



JuWA – Jugend Wasserwacht Ausbildung

Spielesammlung im Wasser

Inhaltsverzeichnis

Unterüberschrift	Seite
Für Schwimmanfänger	5
Im Lehrschwimmbcken	5
Wassermann	5
Herr der Ringe	5
Bakterienspiel	5
Fritten-Fangen	5
Wassertaxi	6
Rettungsbrücke	6
Der „steife Butler“	6
Paarfangen	6
Wanderball	6
Eierlauf	6
Reihum	7
Fisch und Fischer	7
Unzertrennlich?	7
Erlösung	7
Brennpullbuoy	7
Karussell	7
Im tiefen Becken	8
Rechenfangen	8
Treibholz – Schwimmanfänger	8
Widerstandsschwimmen	8
Vor den Kopf gestoßen	8
Schaufelradbagger	9
Materialtransport extrem	9
Für Schwimmer	9
Kettenfangen	9
Rettet die Meerjungfrau	9
Hai und kleiner Fisch	9
Der weiße Hai	10



Piratenball	10
Handtuch-Transport	10
Reise nach Jerusalem mit Nudeln	10
Kellnerrennen	10
Abschleppdienst	10
Paddel-Nudel	11
Fangen	11
Boot kentern	11
Schiebekämpfe	11
Schraubenschwimmen	11
Transportschwimmen	11
Rollen	12
Wasserschlange/Tatzelwurm	12
Strampelball	12
Baseball	12
Paarschwimmen	12
Reiterkampf	13
Pullbuoyklausur	13
Tandemschwimmen	13
Handicap-Wasserball	13
Abwerfen	13
Sanitäter	14
Piratenkampf	14
Tauziehen	14
Luftballone abschlagen	14
Anhängestaffel	14
Spinne und Fliegen	14
Tauchspiele	15
Handicap-Tauchen	15
Figuren legen	15
Perlentaucher	15
Slalomtauchen (Der Aal)	15
Teamauswahlverfahren	15
Eimer aufblasen	15



Spiele mit Rettungsmitteln	16
Rettungsbrett	16
Rettungsboje	16
Rettungsring	16
Wurfsack	17
Gurtretter	17
Rettungsleine	17
Verschiedene Formen von Staffelläufen	17

Für Schwimmanfänger

Im Lehrschwimmbecken

Wassermann

Ein Spieler aus der Gruppe ist der Wassermann. Das Spiel funktioniert wie gehabt, die Schwimmarzt (gerne auch gehen, hüpfen, einbeinig hüpfen...) jeder Bahn wird jedoch vom Wassermann bestimmt.

Variante: Die Schwimmarzt wird von den anderen Mitspielern bestimmt.

Herr der Ringe

Teilnehmerzahl: 6+

Ein Spieler ist böse Zauberer, der versucht, die unschuldigen Bürger zu versteinern. Die Bürger jedoch haben eine Geheimwaffe, den Herrn des magischen Rings. Einer der Bürger schwimmt in einem großen Reifen. Er kann vom Zauberer nicht versteinert werden. Da jedoch nicht einer bevorzugt werden soll, kann jeder Bürger den Reifen für sich beanspruchen und damit zum neuen Herrn des Rings werden. Dafür taucht er ebenfalls in den Ring, der bisherige Herr des Rings muss den Ring verlassen und wird wieder ein ganz normaler Bürger. Doch da nicht alle Bürger geschützt sind, kann der Zauberer diese versteinern. Wer versteinert ist, muss dort auf der Stelle schwimmen / stehen bleiben, wo er versteinert wurde. Er wird durch die Berührung des magischen Rings gerettet und kann wieder mitspielen. Je nach Gruppengröße können mehrere Zauberer eingesetzt werden und magische Ringe hinzugefügt werden. Der Spielleiter beendet das Spiel.

Variante: Der Reifen kann durch einen kleinen Tauchring ersetzt werden, der transportiert werden muss. Auch dieser muss jedoch auf Anfrage abgegeben werden.

