

Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

CHRISTIAN REINSCHMIDT
Südbadische Sportschule Steinbach

Schwimmspiele mit „Köpfchen“

Das monotone Bahnschwimmen und die regelmäßigen Intervalle sind oft eine Hemmschwelle für schwimmbegeisterte Kinder und Jugendliche. Durch abwechslungsreiche Schwimmspiele mit Aufgabenstellungen, bei denen nicht immer nur der schnellste Schwimmer gewinnt, sondern andere Qualitäten eine Rolle spielen, lässt die Schwimmstunde gleich viel interessanter wirken. Ein gutes Zeitgefühl, eine effektive Beinbewegung oder eine Differenzierung beim Schwimmtempo sind für den Erfolg bei den nun folgenden „Schwimmspielen mit Köpfchen“ von großer Bedeutung. So kann auch ein leistungsschwacher Schwimmer einmal Sieger eines Spiels werden.

Folgende Spielideen werden vorgestellt

- » Zugfrequenzspiel Brust
- » Zeitschätzschwimmen
- » Steigerungsschwimmen
- » ein „tierischer“ Sprint

Zugfrequenzspiel Brust

Spielidee:

Beim „Zugfrequenzspiel Brust“ muss jeder Schwimmer einen Sprint über 25 Meter Brust absolvieren. Diese Strecke soll er jedoch mit möglichst wenigen Armzügen bewältigen. Der Spielleiter muss die Zeit stoppen und die Armzüge zählen. Sieger des Spiels ist der Schwimmer, der in der Multiplikation seiner Zeit mit der Zugzahl die geringste Summe erreicht (zum Beispiel: 25 Sekunden X 20 Armzüge = 500 Punkte).

Variation: Wer kommt mit 15 Armzügen am weitesten (ohne Zeitnahme)?

Tipp: Die Schwimmer sollten auf einen kräftigen Beinschlag hingewiesen werden.

