.

Trainingseffekt: Je nach Aufgabenstellung: Umgang mit Rettungsgeräten, transportieren, schleppen, Einblick in die Arbeit der DLRG.

Altersklasse: Etwa DJSA Gold bis Juniorretter.

6.37 Farbenspiel:

Material: Keines

Anleitung: Zwei Mannschaften sitzen / stehen Rücken an Rücken. Eine Mannschaft ist "blau", die andere "rot". Sobald in der Geschichte "blau" ertönt, muss blau weglaufen und rot versuchen, die Blauen zu fangen bevor diese die andere Spielfeldseite erreichen. Bei "rot" entsprechend anders herum. Gefangene Spieler bleiben bei ihrer Gruppe.

Herr Farbe fuhr mit seiner Frau und Hund ans Meer nach Spanien. Dort wohnten sie in der Villa Kunterbunt, wo Pippi Langstrumpf, das Mädchen mit dem **roten** Haaren, drin hauste. Das Wetter war dort super. Das Meer leuchtete **blau**. Am ersten Tag war es sehr heiß. Also packten sie ihre Badesachen zusammen, nahmen ihren Hund an die **rote** Leine und gingen zum Strand. Herr und Frau Farbe mieteten sich einen **blauen** Strandkorb. Doch es war so heiß, dass Frau Farbe ihren **blauen** Bikini anzog und sich in die Sonne legte. Plötzlich bemerkten sie, dass ihr Hund ein **rotes** Förmchen aus dem Sand ausgebuddelt hatte. Mit diesem **roten** Förmchen bauten sie eine Burg und setzten eine **blaue** Fahne darauf. Anschließend gingen sie zur Bar, um ein **Blaubeereis** zu essen. In der Zeit spielte der Hund mit einem **roten** Wasserball. Den biss er aber nach einiger Zeit kaputt, und es rollte eine gelbe Kugel hinaus. Am Abend beobachteten sie noch den Sonnenuntergang, der den Himmel **rot** färbte, doch das Meer blieb **blau**.

Anmerkungen: Die Geschichte lässt sich beliebig erweitern. Kann im flachen oder tiefen Wasser gespielt werden.

Trainingseffekt: Taktik, Schnelligkeit

Altersklasse: Etwa ab 8 Jahren.

Kapitel 7: Jeder gegen Jeden

Bei dieser Art von Spielen gibt es meist genau einen Sieger, der sich gegen alle anderen Gruppenmitglieder durchsetzen muss.

7.1 Zeckenspiel:

Material: genügend Wäscheklammern, evtl. Kleider.

Anleitung: Jedes Kind bekommt eine bestimmte Anzahl Wäscheklammern (z.B. 3). Diese „Zecken“ muss es an seiner Kleidung befestigen. In einem festgelegten Zeitraum versuchen die Schwimmer nun eigene Wäscheklammern den anderen Schwimmern anzustecken. Wer am Ende die wenigsten Wäscheklammern hat gewinnt.

Anmerkungen: Das Spiel kann auch umgekehrt gespielt werden. Wer ergattert die meisten Klammern und kann sie sich anstecken? Um die Wäscheklammern nicht an der Badebekleidung befestigen zu müssen, eignet sich das Tragen von Kleidern. Darauf achten, dass sich nicht alle auf den schwächsten Schwimmer stürzen um Klammern loszuwerden. Darauf achten, dass niemand die Klammern einfach fallen lässt. Spielfeld nicht zu groß wählen, Gewusel erwünscht. Zeren, treten usw. ist selbstverständlich verboten. Problematik Körperkontakt beachten!

Trainingseffekt: Ausdauer, Koordination, Taktik.

Altersklasse: geht auch mit den Kleinen. Je nach Schwimmfähigkeit kann auch im stehenden Wasser gespielt werden.

7.2 Tücherklau:

Material: Tuch

Anleitung: Ein Kind steckt sich ein Tuch in die Badehose oder den Badeanzug. Die anderen versuchen es zu ergattern und sich selbst anzustecken. Wer das Tuch nach einer definierten Zeit besitzt, hat gewonnen.

Anmerkungen: Kann auch mit mehreren Tüchern gespielt werden. Problematik Körperkontakt beachten.

Trainingseffekt: Ausdauer, Koordination, Taktik.