Bakterienspiel

Seichtes Wasser; eher für ältere Schwimmanfänger

Zwei Kinder sind Rettungsdienst, ein oder zwei Kinder sind Krankheiten. Sie verteilen an die anderen Mitspieler (außer an die Rettungsdienstler) Tischtennisbälle (Bakterien). Die Kinder mit Tischtennisball sind krank und müssen vom Rettungsdienst abgeholt werden. Dieser bringt sie ins Krankenhaus (z. B. mit einer Poolnudel). Dort steht ein Eimer, in den sie die „Bakterie“ werfen, dann sind sie wieder gesund. Die Kinder, die die Bakterien verteilen, dürfen sich immer Bakterien aus diesem Eimer nehmen (unbegrenzt viele oder nur eine bestimmte Anzahl). Der Spielleiter beendet das Spiel.

Fritten-Fangen

Einer aus der Gruppe wird als Fänger bestimmt. Er bekommt eine Wasser-Nudel (Fritte). Mit dieser Fritte versucht er einen aus der Gruppe in die Wasser-Nudel (Fritte) zu bekommen. Dieser wird dann neuer Fänger.

Wassertaxi

Man braucht zu dritt zwei Poolnudeln. Einer ist der Fahrgast, die anderen beiden müssen das Taxi fahren/lenken. Der Fahrgast legt sich auf die zwei Poolnudeln (eine im Nacken, eine unter den Kniekehlen), wobei die anderen beiden gerne helfen dürfen. Rechts und links vom Fahrgast halten die Fahrer die Poolnudeln und können nun in gemeinsamer Absprache das Taxi mit ihrem Fahrgast manövrieren.

Rettungsbrücke

Alle außer einer fassen sich paarweise an den Händen. Dann legt sich der Letzte auf die Hände der anderen und wird auf den Händen transportiert.

Der „steife Butler“

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 an den nächsten Butler übergeben.

Paarfangen

Teilnehmerzahl: 5+

Zwei Fänger werden bestimmt, die sich an der Hand halten müssen. Sie müssen gemeinsam versuchen, andere Mitspieler abzuschlagen. Wird ein Mitspieler abgeschlagen, so nimmt er den Platz dessen ein, der ihn abgeschlagen hat, der andere Fänger bleibt Fänger.

Varianten: Zwischen den Fängern ist ein Stab/Ring/etc. Der eine Fänger hält den anderen am Fuß.

Wanderball

Teilnehmerzahl: 4+

Regeln (für 4 Spieler): Die Schwimmer schwimmen in zwei Reihen auf der Stelle. Dabei schwimmt A vor B und C vor D. A und C haben sich die Gesichter zugewandt. A wirft nun den Ball zu C und schwimmt hinter B. Jetzt wirft C den Ball zu B und schwimmt hinter D. B wirft den Ball zu D und schwimmt hinter A. D wirft den Ball zu A und schwimmt hinter C. Nun geht es wieder von vorne los.

Varianten: Es darf nur mit links geworfen werden/man muss durch einen gehaltenen Reifen werfen. Vor dem Werfen muss der Name des anderen gesagt werden.

Eierlauf

Material: Ein Löffel und ein Tischtennisball für jeden Schwimmer.

Der Schwimmer nimmt den Löffel in den Mund und legt den Tischtennisball auf den Löffel. So muss er versuchen, eine Bahn zu schwimmen, ohne den Ball zu verlieren.

Reihum

Material: Pullbuoys

Die Schwimmer schwimmen auf der Stelle und bilden einen Kreis. Der Pullboy muss dann allein mit den Füßen weitergegeben werden.

Varianten: Die Schwimmer können in Teams aufgeteilt werden. Das Team, das am schnellsten eine vorgegebene Anzahl an Runden geschafft hat, gewinnt.

Fisch und Fischer

Material: zwei bis drei Bälle

Die Fischer müssen die Fische abwerfen. Wer getroffen ist schwimmt an den Beckenrand, steigt aus dem Wasser und macht fünf Kniebeugen. Dann darf er wieder mitspielen.

Unzertrennlich?

Es gibt zwei Fänger, die sich an der Hand halten müssen. Sobald ein Fänger jemanden gefangen hat, darf dieser mit dem Gefangenen Rollen tauschen und wegschwimmen, während der Gefangene nun mit dem anderen Fänger schwimmt.

Erlösung

Die Fänger „versteinern“ die Gefangenen, die nun auf der Stelle schwimmen müssen. Andere Schwimmer können diese aber jederzeit erlösen, indem sie unter diesen durchtauchen.

