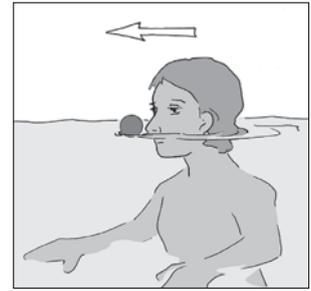


## Abtauchen mit Gesicht und Kopf

### „Nasenschieber“/Abtauchen mit dem Mund

Gegenstände (Tischtennisbälle, Korken oder Überraschungseierhülsen, Schwimmbretter, Schwimmnudeln usw.) werden mit der Nase geschoben. Der Mund soll sich unter Wasser befinden und die Luft wird angehalten.

- Mit einer Schwimmnudel unter den Achseln einen Gegenstand schieben
- Mit den Händen am Rücken einen Gegenstand schieben
- Eine Schwimmnudel wird mit 2–3 Partnern geschoben

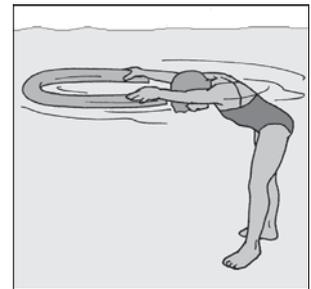


### „Kopfschieber“/Abtauchen mit der Nase

Schwimmende Gegenstände werden **mit der Stirn** durch das Wasser geschoben (zweischendurch einatmen).

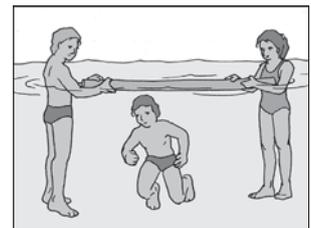
### „Blick in den Spiegel“/Abtauchen mit dem Gesicht

In einem schwimmenden Gymnastikreifen oder einer Schwimmnudel wird das Gesicht auf bzw. unter die Wasseroberfläche gedrückt.



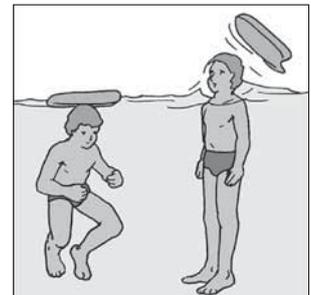
### „Versteck dich!“/Abtauchen mit dem Kopf

Ein Schwimmbrett oder eine Schwimmnudel wird auf der Wasseroberfläche gehalten. Erst bis zur Nase, dann bis zur Stirn abtauchen und schließlich mit dem Kopf unter das Schwimmgerät tauchen.



### „Nudel-Tauchen“

Mit einem Partner oder alleine wird unter einer Schwimmnudel durchgetaucht.



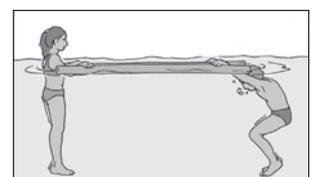
### „Kopfball spielen“

Unter ein Schwimmbrett tauchen und das Brett kräftig mit dem Kopf über das Wasser stoßen.



### „Balken tragen, Stangen- oder Reifentauchen“

Von einem Schüler oder mit der Gruppe wird eine Schwimmnudel wie ein „schwerer Balken“ auf den Schultern getragen und festgehalten. Auf Zurufe tauchen alle zur anderen Seite. Der „Balken“ liegt jetzt auf der anderen Schulter. Aufstellung um einen Gymnastikreifen; gemeinsam taucht die Gruppe in den Reifen und wieder nach außen.



### „Brunnentauchen“

Zwei Schüler halten sich in Gegenüberstellung an 2 Schwimmnudeln bzw. Händen fest. Abwechselnd taucht ein Partner unter.

*„Wochentagtauchen“*

Gemeinsam werden in Kreisaufstellung die Wochentage aufgezählt. Dabei tauchen am Dienstag die Jungen und am Freitag die Mädchen das Gesicht (oder den Kopf) unter die Wasseroberfläche.

*„Zauberspruch“*

Mit einem Zauberspruch werden Mund, Nase, Kopf unter das Wasser „gezaubert“. Erlösen durch ein Zeichen.

*„Tauch-La-Ola“*

Kreisaufstellung mit Handfassung. Ein Schüler beginnt mit dem Abtauchen, die Gruppe folgt reihum nach rechts oder links.

*„Raketenstart“*

Mit beiden Beinen hochhüpfen, abtauchen und versuchen, kurz am Beckenboden abzusetzen.

**Augen auf unter Wasser***„Zahlen und Farben erkennen“*

Ein Schüler zeigt unter Wasser mit den Fingern oder auf laminierten Schildern Zahlen, die der Partner durch Öffnen der Augen beim Tauchen erkennen muss.

