

3. Tauchen – Schweben

Wir entdecken die Unterwasserwelt

Untertauchen... eine neue Welt erfahren und entdecken! Für viele Schwimmanfänger ist dies ein wichtiger, wenn nicht der wichtigste und eindrucklichste Lernschritt: ungewohnter Druck auf den Körper, erschwertes Sehen, Wasser dringt in die Nase ein usw. Lassen wir unseren Schülern durch viele Spiel- und Übungsformen genügend Zeit, möglichst viele positive Erfahrungen zu sammeln!

Anfänglich ist es auch möglich, mit Schwimmbrille oder Tauchermaske die Unterwasserwelt zu entdecken. Jeder Schwimmschüler sollte zuletzt angstfrei unter Wasser schwimmen können!



Mit sicherem Griff: Wir halten uns an der Überlauf- rinne oder an einer Stange. Wir zählen auf drei! "Drei" bedeutet: kurz mit dem Gesicht ins Wasser tauchen. Wer kann einen Moment das Gesicht im Wasser lassen?



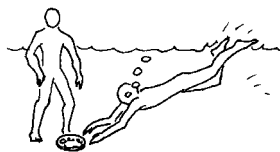
Erfahrungen der Schüler aufnehmen: Wasser in der Nase; kann nichts sehen usw. Darüber sprechen! Ängste abbauen! Ausprobieren!

Unterwasser-Lift: Wir halten uns an der Treppe, an einem Stab, an den Beinen des Partners o.ä. und tauchen langsam ab, bleiben einen Moment "im unteren Stock" und tauchen wieder auf. In welchem "Stockwerk" seid ihr gewesen?



Körperkontakt schafft Sicherheit

Du wirfst mir und ich dir: Wirf deinem Partner einen Tauchteller ins Schwimmbecken. Er versucht, ihn heraufzuholen. Umgekehrt. Distanzen individuell vergrößern. Dann 2-4 Tauchringe werfen.



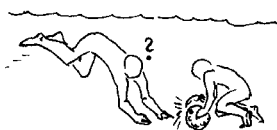
Individuelles Üben ergibt individuell angepasste Lernfortschritte

Hindernis-Tauchen: Versucht, um, unter oder durch verschiedene Hindernisse zu tauchen, z.B. hingehaltene Reifen, Stäbe, auf dem Wasser liegende Schwimmleinen o.ä.



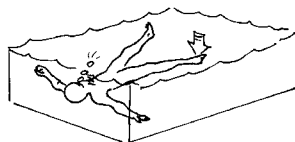
Wir spielen unter Wasser

Unterwasser-Musik: Wir versuchen, unter Wasser Töne zu erzeugen. Wir schlagen mit festen Gegenständen unter Wasser gegeneinander (oder mit einem Tauchteller an die Treppe) und senden uns gegenseitig rhythmische Signale. Wer kann sie erkennen und über Wasser nachklatschen?



Wasser leitet den Schall!

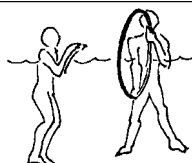
Die Luftmatratze ist undicht: Wir legen uns flach aufs Wasser, Beine und Arme sind gespreizt. Langsam lassen wir Luft ab, bis die Matratze sinkt. Wer kann bis auf den Grund auf der Luftmatratze liegen bleiben?



Warum sinken die Beine ab?

➡ 4 / S. 24

Zirkus: Der Lehrer oder Partner hält einen Reifen bis zur Hälfte ins Wasser. Versuche, durch den Reifen zu steigen, ohne diesen zu berühren. Suche verschiedene Formen. Kannst du auch wie ein Löwe im Zirkus durch den Reifen springen?



Von Bewegungsaufgaben zum selbsttätigen Erproben

Tunnel-Tauchen: Mehrere Reifen werden im Abstand von 1-3 Metern unter Wasser hintereinander gehalten. Versuche, durch einen, zwei oder mehrere Reifen zu tauchen. Wenn es nicht mehr geht, so steigst du aus dem Tunnel.



Sich selber einschätzen lernen

Tauch-Fangis: Einige Fänger sind gekennzeichnet (halten einen Schwimmring o.ä. in der Hand). Wer mit dem Ring berührt wird, ist neuer Fänger. Wer jedoch taucht, kann nicht gefangen werden!



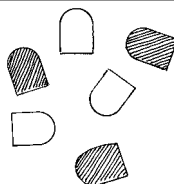
Der Eimer steigt: An einem Eimer wird ein Gewicht (grosser Tauchring) befestigt und auf den Boden gelegt. Taucht ab und atmet kräftig Luft in den Eimer. Wieviel Luft braucht es, bis der Eimer steigt? Ev. unter Einsatz eines Luftschlauches (z.B. Schnorchel o.ä.).



Warum steigt der Eimer?

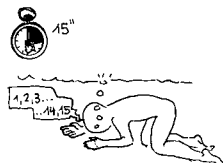
➡ 4 / S. 24

Schwimmbretter drehen: Auf dem Wasser liegen Schwimmbretter mit der Beschriftung (oder einer bestimmten Farbe) nach oben. Eine Gruppe versucht während einer bestimmten Zeit, nach dem Abtauchen mit dem Kopf möglichst viele Schwimmbretter umzudrehen. Welche Gruppe schafft mehr?



Schwimmbretter selber bemalen lassen!

Taucher-Uhr: Der Lehrer nennt eine Zeit, z.B. 4 Sekunden, 7 Sekunden usw. Auf ein Startzeichen tauchen alle ab und versuchen, nach der vereinbarten Zeit wieder aufzutauchen. Wer hat die genaueste Taucheruhr?



Schulung des Zeitgefühls

Delphin-Show: Wir springen wie die Delphine, ohne beim Eintauchen zu spritzen (Kopf zwischen den Armen; Beine geschlossen und gestreckt, runder Bewegungsablauf). Zwei, drei Delphine springen gemeinsam. Welche Gruppe stellt eine eigene kleine Delphin-Show zusammen?



Förderung der Kooperationsfähigkeit