Brennpullbuoy

Mannschaft A ist im Becken verteilt. Mannschaft B steht am Beckenrand in einer Reihe. Ein Spieler von Mannschaft B wirft den Pullbuoy ins Wasser, springt hinterher und schwimmt auf die andere Beckenseite. Alle Spieler von A müssen den Pullbuoy berühren, bevor er ins Mal (Reifen oder Eimer) gelegt wird.

Karussell

Teilnehmerzahl: 6+

Die Mitspieler stellen sich im Kreis auf, jeder zweite legt sich flach auf den Rücken aufs Wasser, die anderen Kinder stehen und fassen rechts und links die Kinder, die auf dem Rücken liegen, an den Händen. Das Karussell dreht sich erst ganz langsam und wird immer schneller, manchmal geht es auch zu Bruch, wenn eines der Kinder stolpert oder loslässt. Dann wechselt man die Plätze im Kreis.

Im tiefen Becken

Rechenfangen

Teilnehmerzahl: 6+

Die Spieler werden in zwei gleichgroße Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe ist „gerade“, die andere „ungerade“. Die Gruppen stellen sich gegenüber voneinander auf, dann wird eine einfache Rechenaufgabe gestellt. Ist die Lösung gerade, muss die „gerade“ Gruppe versuchen, die „ungerade“ Gruppe zu fangen. Ist die Lösung ungerade, ist die „ungerade“ Gruppe die Fängergruppe. Jeder Abschlag zählt als Punkt. Gewonnen hat die Gruppe mit den meisten Abschlüssen.

Varianten: Nur die Fängermannschaft/verfolgte Mannschaft/alle dürfen tauchen.

Treibholz – Schwimmanfänger

Teilnehmerzahl: 2+

Die Spieler müssen versuchen, eine bestimmte Strecke als „Treibholz“ zurückzulegen. Die Körperhaltung ähnelt der des Badewannenschwimmens, der Rücken ist ganz gestreckt, die Zehen und der Kopf ragen aus dem Wasser. Die Spieler schwimmen mit dem Kopf voraus, zur Fortbewegung dürfen lediglich kleine Paddelbewegungen mit den Händen ausgeführt werden.

Varianten: Zur Unterstützung der Armbewegungen können auch die Beine in einem Kraulbeinschlag verwendet werden.

Widerstandsschwimmen

Material: Ein Pullbuoy pro Gruppe

Jeweils zwei Schwimmer bilden eine Gruppe. Sie wenden sich das Gesicht zu. Beide fassen den Pullbuoy in der Mitte mit den Händen und versuchen nur mit dem Beinschlag den anderen wegzuschieben. Wer den anderen über die Markierung geschoben hat, gewinnt.

Varianten: Die Schwimmer können verschiedene Beinschläge nutzen.

Vor den Kopf gestoßen

Material: Ein Ring und eine Schwimmnudel für jeden Schwimmer

Jeder Schwimmer hat seinen Ring auf dem Kopf und die Schwimmnudel in der Hand. Mit dieser versucht er, den Ring eines anderen Spielers von dessen Kopf zu schieben. Sobald der Schwimmer seinen Ring verloren hat, muss er zur Seite schwimmen und darf seine Schwimmnudel nicht mehr benutzen.

Schaufelradbagger

Material: ein Pullbuoy und ein Brett für jeden Schwimmer

Der Schwimmer sitzt auf seinem Pullbuoy und versucht, sich durch Schaufelbewegungen mit dem Brett nach vorne zu bewegen. Der Schnellste gewinnt, wahlweise auch derjenige, der am längsten so auf seinem Pullbuoy sitzen kann.

Materialtransport extrem

Material: alles was sich im Wasser von den Kindern transportieren lässt

Das Spiel funktioniert wie ein normaler Materialtransport, nur müssen alle Materialien unter Wasser transportiert werden.

Varianten: Das Material muss über Wasser transportiert werden oder muss von zwei Schwimmern immer berührt werden.

Für Schwimmer

Kettenfangen

Es werden zwei Fänger ausgesucht und diese nehmen sich an die Hand. Sie müssen versuchen, die anderen zu fangen. Jeder Abgeschlagene bildet dann ein weiteres Glied der Kette, die so lang ist, bis der Letzte gefangen wurde.

Tipp: im seichten Wasser spielen, sonst wird kaum jemand gefangen

Rettet die Meerjungfrau

Teilnehmerzahl: 4+

Ein Kind ist die Meerjungfrau, die anderen sind Fische. Die Meerjungfrau schwimmt ins tiefe Wasser und ruft laut: „Rettet die Meerjungfrau.“ Die Fische müssen nun losschwimmen und die Meerjungfrau ans Ufer bringen, ohne dabei die Hände einzusetzen, denn bekanntlich haben Fische auch keine Hände.