Altersklasse: geht auch mit den Kleinen. Je nach Schwimmfähigkeit kann auch im stehiefen Wasser gespielt werden.

7.3 Kettenfangen:

Material: keines

Anleitung: Ein Kind ist Startfänger. Kann es ein Kind abschlagen, fasst es dieses an der Hand und sie fangen gemeinsam weiter. Alle abgeschlagenen Kinder schließen sich ebenfalls der Kette an.

Anmerkungen: Variante: Die Kette teilt sich bei einer Länge von vier Kindern wieder in zwei 2er-Ketten. Im flachen und tiefen Wasser möglich.

Trainingseffekt: Schnelligkeit, Taktik, Koordination

Altersklasse: Im stehiefen Wasser auch mit kleinen Kindern möglich.

7.4 Wer hat Angst vom weißen Hai? :

Material: keines

Anleitung: Ein Kind ist der „weiße Hai“. Er steht an der gegenüberliegenden Spielfeldseite wie die anderen Kinder. Er ruft „Wer hat Angst vorm weißen Hai?“. Die anderen Kinder antworten: „Niemand!“ „Und wenn er kommt?“ „Dann schwimmen wir!“. Dann versuchen die Kinder die andere Seite zu erreichen ohne abgeschlagen zu werden. Die abgeschlagenen Kinder werden auch zu weißen Haien. Das wiederholt sich so oft, bis alle Kinder abgeschlagen wurden.

Anmerkungen: Natürlich darf man sich auch durch Tauchen vor dem weißen Hai retten. Gefahren beim Tauchen beachten!

Trainingseffekt: Schnelligkeit, Taktik, Tauchen

Altersklasse: Im stehiefen Wasser auch mit kleinen Kindern möglich.

7.5 Strampelballon:

Material: Luftballons, wasserfeste Stifte

Anleitung: Jeder erhält einen Luftballon, der dann aufgeblasen wird. Dann schreibt jeder seinen Namen oder sogar sein 'Geheimzeichen' drauf.

Alle sitzen nebeneinander am Rand des Pools, Beine im Wasser und Ballon in der Hand. Wenn's losgeht, setzt jeder seinen Ballon aufs Wasser und strampelt, was das Zeug hält. So werden die Ballons vom Rand in die Mitte des Pools getrieben. Mit dem Schlusspfeiff hören alle auf zu strampeln. Der Teilnehmer, dessen Ballon am weitesten gekommen ist, hat gewonnen.

Anmerkungen: Reste geplatzter Ballons müssen natürlich eingesammelt werden.

Trainingseffekt: Kraulbeinschlag, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Spritzwasser.

Altersklasse: Alle.

7.6 Perlentaucher:

Material: Ein Tauchgegenstand weniger als Teilnehmer.

Anleitung: Es wird eine Perle weniger als Mitspieler im Pool versenkt. Solange die Musik spielt, schwimmen die Perlentaucher auf dem Wasser hin und her. Sobald die Musik ausgeschaltet wird, tauchen alle nach den Perlen. Der Taucher, der keine Perle gefunden hat scheidet aus. In der nächsten Runde muss auch eine Perle aus dem Wasser und der Spielleiter verteilt die Perlen neu im Wasser. So geht das Spiel weiter, bis nur noch ein Perlentaucher übrig ist.

Anmerkungen: steht keine Musik zur Verfügung, kann auch auf einen Pfeiff hin abgetaucht werden. Auf Gefahren Beim Tauchen achten. In jeder wassertiefe möglich.

Trainingseffekt: Tauchen, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit

Altersklasse: geht auch mit kleinen Kindern. Können die Kinder noch nicht tauchen, kann das Spiel im Stehtiefen Wasser gespielt werden. Die Kinder können dann entscheiden, ob sie tauchen oder mit den Füßen angeln.

7.7 Das schnellste Spiel der Welt:

Material: keines

Anleitung: Nach dem Startsignal kann Jeder Jeden abschlagen. Abgeschlagene Teilnehmer bleiben an Ort und Stelle stehen. Das Kind, das als letztes übrig bleibt, gibt das neue Startsignal: „kennt ihr das schnellste Spiel der Welt?“ Die anderen Kinder antworten mit „ja“ und starten so eine neue Runde.