*„Farbige Fische fangen“*

Auf einer Treppe oder im flachen Wasser werden rote, grüne (usw.) Wäscheklammern heraufgetaucht.

Oder: Die Farbe der Wäscheklammer in der Hand des Partners erkennen.

*„Grimassen schneiden/Blick in den Spiegel“*

Zwei Schüler tauchen gleichzeitig Stirn an Stirn ab und blicken sich unter Wasser in die Augen oder schneiden Grimassen.



Im Rahmen der Wassergewöhnung kann nun das Tauchen mit einfachen Aufgaben aus dem folgenden Bereich („Bewegungsaufgaben und Spiele unter Wasser“) gefestigt oder mit dem Praxisbaustein (3.2.5 „Schweben und Gleiten im Wasser“) fortgesetzt werden.

Bei überaus ängstlichen Kindern, die aus psychischen Gründen eine Blockade gegen das Tauchen aufgebaut haben oder falls gesundheitliche Gründe, z. B. Probleme mit den Ohren, vorhanden sind, kann das Erlernen des Tauchens mit dem Einsatz von Hilfsmitteln umgangen werden. Diese Schüler erlernen die Bewegungen mit Schwimmhilfen (Schwimmnudel, Schwimmbrett usw.). Der Abbau der Hilfsgeräte und die Hinführung zum freien Schwimmen dauern dann erfahrungsgemäß länger.

**Bewegungsaufgaben und Spiele unter Wasser**

Nachfolgende Bewegungsaufgaben und Spiele dienen der Festigung und Weiterführung des Tauchens. Sie können leistungsorientiert oder in spielerischer Form in den Schwimmunterricht eingebaut werden. Viele Aufgaben können von Nichtschwimmern sowie auch von Schwimmern ausgeführt werden. **Schüler, die nicht schwimmen können, tauchen nur im brusttiefen Wasser!**

*„Rasierleine“*

Zwei Schüler bewegen sich mit einer gespannten Zauberschnur von einer Beckenseite zur anderen. Die Schwimmgruppe läuft entgegengesetzt. Wenn die Schnur „kommt“, abtauchen!

### „Im Nudel-Garten“

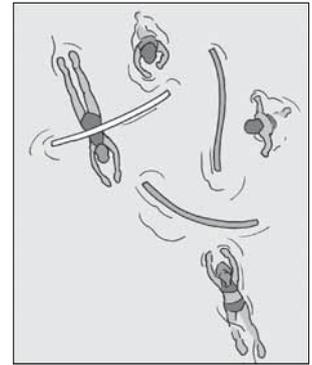
Während die Schüler die Beckenseiten wechseln, muss unter den frei schwimmenden Nudeln durchgetaucht werden (keine Berührung!).

#### Variante 1:

Alle Schüler verteilen sich an den Beckenrändern. „Farbige“ Nudel-Ringe schwimmen auf der Wasseroberfläche. Auf Zuruf einer Farbe müssen alle zu den Nudeln dieser Farbe laufen und in den Nudelring tauchen.

#### Variante 2:

In mehreren Ringen aus verbundenen Schwimmnudeln befinden sich Bälle. Diese müssen von den Schülern von unten angetaucht und herausgeholt werden.



### „Tauchfangen“

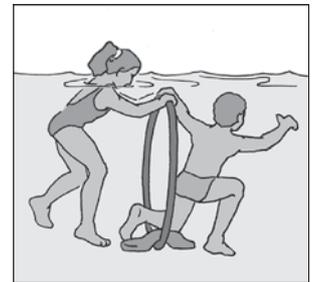
Fangspiel, bei dem untergetauchte Schüler nicht gefangen werden dürfen.

### „Tunneltauchen“

Die Schüler steigen durch unter Wasser vertikal befestigte Gymnastikreifen.

### „Klettertauchen“

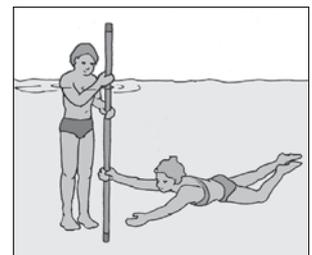
**Im Gehen:** An einem am Beckenrand befestigten Seil „klettern“ (gehen) die Schüler mit Kopf unter Wasser. Bei dieser Aufgabe verlassen die Füße sehr leicht den Beckenboden und es wird oft automatisch die Bauchlage eingenommen.