Hai und kleiner Fisch

Ein Kind wird zum Hai ernannt und muss die kleinen Fische fangen. Alle Kinder außer dem Hai spielen den Fischeschwarm. Sie bestimmen den kleinsten Fisch, aber so, dass der Hai es nicht mitbekommt. Den kleinsten Fisch gilt es zu beschützen. Die kleinen Fische schwimmen los und können vom Hai durch Abschlagen gefangen werden und scheiden aus. Der Schwarm der Fische

versucht jedoch vor allem zu verhindern, dass der Hai den kleinsten Fisch findet. Das Spiel ist aus, wenn es dem Hai gelungen ist, den kleinsten Fisch zu fangen.

Der weiße Hai

Je nach Gruppengröße werden zwei oder drei Kinder als Hai bestimmt. Diese bekommen einen Tauchring oder Tuch als Kennzeichnung. Der weiße Hai muss nun versuchen, die anderen Fische zu fangen. Ist ein Fisch gefangen, wird er zum Hai, der Hai wird ein Fisch.

Alternative: Alle gefangenen Fische sind Haie. Das Spiel endet, wenn keine Fische mehr übrig sind.

Piratenball

Die Kinder (Matrosen) verteilen sich im Wasser. Die Piraten versuchen, mit dem Ball die Matrosen zu treffen. Wer sich unter Wasser befindet, kann nicht getroffen werden. Gewertet wird, wie viele Treffer jeder Pirat hat, oder welcher Matrose am seltensten getroffen wurde.

Handtuch-Transport

Jede Mannschaft bekommt ein trockenes Handtuch. Dieses Handtuch muss ausgebreitet im tiefen Becken übers Wasser transportiert werden. Die Kinder müssen also beim Schwimmen das Handtuch aus dem Wasser halten, damit es trocken bleibt. Am Ende der Bahn werden die beiden Handtücher auf einer Küchenwaage gewogen. Die Mannschaft mit dem leichteren Handtuch (= trockeneren) Handtuch hat gewonnen.

Reise nach Jerusalem mit Nudeln

Eine weniger, als es Kinder sind, werden Poolnudeln in die Mitte des Beckens gelegt. Die Kinder schwimmen um die Nudeln. Bei "STOP" versucht jeder eine Nudel zu erhaschen und sich draufzusetzen. Wer übrig ist, scheidet aus.

Kellnerrennen

Die Kinder werden in Gruppen (Staffeln) eingeteilt, max. vier Personen. Die Schwimmer der einzelnen Staffeln müssen einen mit Wasser gefüllten Joghurtbecher auf einem Brett zur anderen Seite transportieren und in einen Kübel leeren. Dann müssen sie zurückschwimmen und das Brett und den Becher an den nächsten übergeben, der den Becher füllt und wiederum zur anderen Seite schwimmt. Sieger ist die Gruppe, deren Kübel zuerst voll ist.

Tipp: Schwimmstrecke eher kurz

Abschleppdienst

Die Kinder gehen immer paarweise zusammen. Ein Kind benötigt Hilfe, das andere ist sein Retter. Der Retter sitzt auf einer Poolnudel und muss möglichst schnell zum anderen Kind kommen. Hat er es erreicht, müssen beide gemeinsam mit der Poolnudel versuchen, zurück zur anderen Seite zu gelangen.

Paddel-Nudel

Jedes Kind klemmt sich eine Poolnudel zwischen die Beine, die andere Nudel wird als Paddel benutzt. Welches Kind hat zuerst eine bestimmte Strecke zurückgelegt? Dieses Spiel kann auch als Staffel gespielt werden.

Fangen

Die Kinder stehen in einer Reihe hinter dem Startblock und starten nacheinander. Man startet, wenn der Schwimmer vor sich eine bestimmte Markierung erreicht hat. Dann versucht man ihn einzuholen. Wer eingeholt wird, ist draußen oder muss eine Extrabahn schwimmen.

Boot kentern

Zwei Schwimmer auf dem Rücken mit den Füßen voran aufeinander zu, bis die Oberschenkel beider nebeneinanderliegen. Auf ein Kommando verhaken die Schwimmer ihre Beine und versuchen dann, den Gegner mit Schwung aus seiner Rückenlage zu bringen.