Anmerkungen: Das Spielfeld nicht zu groß wählen. Im flachen und tiefen Wasser möglich. Gut als Aufwärmspiel geeignet.

Trainingseffekt: Wassergewöhnung, Wasserwiderstand, Schnelligkeit, Taktik

Altersklasse: Alle

7.8 Balljagd:

Material: ein bis zwei Bälle, Tauchringe zum Markieren der Standpositionen.

Anleitung: Die Kinder stehen im Kreis. Ein Ball wird weitergegeben. Jeder Teilnehmer muss wenn er den Gegenstand weitergegeben hat seinen Platz verlassen und wieder ankommen, bevor der Ball die Runde gemacht hat.

Anmerkungen: Wichtig: bei gerader Anzahl von Kindern den Ball immer zum nächsten Kind weitergeben. Bei ungerader Anzahl immer zum übernächsten (dann ist der Ball nach zwei Runden wieder beim Ausgangsspieler). Variante: Ohne Laufen, mit zwei Bällen. Schafft es der zweite Ball, den ersten einzuholen?

Trainingseffekt: Schnelligkeit

Altersklasse: etwa ab 8 Jahren

Kapitel 8: Kooperationsspiele

Bei Kooperationsspielen gibt es oft keinen Sieger oder Verlierer. Es geht darum, gemeinsam eine Aufgabe zu meistern. Sie fördern Vertrauen und Zusammenhalt der Gruppe. Dem Trainer können sie durch Beobachten der Gruppe wertvolle Informationen zur Gruppendynamik geben. Oft treten hier sehr schnell mögliche Anführer oder Störer zu Tage.

8.1 Poolnudelbrücke:

Material: pro Kind eine Poolnudel

Anleitung: Die Kinder stehen sich in zwei Reihen einander zugewandt gegenüber. Jedes Kind hält mit seinem gegenüber zwei Poolnudeln. Ein Kind legt sich auf die entstandene Nudelbrücke und soll von den anderen durch Bewegen der Nudeln über die Brücke transportiert werden.

Anmerkungen: Das Kind, das auf der Brücke liegt, sollte auf gute Körperspannung achten. Auf „sinnvollen“ Abstand zwischen den Kindern achten, so dass keine großen Lücken entstehen und die Brücke trotzdem lang genug wird. Man kann auch die Kinder über die Brücke laufen lassen (an Schultern der Poolnudelhalter festhalten). Dies setzt etwas weniger Vertrauen und Wassergewöhnung voraus. Darauf achten, dass die Kinder nicht auf dem Beckenrand aufschlagen! Alternativ können sich die Kinder an den Seiten auch die Hände statt einer Poolnudel reichen. Das Spiel wird dann etwas einfacher, allerdings nimmt die Körperkontakt-Problematik zu.

Trainingseffekt: Vertrauen in der Gruppe stärken, Körperspannung, Wassergewöhnung.

Altersklasse: geht auch mit den Kleinen. Allerdings ist ein gewisses Maß an Wassergewöhnung nötig, besonders für das Kind auf der Brücke.

8.2 Raupenschwimmen:

Material: Keines

Anleitung: Die Kinder sollen eine Bahn schwimmen. Das letzte Kind überholt alle anderen und führt dann die Raupe an. Dann setzt das nächste Kind zum Überholen an. Aufgabe ist es, dass jedes Kind einmal vorne geschwommen ist. Wetten, dass die wenigsten Gruppen diese Aufgabe auf Anhieb lösen? Irgendeiner schwimmt immer zu schnell für die anderen.

Anmerkungen: Hier lässt sich gut beobachten, welche Kinder sich wie in die Gruppe einfügen. Achten sie auf die anderen? Sind sie nur darauf bedacht, selbst eine schwimmerische Bestleistung zu zeigen? Wie organisiert sich die Gruppe? Haben alle Kinder zugehört oder springen sie ins Wasser ohne auf die Regeln zu achten?

Trainingseffekt: Rücksicht nehmen, Zusammenarbeit, zuhören

Altersklasse: Da die Regeln nicht ganz einfach zu verstehen und umzusetzen sind etwa ab 8 – 10 Jahre.

8.3 Erfinder:

Material: Keines

Anleitung: Aufgabe an die Kinder: erfindet besonders schöne/schwierige Sprünge oder einen neuen Schwimmstil oder eine Tauchfigur. Die Gruppe mit dem besten Ergebnis gewinnt. Alle Kinder einer Gruppe sollen hinterher den Sprung/ Schwimmstil/ Tauchfigur vormachen können.