Gruppengröße: bis 12 Schwimmer

Spieldauer: 5 – 10 Minuten

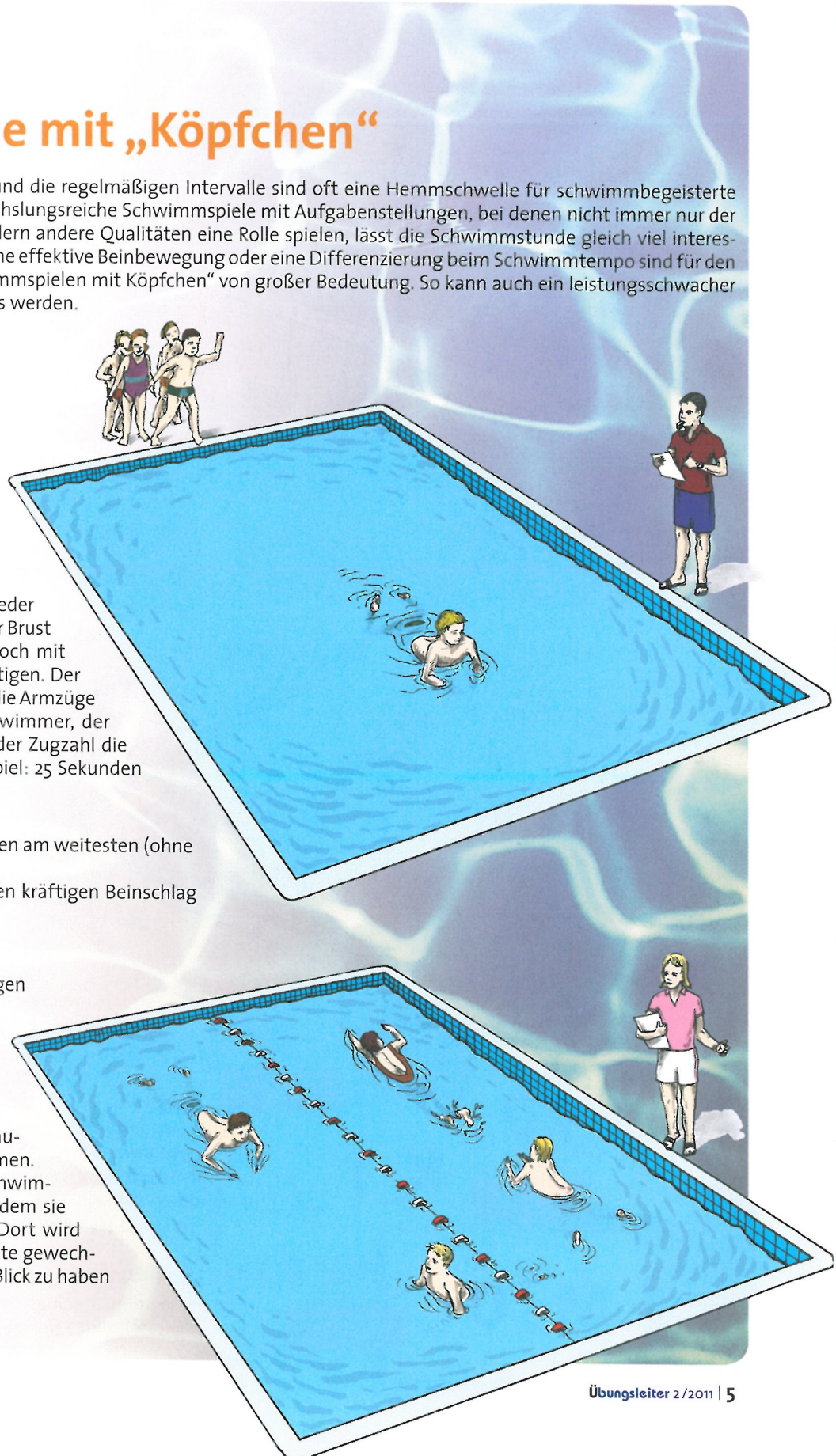
Hilfsmittel: Stoppuhr, Schreibunterlagen

Ziele: Differenzierungsfähigkeit, Gleitfähigkeit

Zeitschätzschwimmen

Spielidee:

Die Schwimmer müssen genau 4 Minuten auf einer Trainingsbahn schwimmen. Wenn die Zeit um ist, wechseln die Schwimmer auf die zweite Trainingsbahn, indem sie unter der Trennleine durchtauchen. Dort wird weiter geschwommen, bis alle die Seite gewechselt haben. Wer hat ohne eine Uhr im Blick zu haben die genaue Zeit erreicht?



Variation: Mit anderen Schwimmlagen, mit Hilfsmitteln oder anderen Zeitvorgaben kann das Zeitschätzschwimmen variationsreich gestaltet werden.

Tipp: Der Spielleiter sollte sich die Zeiten aller Schwimmer beim Seitenwechsel notieren, um am Ende bekannt geben zu können, wer am nächsten an der Zielzeit dran war.

Gruppengröße: bis 12 Schwimmer

Spieldauer: 3 – 6 Minuten pro Durchgang

Hilfsmittel: Stoppuhr, Schreibunterlagen

Ziele: aerobe Ausdauer, Zeitgefühl

Steigerungsschwimmen

Spielidee:

Beim Steigerungsschwimmen muss jeder Schwimmer 6-mal über eine Distanz von 25 Metern schwimmen. Ziel ist es, seine eigene Endzeit mit jedem Sprint zu verbessern. Sieger des Steigerungsschwimmens sind diejenigen, denen es gelingt, ihre Zeit 5-mal in Folge zu steigern.

Variation: Bei geübten Schwimmern können die ersten 3 Sprints in Brust und die letzten 3 in Kraul geschwommen werden.

Tipp: Es sollte für den ersten Sprint eine zeitliche Obergrenze angegeben werden, die nicht unterschritten werden darf.