Varianten: Das gleiche kann auch mit den Händen gemacht werden. Die Schwimmer schwimmen dazu auf dem Rücken mit den Köpfen voraus aufeinander zu. Wenn sich die Köpfe berühren, ergreifen sie sich an den Händen und versuchen, den Gegner aus der Rückenlage zu bringen, ohne die eigene Rückenlage aufzugeben.

Sicherheitshinweis: Schwimmen die Spieler mit dem Kopf voraus aufeinander zu, besteht große Verletzungsgefahr.

Schiebekämpfe

Zwei Schwimmer fassen sich an den Händen und versuchen auf Kommando, den Gegner mit Brustbeinschlägen abzu drängen.

Varianten: Die Schwimmer können auch versuchen, die Beine zu verhaken und dann den Gegner mit Brustarmzügen in die eigene Schwimmrichtung zu ziehen.

Schraubenschwimmen

Die Spieler müssen versuchen, sich beim Schwimmen möglichst oft um die eigene Achse zu drehen, ohne dabei die gestreckte Schwimmlage aufzugeben.

Varianten: Besonders hilfreich beim Erlernen des Schraubenschwimmens ist die Verwendung von Schwimfflossen bei dieser Übung.

Transportschwimmen

Dieses Spiel ist eine Vorbereitung auf das Rettungsschwimmen. Der Transporteur und der Fahrgast bewegen sich in verschiedenen Arten fort.

Varianten: Eine mögliche Transportart ist das Schieben. Des Weiteren kann der Transporteur in der Brustlage schwimmen, während sich der Fahrgast an seinen Schultern festhält. Diese Transportart kann auch mit zwei Transporteuren durchgeführt werden, wobei sich der Fahrgast zwischen den

Transporteuren befindet. Die Transportart „Römisches Wagenrennen“ entspricht der Technik der Brücke.

Rollen

Zur Abwechslung können ins normale Bahnschwimmen Geschicklichkeitsübungen eingebaut werden, wie zum Beispiel eine Rolle vorwärts.

Varianten: Alternativ können auch Rollen rückwärts, Abtauchen, Handstand oder ein Delfinsprung eingebaut werden.

Wasserschlange/Tatzelwurm

Die Wasserschlange kann aus beliebig vielen Spielern bestehen. Der Vorderste ist der Kopf der Schlange und gibt die Richtung vor. Jeder folgende Schwimmer ergreift einen Fuß seines Vordermanns. Mit dem jeweils verbleibenden Fuß und Arm kann normal geschwommen werden. Besonders gut funktioniert diese Übung mit der Kraultechnik (Tatzelwurm)

Strampelball

Teilnehmerzahl: 8+

Zwei gleichgroße Mannschaften werden gebildet, jeder wird eine Spielfeldhälfte zugeteilt. Die Spieler dürfen sich nur in Rückenlage fortbewegen. Der Spielleiter wirft einen Ball in die Mitte der Spielfelder. Der Ball darf nur mit den Füßen bewegt werden. Das Ziel ist es, den Ball zur Spielfeldbegrenzung der gegnerischen Mannschaft zu transportieren.

Sicherheitshinweis: Während des ganzen Spiels besteht Verletzungsgefahr.

Baseball

Teilnehmerzahl: 6+

Material: Eine Schwimmnudel für jeden Schwimmer und einen Ball. Der Ball muss auf die gegnerische Seite des Beckens gebracht werden. Dabei darf der Ball nicht angefasst werden, sondern muss mit der Schwimmnudel bewegt werden.

Varianten: Statt Schwimmnudeln können auch Schwimmbretter verwendet werden.

Paarschwimmen

Material: Ein Flossenpaar für zwei Schwimmer

Jeder Schwimmer erhält eine Flosse. Dann fassen sich beide an den Händen und versuchen so schnell wie möglich eine Bahn zu schwimmen. Die Zeit kann gemessen und dann verglichen werden oder Paare können direkt gegeneinander antreten, wenn zwei Bahnen zur Verfügung stehen.

Reiterkampf

Material: Zwei Pullbuoys für jeden Schwimmer

Der Schwimmer setzt sich auf beide Pullbuoys. Dann muss er versuchen, durch Paddelbewegungen der Arme zu einem anderen Schwimmer zu gelangen und diesen von seinen Pullbuoys zu stoßen. Sobald er selbst von seinen Pullbuoys gefallen oder gestoßen worden ist, ist das Spiel für ihn beendet.