**Mit Abtauchen:** Wird das Seil mit Tauchringen (5 kg) am Beckenboden (im flachen und tiefen Wasser möglich!) befestigt, können die Schüler „abwärts klettern“ d. h. mit Unterstützung abtauchen. Siehe 4.5.2 Kraulschwimmen, Seite 67

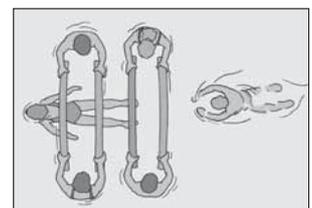
### „Stabtauchen“ oder „Große-Zehen-Schnappen“

An einem senkrecht gehaltenen Stab wird zum Beckenboden abgetaucht oder ein Schüler hangelt sich am Bein eines Mitschülers hinunter. (Ebenfalls an der Einstiegsleiter sehr gut möglich!)



### „Leitertauchen“

Mehrere Schwimmnudeln werden so gehalten oder befestigt, dass sie wie eine Leiter auf dem Wasser liegen. Aufgabe: „Durchtauche eine oder mehrere Sprossen!“ (Erst im Hockgang, später im Gleiten)



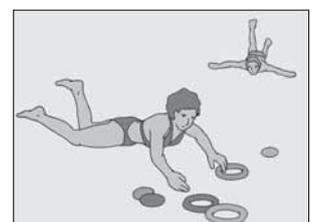
### „Wächter und Räuber“

Verschiedene Geräte liegen am Beckenboden. Eine Gruppe bewacht den Schatz, die andere Gruppe versucht, diesen zu rauben und in einen Behälter zu legen.

### „Zahlen-Suchspiel“

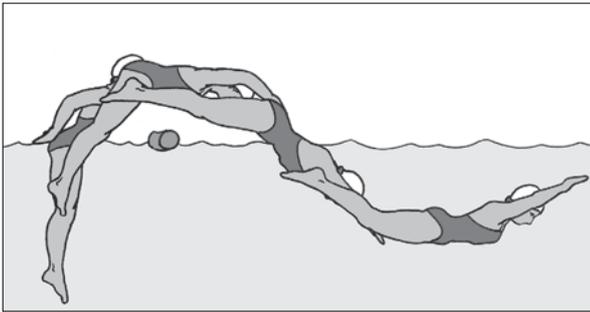
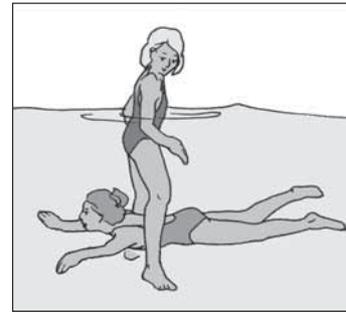
Folien mit Zahlen oder Metallscheiben mit aufgemalten Zahlen liegen umgedreht auf dem Beckenboden. Wer kann die Gegenstände der Zahlenreihe nach einsammeln?

Auch als Staffel möglich!



*„Schatzsuche“*

Zwei Piratenschiffe (Gruppen) versuchen, möglichst viele Schätze (Ringe, Wäscheklammern usw.) aufzutauchen und in die Schatztruhe zu transportieren:

*„Delfinsprünge“**„Partnertauchen“**„Tauchakrobat“*

Rolle vor- oder rückwärts, Handstand im Wasser (erste Versuche mit Hilfestellung!)

*„Wettwanderball“*

Zwei Gruppen stellen sich im Nichtschwimmerbereich mit ca.  $\frac{1}{2}$  Meter Abstand zum Vorderen auf. Die beiden Reihen stehen mit genügend Abstand nebeneinander.

Jeweils der Letzte pro Gruppe taucht mit oder ohne Gerät (kleiner Tauchring oder kleiner Ball) durch die gegrätschten Beine seiner Vorderleute, taucht beim letzten Schüler auf und übergibt sein Spielgerät „über Kopf“ wieder nach hinten durch.

*„Wrackheben“*

Ein umgestürzter Eimer liegt auf dem Beckenboden und wird durch „Einpumpen“ von Atemluft oder Einbringen von kleinen Bällen zum Aufsteigen gebracht.

*„Tauchringtransport“*

Ein großer Tauchring (5 kg) muss unter Wasser von einer Beckenseite zur anderen transportiert (schieben oder tragen) werden. Jeder Schüler hat einen Versuch. Nach dem Auftauchen muss er zu seiner Gruppe am Beckenrand zurückschwimmen und den nächsten Schwimmer abschlagen, der dann den Ring weitertransportiert.

### 3.2.4 Richtig Atmen

Richtiges Atmen beim Aufenthalt im Wasser ist die Voraussetzung für einen Erfolg versprechenden Schwimmunterricht. Richtiges Atmen allein lässt viele Anfänger die Angst vor dem Wasser überwinden.

#### Ausatmen in das Wasser

*„Sturm im Hallenbad“*

Tischtennisbälle, Korken, Überraschungseierhüllen o. Ä. werden durch **kräftiges Ausatmen** im Gehen vorwärtsgeblasen.

*Varianten:*

„Pustestaffel“: Die Gruppen blasen einen Tischtennisball eine vorgegebene Strecke oder zu einem bestimmten Ziel.

