

SPIELE IM WASSER

...MIT DEM SCHWIMMBRETT

- sich mit dem Schwimmbrett fortbewegen: sitzend, stehend, kniend, liegend
- vom Beckenrand auf das Schwimmbrett springen und darauf stehen bleiben (Hinweis: auf ausreichend Abstand zum Beckenrand achten, damit niemand mit dem Hinterkopf auf den Beckenrand aufschlägt.)
- den Partner verdrängen: zwei entgegengesetzte Schwimmer in Kraullage halten dasselbe Schwimmbrett zwischen sich fest und paddeln gegeneinander
- Eskimorolle mit dem Schwimmbrett
- mit dem Schwimmbrett unter Wasser tauchen

...MIT DEM REIFEN

- Delphinsprünge: einer hält den Reifen, der zweite „springt“ hindurch
- Sprung durch Reifen, der auf der Wasseroberfläche schwimmt: im Wasser oder vom Beckenrand aus

KUNSTSTÜCKE

- Rücken an Rücken im seichten Wasser stehen, Arme einhaken, einer zieht den anderen durch Beugen des Oberkörpers über sich hinweg, der macht einen Purzelbaum rückwärts über den Rücken seines Partners
- sich auf die Schultern des Partners stellen (Untermann taucht anfangs unter); festhalten an den Knöcheln oder an den Händen
- Katapult: Zwei fassen sich an den Händen, die Arme überkreuz, der Dritte stellt sich darauf und wird in die Luft katapultiert

KLEINE WASSERSPIELE

FLIEGENDER FISCH

Die Gruppe bildet zwei Reihen, die sich ansehen; die Arme werden mit dem jeweiligen Gegenüber verschränkt (linke Hand fasst den eigenen rechten Unterarm, rechte Hand fasst den linken Unterarm des Gegenüber). Eine Person legt sich als „Fisch“ gestreckt auf die Arme an einem Ende der Doppelreihe. Durch gleichzeitiges, schnelles Anheben der verschränkten Arme wird der „Fliegende Fisch“ aus dem Wasser „gelupft“ und weiter nach vorne transportiert.

BAUMSTAMMFLÖSSEN

Doppelreihe wie oben, ohne die Arme zu verschränken, ein möglichst steifer „Baumstamm“ stößt sich vom Beckenrand in die „Flößschleuse“ und wird von den „Flößern“ durch Anschieben mit den Händen möglichst schnell „durchgeschleust“.

FLIESSBAND

Die Gruppe stellt sich hintereinander auf, die Arme werden nach oben gestreckt. eine leichte Person von zwei kräftigen Leuten auf dieses „Fließband“ gelegt und transportiert. Die Zwei begleiten zur Sicherheit an jeder Seite die „Stückware“ bis zum Ende.

LEBENDE BRÜCKE

Aufstellung wie bei „Fließband“, jeder beugt den Oberkörper und schließt dicht auf den Vordermann auf, eine leichte Person balanciert über diese „Brücke“, möglichst ohne ins Wasser zu fallen.

ACHTERBAHN

Die Gruppe setzt sich hintereinander, Vordermann zwischen den gegrätschten Beinen des Hintermanns und eng aufgerückt, dicht entlang des Beckenrandes. Auf Befehle („auf!“, „ab!“, „rechts!“, „links!“) bewegt sich die „Achterbahn“ vor, zurück, rechts, links und fällt nach einem Schubs vom Kopf der Reihe her seitlich ins Wasser.

PLUMPSSCHLANGE

Die Gruppe stellt sich dicht nebeneinander mit dem Rücken zum Wasser am Beckenrand auf, Fersen an der Beckenkante und die Arme mit den Nachbarn verschränkt. Alle gehen in die Hocke. Ein Ende der Reihe wird ins Wasser gestoßen, alle anderen fallen als Kettenreaktion ebenfalls hinein (auf ausreichende Wassertiefe achten).

WASSERSCHLANGE

Jeder Schwimmer fasst mit einer Hand einen Fuß des Vordermannes; schwimmend und tauchend bewegt sich die „Wasserschlange“ fort, möglichst ohne dass die Schlange auseinanderreißt.

WAGENRENNEN

2 Personen stehen nebeneinander im Wasser und haben die Hände hinter dem Rücken gefaltet. Ein Dritter („Wagenlenker“) stellt je einen Fuß in diese „Steigbügel“ und hält sich an den Schultern fest. Mehrere solcher „Wagen“ fahren um die Wette von einem Beckenrand zum anderen.

FANGSPIELE

SCHLANGENKOPF

Eine Personenschlange steht im Wasser, der „Schlangenkopf“ ist giftig. Der Fänger versucht, die Schlange abzuschlagen ohne die erste Person, den Schlangenkopf zu berühren. Die Schlange bewegt ihren „Kopf“ zwischen sich und dem Fänger, um dies zu verhindern.

KETTENFANGEN

Die Fänger (das Anfangsteam und die gefangenen Personen) bilden eine Kette, indem sie sich an den Händen halten müssen. Bei vier Personen wird die Fängerkette wieder halbiert.

ECKE

Gespielt wird Eckfangen an einer Ecke des Schwimmbades. Einer ist Fänger, alle anderen versuchen, dem Fänger auszuweichen. Es ist alles erlaubt, außer über die Ecke zu laufen, d. h. hier muss entweder an Land die Richtung gewechselt werden oder ins Wasser gesprungen werden. Im Wasser kann die Jagd weitergehen oder der Sprung ist so angesetzt, dass man sich auf der anderen Seite des Schwimmbades gleich wieder am Rand rausdrückt. Schlägt der Fänger einen ab, wird dieser zum Fänger. Gut eignet sich für das Spiel eine Ecke mit einem Einmeter-Brett.

LITERATUR:

H.-D. Kempf: Gesund und Aktiv im Wasser, Celle 1990

J. Gierl: Richtig Schwimmen, München/Wien/Zürich 1991

W. Bucher (Hrsg.): 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen, Schorndorf 1980