Sicherheitshinweis: Die Schwimmer darauf aufmerksam machen, dass leichtes Stoßen kein Akt der Gewalt sein darf. Fair Play beachten. Außenbahnen sind nicht gut geeignet, da das Risiko, mit dem Kopf am Beckenrand aufzuschlagen, sehr hoch ist.

Varianten: Statt Pullbuoys können auch Schwimmbretter genutzt werden.

Pullbuoyklauf

Material: genügend Pullbuoys für beide Mannschaften

Jede Gruppe erhält an seinem jeweiligen Bahnende ein Lager von Pullbuoys, das sie nicht verteidigen dürfen. Sie selbst schwimmen zur anderen Seite und klauen die Pullbuoys der Gegner und fügen diese ihrem eigenen Vorrat hinzu. Gleichzeitig werden ihnen von den Gegnern ebenfalls Pullbuoys geklaut. Jeder Schwimmer darf nur jeweils einen Pullbuoy transportieren. Die Gruppe, die am Ende noch die meisten Pullbuoys hat, gewinnt.

Tandemschwimmen

Der Schwimmer zieht mit kräftigen Kraularmzügen einen oder mehrere Mitspieler, die sich an dessen Füßen festhalten.

Varianten: Es können Teams gegeneinander antreten, die nach 25m den Schwimmer wechseln.

Handicap-Wasserball

Material: ein Ring für jedes Schwimmerpaar, ein Ball

Zwei Schwimmer halten mit jeweils einer Hand einen Ring. Die Schwimmer an einem Ring gehören dabei allerdings unterschiedlichen Teams an. Wenn der Ball das Tor der gegnerischen Mannschaft berührt, zählt es als Tor. Dabei muss der Ring immer festgehalten werden. Der gegnerische Mitschwimmer am Ring darf nicht mit unfairen Mitteln vom Ballbesitz oder Torschuss gehindert werden.

Abwerfen

Nach dem Prinzip „Jeder gegen jeden“ werfen sich die Schwimmer gegenseitig ab. Wer taucht, kann nicht getroffen werden, allerdings natürlich beim Auftauchen. Wer getroffen wurde, schwimmt eine Bahn mit Brett, um so zu signalisieren, dass er zur Zeit nicht getroffen werden kann.

Varianten: Jeder Schwimmer erhält eine bestimmte Anzahl von Leben. Wer getroffen wurde, verliert ein Leben, wer ihn abgeworfen hat, erhält eines. Es soll an die Ehrlichkeit der Schwimmer

appelliert werden. Dennoch sollte nur mit einem Ball gespielt werden, während der Trainer der Fairness halber Strichlisten über Getroffene und Werfer führt.

Sanitäter

Material: ein Brett für drei Schwimmer

Zwei Sanitäter müssen den Dritten auf dem Brett liegend eine Bahn transportieren. Danach wird gewechselt.

Piratenkampf

Material: zwei Luftmatratzen, mindestens sechs Schwimmer

Ein Schwimmer kniet auf der Matratze, die anderen beiden schieben ihn von hinten an. Wer es schafft, den Knieenden beim frontalen Zusammenstoß von dessen Matratze zu stoßen, gewinnt. Sicherheitshinweis: Es besteht ein erhöhtes Sicherheitsrisiko, dass beim Zusammenstoß auch die Schwimmer zusammenstoßen.

Tauziehen

Material: ein Tau oder Seil

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Jede Seite zieht an einem Ende des Seils für eine vorgegebene Zeit. Gewinner ist die Mannschaft, die sich am meisten Seil „erzogen“ hat. Sicherheitshinweis: Niemand darf das Seil um Körperteile legen, da die Reibung des Seils zu Schürfwunden führt.

Luftballone abschlagen

An einer Leine hängen Ballone auf verschiedenen Höhen über dem Wasser. Der Schwimmer taucht ab und versucht durch kräftigen Beinschlag (mit Flossen) emporzuschnellen und die Luftballone zu berühren.

Variante: nur mit dem Kopf / mit der Schulter berühren.