„Schätze sammeln“: Möglichst viele Gegenstände (Korken usw.) in ein „Versteck“ (z. B. Eimer) pusten.



*„Löcher blasen“*

Durch **kräftiges Ausatmen** wird versucht, „Löcher“ in die Wasseroberfläche zu blasen. Die Schultern befinden sich unter Wasser. Beim Einatmen wird der Kopf leicht angehoben. Beim Ausatmen berührt die Unterlippe die Wasseroberfläche.

**Ausatmen unter Wasser***„Puste-König“*

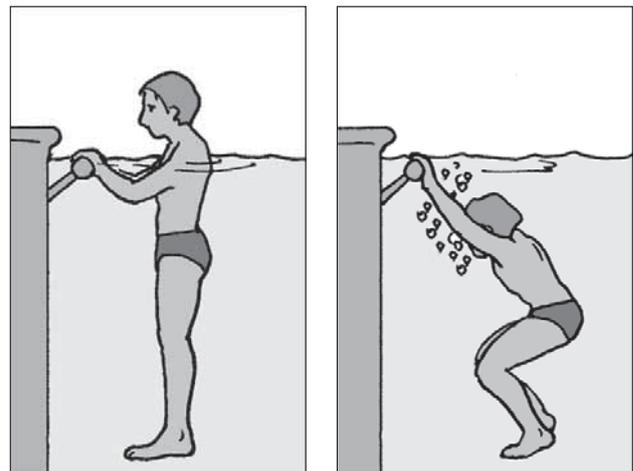
Eine Schwimmnudel wird von Schülern nahe vor dem Gesicht gehalten. Nach dem Einatmen mit weit offenem Mund wird mit gespitztem Mund unter der Schwimmnudel möglichst lange und vollständig ausgeatmet. Wer kann Luftblasen auf der anderen Seite der Schwimmnudel auftauchen lassen? Beim Ausatmen Mund und Nase unter Wasser!

*„Blubbern“*

Ausatmen durch den Mund oder durch Mund und Nase. Wer kann am längsten oder lautesten „blubbern“, Melodien, Namen oder Tierlaute sprechen bzw. singen.

**Rhythmisches Atmen***Gruppenaufgabe im Innenstirnkreis oder am Beckenrand*

Im Innenstirnkreis oder am Beckenrand wird das Ein- und Ausatmen gemeinsam geübt. Die Lehrkraft gibt den Rhythmus (1:1 oder 1:3) durch Sprechen oder akustische Signale vor (z. B. „ein – – – aus-at-men“ oder Klopfsignale an der Einstiegsstreppe). Beim Einatmen wird der Kopf bis zum Kinn angehoben. Ausgeatmet wird mit Gesicht unter Wasser.

*Atmen im Gehen oder mit Schwimmgeräten*

Eine Schwimmnudel wird unter den Achseln gehalten. Im Gehen wird rhythmisch geatmet. Mit gestreckten Armen wird ein Schwimmbrett gehalten. Danach im Hockgang rhythmisch atmen!

**Überflutung der äußeren Atemwege (Nasenhöhle, Rachenraum bis Kehlkopf)**

Dringt beim ungeübten Schüler Wasser in den Rachenraum durch Mund oder Nase ein, so wird dieses Wasser reflexartig in die Bronchien gesaugt. Eine heftige Hustenattacke ist die Folge. Dies wird verhindert, wenn im Kehlkopf die Stimmritze durch Anspannen der Stimmbänder verschlossen wird. Das Wasser kann dann nicht mehr in die Lunge eindringen. Anschließend wird im Rachenraum verbliebenes Wasser geschluckt oder ausgespuckt. Dieser ist dann wieder frei und der Schwimmer kann normal weiteratmen. Diese Fähigkeit kann Schülern im Unterricht vermittelt werden:

*Bewegungsaufgabe außerhalb des Beckens: „Luft anhalten mit offenem Mund“*

Die Schüler singen mit weit geöffnetem Mund ein langes „AAAAAAA“ und stoppen auf ein Zeichen der Lehrkraft abrupt mit Verschluss der Stimmritze ihren Gesang ab und pressen die Luft mit immer noch geöffnetem Mund gegen die verschlossenen Stimmbänder. Nach mehreren Versuchen des Luftpressens mit offenem Mund stellt sich zunehmende Sicherheit in der Stimmbandkontrolle ein.

*Bewegungsaufgabe im brusttiefen Wasser: „Wer kann mit weit offenem Mund die Luft anhalten (gegen die Stimmbänder gepresster Luft) kurz untertauchen, den Mund geöffnet lassen und wieder auftauchen, dann den Mund leerlaufen lassen und jetzt erst weiteratmen?“*

*Variante: „Wer kann nun auf die gleiche Weise länger abtauchen?“*