Anmerkungen: Gut geeignet um Gruppendynamik zu beobachten. Wie organisiert sich die Gruppe? Wer bringt Ideen ein? Wer findet in der Gruppe Beachtung, wer nicht? Oft kristallisiert sich ein Anführer heraus, der seine Ideen durchsetzen möchte. Nicht immer wird darauf geachtet, dass sich wirklich jeder die Übung zutraut und diese hinterher durchführen kann. Auf Gefahren achten! Gefährliche Ideen der Schwimmer unterbinden!

Trainingseffekt: Rücksicht nehmen, Zusammenarbeit, Kreativität, je nach Aufgabenstellung: springen, tauchen, Wassergewöhnung.

Altersklasse: etwas komplexere Gruppenarbeit: ab ca. 10 Jahre

8.4 Alle auf die Matte:

Material: große Matte

Anleitung: Alle Kinder einer Gruppe sollen auf eine große Matte.

Anmerkungen: Darauf achten, dass kein Kind unter eine Matte kommt! Es können auch zwei Mannschaften gegeneinander antreten. Wer schafft es zuerst? Es sollten so viele Kinder teilnehmen, dass die Aufgabe lösbar ist, aber auch nicht zu leicht. Ein bisschen stapeln sollte schon nötig sein. Darauf achten, dass die Kinder nicht auf dem Beckenrand aufschlagen können, wenn sie von der Matte fallen. Problematik Körperkontakt beachten!

Trainingseffekt: Rücksicht nehmen, Zusammenarbeit, Kreativität, Balance halten.

Altersklasse: Je nach Anzahl der Kinder flexibel.

8.5 Waage:

Material: keines

Anleitung: Zwei Kinder halten sich an den Händen. Sie gehen abwechselnd in die Hocke und stehen wieder auf. Unter Wasser atmen sie aus.

Anmerkungen: Im stehetiefen Wasser. Variante: gleichzeitig hocken und aufstehen.

Trainingseffekt: Koordination, Rhythmus, ins Wasser ausatmen.

Altersklasse: Anfängerkurs

8.6 Spiegelbild:

Material: keines

Anleitung: Je zwei Kinder spielen zusammen. Eines ist das Spiegelbild des anderen Kindes. Es macht alle Bewegungen nach, die das Kind vormacht. Nach einer Weile wird gewechselt.

Anmerkungen: Kann auch in der Gruppe gespielt werden. Dann sind alle Kinder Spiegelbilder des Kindes in der Mitte. Je nach Altersgruppe kann unterschiedlich großer Wert darauf gelegt werden, dass die Bewegungen wirklich spiegelverkehrt sind.

Trainingseffekt: Kreativität, Koordination

Altersklasse: Schon mit kleinen Kindern möglich.

8.7 Roboterspiel:

Material: keines

Anleitung: Je zwei Kinder spielen zusammen. Ein Kind ist ein Roboter, das andere steuert ihn. Ein Tippen auf die rechte (linke) Schulter bedeutet eine 90°-Drehung nach rechts (links), ein Tippen auf den Kopf bedeutet langsamer laufen, ein Tippen auf beide Schultern bedeutet schneller. Es können verschiedene Aufgaben bewältigt werden (z.B.: Roboter in eine bestimmte Ecke lenken). Variante: Ein Kind steuert zwei Roboter, welche Rücken an Rücken starten. Aufgabe ist es, die Roboter so zu lenken, dass sie sich mit den Gesichtern zugewandt genau treffen. Nach einer Weile oder nach Erfüllung der Aufgabe werden die Rollen getauscht.

Anmerkungen: Kann sowohl im stehtiefen als auch im schwimmtiefen Wasser gespielt werden. Die Roboter sollten nicht zu schnell werden. Ein einmal in Bewegung gesetzter Roboter bleibt nie mehr stehen. Trifft er auf ein Hindernis und bekommt von seinem Lenker keinen Befehl, darf der Roboter entscheiden, in welche Richtung er eine 90°-Drehung macht.

Trainingseffekt: Reaktionsfähigkeit

Altersklasse: Je nach Variante schon mit kleinen Kindern möglich.