Gruppengröße: 4 – 20 Schwimmer

Spieldauer: 10 – 15 Minuten

Hilfsmittel: Pfeife, Stoppuhr, Schreibunterlage

Ziele: Zeitgefühl

Ein „tierischer“ Sprint

Spielidee:

Die Schwimmer treten paarweise zu einem 25 Meter Sprint gegeneinander an. Sind beide Schwimmer am Beckenrand angekommen, wird vom Schwimmlehrer eine Karte mit einem Lückentext gezeigt. Beim „tierischen“ Sprint ist das gesuchte Wort immer ein Tier. Wer das Wort zuerst errät, bekommt einen Punkt. Die Ratezeit ist vorbei, wenn das nächste Schwimmpaar am Beckenrand anschlägt. Wer nach 6 Durchgängen die meisten Punkte gesammelt hat, ist Sieger des Spiels.

Variation: Bei einer homogenen Gruppe können auch zwei Punkte vergeben werden. Einen Punkt für den Sieger beim Sprint und den zweiten Punkt für die richtige Lösung beim Rätsel.

Tipp: Es sollte darauf geachtet werden, dass der langsamere Schwimmer eine kurze Erholungszeit hat, bevor die Karte gezeigt wird.

Gruppengröße: 4 – 14 Schwimmer

Spieldauer: 10 Minuten

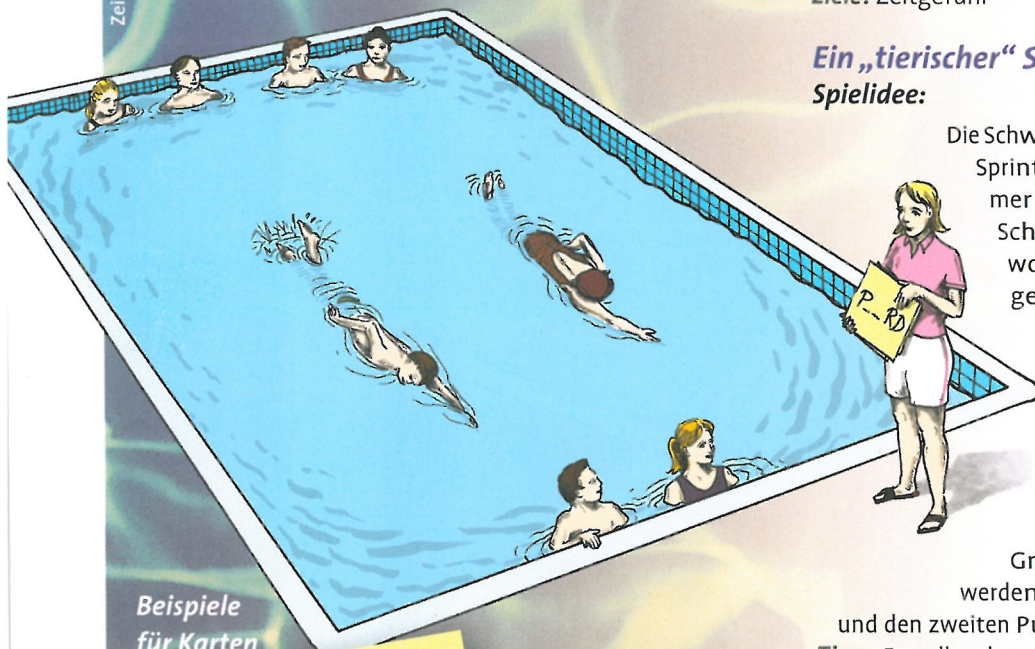
Hilfsmittel: Karten mit Lückentexten

Ziele: Schnelligkeit und visuelle Informationsverarbeitung unter Zeitdruck

Literatur:

Schwimm-Training – mehr als nur Bahnen ziehen; Christian Reinschmidt – Verlag an der Ruhr, Mülheim 2008

Zeichnungen: Andreas Bachmann



Beispiele für Karten

P _ _ RD

PFERD

KATZE

K _ T _ _ _

M _ U _ _

MAUS