Anhängestaffel

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Der Erste jeder Mannschaft schwimmt jeweils zu seiner Wendemarke und wieder zurück. Dann nimmt er den zweiten Schwimmer mit und beide schwimmen die Strecke, dann zu dritt, zu viert.... Nun wird der erste Schüler wieder abgehängt, dann der zweite, usw.

Spinne und Fliegen

Ein Schwimmer legt sich auf den Rücken, die andern (Fliegen) schwimmen um ihn herum. Auf Kommando (oder nach eigener Entscheidung) dreht sich die Spinne auf den Bauch und darf die Fliegen fangen. Wer zum Beckenrand schwimmen kann, ist gerettet.

Tauchspiele

Handicap-Tauchen

Die Schwimmer tauchen mit dem Brett unter den gegrätschten Beinen eines Partners hindurch, ohne es loszulassen.

Figuren legen

Jede Gruppe versucht, mit den ihr zur Verfügung stehenden Ringen eine Figur am Boden des Beckens zu legen. Pro Tauchgang darf nur ein Ring gelegt werden.

Variante: Welche Gruppe legt eine vorgeschriebene Figur am schnellsten nach?

Perlentaucher

Perlen (Tauchringe) werden ins nicht zu tiefe Wasser geworfen, eine Perle weniger, als es Teilnehmer gibt. Nun ertönt Musik und, solange die Musik läuft, schwimmen alle wild durcheinander. Wenn die Musik aufhört, tauch jeder nach einer Perle. Wer keine Perle erwischt, scheidet aus.

Slalomtauchen (Der Aal)

Material: Ringe zum Durchtauchen, Tauchringe

Mit Ringen zum Durchtauchen wird ein Unterwasserparcours erstellt, mit Tauchringen kann ebenfalls gearbeitet werden. Es können auch Stellen zum Luftholen eingerichtet werden. Der Parcours wird dann von jedem Spieler einzeln oder mit einem Partner zusammen durchtaucht. Der schnellste Taucher/ das schnellste Paar gewinnt.

Teamauswahlverfahren

Zum zufälligen Bilden von zwei Teams

Material: einen Eimer, eine Schnur, ein Fünfkiloring, Bälle in zwei verschiedenen Farben

Der Eimer wird mit der Schnur am Fünfkiloring befestigt und mit den Bällen gefüllt. Dann wird er so im Wasser platziert, dass die Bälle in einer Luftblase im Eimer schwimmen. Die Mitspieler tauchen nun ab und wählen zufällig einen Ball. Je nach Farbe werden sie den Teams zugeordnet.

Eimer aufblasen

Der Eimer wird am Boden an einem Tauchring befestigt. Die Teilnehmer müssen abtauchen und die Luft in den Eimer ausblasen. Das Ende ist, wenn der Eimer oben schwimmt.

Varianten: Zwei Eimer und das Spiel im zweiten Durchgang als Wettbewerb durchführen.

An den Eimern einen 5kg-Ring befestigen. (Achtung: vorher testen, ob der Eimer genug Luftvolumen fasst, um den Fünfkiloring zu heben.)

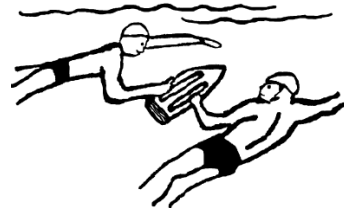
Spiele mit Rettungsmitteln

Rettungsbrett

- Wettrennen (mit zwei Brettern gegeneinander oder mit Zeitmessung)
- Slalomparcours durch Bojen
- Wer kann am längsten auf dem Brett stehen?
- Wie viele Personen können gleichzeitig auf dem Brett sitzen?
- Zwei Personen stellen sich auf ein Brett und wechseln die Position
- Wettrennen mit Rettung einer Person
- Standup-Paddeln mit langen Paddeln (deutlich wackeliger als ein normales Surfbrett oder Standupboard)
- Eine Person sitzt auf dem Brett; zwei andere drehen das Brett (seitliche Drehung um 360°; Kopf unter Wasser) und die erste Person muss anschließend noch sitzen

Rettungsboje

- Wettrennen/ Staffelläufe in verschiedenen Formen:
 - Boje in Vorhalte
 - Boje hinterher ziehen
 - Opfer anschwimmen und zurück transportieren
 - Zwei Personen halten sich an einer Boje fest und schwimmen nebeneinanderher (siehe Abb. 1)
- Person hält sich an Boje fest und wird von Land aus zurückgezogen.
- Wer kann schneller ziehen? (Achtung: an Kopfschutz denken!)

