

# Badesicherheits- 1, 2 oder 3



## Ziel:

- Spielerische Wissensvermittlung zum Thema „Sicher im und am Wasser“.
- Kräftigung der für das Schwimmen wichtigen Muskelgruppen

## Spielmaterial:

- Würfel mit Augenzahlen
- Wissensfragen einmal ausdrucken, um diese vorlesen zu können
- Pro Kind ein A4-Blatt oder 4 Blätter im Format A5 oder A6

## Vorbereitungen:

- Sitzkreis (am Boden sitzend) mit genügend Platz, um die Bewegungsübungen ausführen zu können
- (Das A4 Blatt in 4 Teile schneiden.) Die kleinen Zettel mit 1, 2, und 3 beschriften, auf den Punktezetteln den eigenen Namen schreiben.

## Durchführung:

Reihum kommt jedes Kind dran. Jedes Kind darf zwischen einer Wissensfrage oder einer Bewegungsübung wählen. Alle Kinder machen sowohl bei den Wissensfragen als auch bei den Bewegungsübungen mit und können dafür Punkte bekommen. Für richtig beantwortete Wissensfragen erhält jedes Kind 3 Punkte, für jede durchgeführte Bewegungsübung 2 Punkte.

### *Wissensfrage*

Lehrperson liest die Frage und die drei Antwortmöglichkeiten vor. Jedes Kind entscheidet sich für eine Antwort und wählt vorerst verdeckt den Zettel mit der entsprechenden Zahl. Diesen werden schließlich gleichzeitig hochgehalten.

Kurzes Durchbesprechen, warum die Antworten richtig oder falsch sind. Danach notiert jedes Kind seine Punkte auf dem Punktezettel.

### *Bewegungsübung*

Das Kind, das an der Reihe ist würfelt. Die Lehrperson erklärt die erwürfelte Übung. Alle gemeinsam führen die Übung durch und dürfen danach ihre Punkte notieren.

Am Ende werden die Punkte zusammengezählt und es kann die Schwimmkönigin oder der Schwimmkönig gekürt werden.

# Badesicherheits- 1, 2 oder 3



**Idee:** Eventuell könnte man dieses Spiel eine Woche danach nochmals durchführen. Vielleicht sind dann alle König:innen ☺ Das könnte bereits vor der ersten Spieldurchführung angekündigt werden – damit sie noch besser mitdenken.

**Hinweis:** Falls sich Wissens- und Bewegungsübungen nicht gut aufteilen und immer nur eines der beiden von den Kindern gewählt wird, kann man auch nach jedem Kind die Art der Frage wechseln.

## **Bewegungsübungen:**

- Augenzahl 1: **Liegestütz auf Knien** (5 Wiederholungen)
- Augenzahl 2: **Ausfallschritt links/rechts abwechselnd**
- Augenzahl 3: **Hüftheber**  
flach am Rücken liegend, Becken heben und Knie im 90-Grad Winkel, Arme seitlich, ev. danach auch gleich dehnen- Beine links u. rechts kippen (10 Wiederholungen)
- Augenzahl 4: **Planks** (20 Sekunden lang, 2 Wiederholungen)
- Augenzahl 5: **Wadenheber** (10 Wiederholungen)
- Augenzahl 6: **Krauler**  
Bauchlage, gestreckte Beine und Arme werden diagonal auf- und ab bewegen (10 Wiederholungen auf jeder Seite)