8.8 Kettenraupe:

Material: keines

Anleitung: Die Kinder stellen sich in einer Doppelreihe Rücken an Rücken auf und fasst mit den Händen durch die Beine jeweils Hände von 2 anderen Personen. Anschließend setzt sich die Raupe in Bewegung. Ob vorwärts, seitwärts, oder rückwärts gelaufen wird kann vereinbart werden. Auf jeden Fall darf die Raupe nicht auseinander fallen.

Anmerkungen: Kann auch im schwimmtiefen Wasser versucht werden. Problematik Körperkontakt beachten.

Trainingseffekt: Koordination, Teamarbeit, Wassergewöhnung

Altersklasse: Je nach Variante schon mit kleinen Kindern möglich, im schwimmtiefen Wasser müssen die Kinder schon recht sicher schwimmen.

8.9 Die schwächste Maus:

Material: Keines

Anleitung: Ein Spieler (an einer Seite des Spielfeldes) muss die schneöde Rolle der Katze

übernehmen, welche nicht nur Mäuse frisst, sondern auch über einen feinen Gaumen verfügt. Natürlich frisst sie alle Mäuse, aber es gelüstet sie nach der einen, ganz besonders schwachen, weil die schwachen Mäuse zart und wohlschmeckend sind.

Dummerweise sehen alle Mäuse gleich aus und schmecken kann die Katze die schwächste Maus natürlich erst, wenn sie sie hat. Die Mäuse (die Gruppe der Spieler an der gegenüberliegenden Seite des Spielfeldes) stehen hier vor einem Problem: tödlich verlaufende Auseinandersetzungen mit Vertretern der Gattung Felidae gehören ja zu ihrem Alltag, aber in diesem speziellen Fall darf die schwächste Maus einfach nicht getötet werden, weil sie die einzige ist, die das Rezept für Bensheimer Käsekuchen besitzt, und das ist für das Fortbestehen der Mäuse einfach pyramidal wichtig. Also versuchen die Mäuse sich eher selbst zu opfern, wenn die Spielleitung in der Rolle des Schicksals das Kommando gibt, mit dem Mäuse und Katze aufeinander zu laufen. Alle Mäuse bekommt die Katze in jeder Runde natürlich nicht, aber die Gemeinde der Mäuse wird von Durchlauf zu Durchlauf kleiner. Gibt es die schwächste Maus noch, oder ist sie schon zu Katzenfutter geworden?

Bleibt die schwächste Maus nach einigen Durchgängen als letzter Spieler übrig, haben die Mäuse gewonnen, anderenfalls die Katze. Die Spielleitung sollte die Mäuse darauf hinweisen, dass sie weder die größte und schwerste, noch die kleinste und leichteste Spieler zur "schwächsten Maus" küren. Beides ist für die Katze, die die Wahl natürlich nicht mitbekommen darf, zu offensichtlich. Außerdem müssen die Mäuse die schwächste Maus sehr vorsichtig schützen, ein allzu offensichtlicher Schutz der schwächsten Maus mag ein oder zwei Durchgänge lang funktionieren, aber dann nicht mehr. Andererseits kann man auch eine Maus ganz deutlich und offensichtlich schützen, nur ist es nicht die schwächste. Darauf fällt die Katze natürlich nicht herein, sondern nimmt die zweite von rechts daneben. DAS wiederum wissen die Mäuse aber auch, deshalb ist die schwächste Maus die zweite auf der linken Seite!

Anmerkungen: Für Leute, die nicht bluffen können, ist "schwächste Maus" nicht so das ganz richtige Spiel. Besonders bei kleinen Gruppen werden die Mäuse rasant dezimiert. Hier kann die Spielleitung immer wieder mit Regelveränderungen eingreifen um die Katze zu bremsen: bspw. Kann festgelegt werden, dass die Katze bei jedem Durchlauf nur eine oder zwei Mäuse abschlagen darf, oder dass die Katze nur geradeaus laufen darf, aber nicht seitwärts. Kann im Flachen oder tiefen Wasser gespielt werden. Natürlich können sich die Mäuse auch durch Tauchen versuchen dem Abschlagen zu entziehen.

Trainingseffekt: Schnelligkeit, Taktik, Teamarbeit

Altersklasse: Etwa ab 8 Jahren.