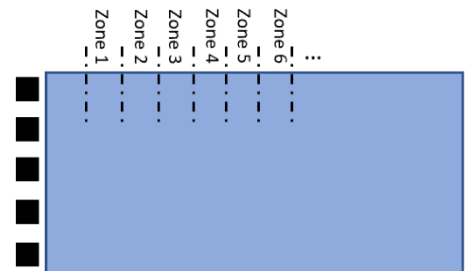


Rettungsring

- Weitwurf
 - Vom Beckenrand aus
 - Vom Startblock aus
- Wettrennen / Staffellauf
 - Auf dem Ring in Bauchlage liegend
 - Im Ring in Bauchlage liegend
 - Auf dem Ring sitzend
 - Abschleppen einer Person
 - Rettungsring zwischen die Beine klemmen

Wurfsack

- Weitwurf
 - Vom Beckenrand aus
 - Vom Startblock aus
- Zonenweitwurf (auch für Rettungsring geeignet): Am Beckenrand werden je nach Können verschiedene Zonen markiert. Je nachdem wo der Wurfsack/ Rettungsring landet,
- bekommt die Mannschaft (der Einzelspieler) Punkte. Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.
- Zonenzielwurf (auch für Rettungsring geeignet): Man würfelt und versucht anschließend in die gewürfelte Zone zu treffen.



Gurtretter

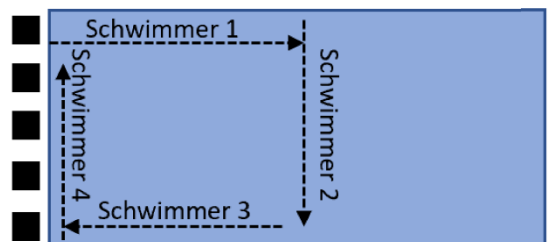
- Wettrennen/ Staffelläufe in verschiedenen Formen:
 - Gurt in Vorhalte
 - Gurt hinterher ziehen
 - Opfer anschwimmen und zurück transportieren
- Person hält sich an Gurt fest und wird von Land aus zurückgezogen. Wer kann schneller ziehen? (Achtung: an Kopfschutz denken!)

Rettungsleine

- Wettrennen / Staffelläufe in verschiedenen Formen:
 - Kleinen Tauchring mit zurücknehmen
 - 5 kg-Ring mit zurücknehmen
 - Person zurück transportieren

Verschiedene Formen von Staffelläufen

- Wechsel nach jeder Bahn (bei Anfängern sind z.T. zwei Betreuer (einer an jedem Bahnende) notwendig)
- Wechsel nach zwei Bahnen
- Im Viereck (Hier kann je nach Können differenziert werden und die Länge der Schwimmstrecke von Schwimmer 1 und 3 angepasst werden.)
- Staffelläufe sind auch sehr gut für Abschleppgriffe und Transportschwimmen geeignet.
- Wenn die Teilnehmerzahl durch 6 teilbar ist, bietet sich eine Staffel mit Ziehen zu zweit (Hilfsbedürftiger in Rücken- oder Brustlage) an.





Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Impressum

Lehrunterlage JuWA – Jugend Wasserwacht Ausbildung
Hrsg. vom Bayerischen Roten Kreuz
Stand: 2021

Herausgeber

Bayerisches Rotes Kreuz
Wasserwacht-Bayern
Garmischer Straße 19-21
81373 München
www.wasserwacht.bayern

Mit Genehmigung durch
Wasserwacht-Bezirk Lehrgruppe S Oberbayern

Quellen

Haase, Johannes: Spiele im · am · unter Wasser. Berlin: Sportverlag. 1991
Bucher, Walter (Hrsg.): 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen.
Schorndorf: Verlag Hofmann. 11. Auflage 2010.

Fachverantwortung

AG JuWA
Landesjugendleitung Wasserwacht-Bayern

Titelfoto

Wasserwacht-Bayern

Illustrationen

Peter Knoblich

Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für beide Geschlechter.

Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung der Wasserwacht Bayern wiedergegeben werden. Für Einwände und Widersprüche wird um Mitteilung an die Landesgeschäftsstelle der Wasserwacht-Bayern gebeten.

© 2021 Wasserwacht-Bayern

Nur für den Dienstgebrauch im Bayerischen Roten Kreuz