

# Seesternchen Wassergewöhnung

**Das kannst du.**



**Vorstufe A**

je 1 Punkt

**Du freust dich im Wasser zu sein.  
Wasser macht dir keine Angst.**



**Übungen/  
Spielformen**

**Notizen**



**Vorstufe B**

**Niveaustufe**

**je 3 Punkte**

Du gehst zum Schwimmbecken.  
Du traust dich ins Wasser zu gehen.  
Du stehst bis zum Bauch im Wasser.

Du bewegst dich im Wasser.  
Deine Beine und dein Bauch sind im Wasser.  
Manchmal geht das Wasser bis zur Brust.  
Wasser macht dir keine Angst.

Du bewegst dich alleine im Wasser.  
Deine Beine, dein Bauch und deine Brust sind im Wasser.  
Du freust dich im Wasser zu sein.

Du hast einen Becher.  
Damit spielst du im Wasser.  
Du kannst Wasser hineinfüllen und wieder ausgießen.  
Was fällt dir noch ein?

Du hast einen Ball.  
Mit dem Ball kannst du im Wasser spielen.  
Du kannst ihn auch zu anderen Kindern werfen.  
Du gehst oder hüpfst damit durchs Wasser:  
vorwärts, rückwärts, seitwärts.

Du gehst und hüpfst allein durchs Wasser:  
vorwärts, rückwärts, seitwärts.  
So, wie du willst.

# Seesternchen Wassergewöhnung

**Das kannst du.**



**Vorstufe A**

je 1 Punkt

**Du kannst die Augen unter Wasser aufmachen.**  
**Das schwere Wort ist Lidschluss-Reflex überwinden.**



**Übungen/  
Spielformen**

**Notizen**

Wasser spritzt in dein Gesicht.  
Und an die Augen.  
Du kannst die Augen dabei kurz aufmachen.

Du stehst unter der Dusche.  
Mach die Augen kurz auf und wieder zu.  
Oder du füllst einen Sieb mit Wasser.  
Lass das Wasser über deinen Armen, Schultern und Ohren herausfließen.  
Dann über deinem Kopf.  
Dabei machst du die Augen kurz auf.

**Vorstufe B**

je 2 Punkte

Wasser spritzt in dein Gesicht  
Und an die Augen.  
Du kannst die Augen dabei die ganze Zeit auf lassen.

Du stehst unter der Dusche.  
Oder du füllst einen Sieb mit Wasser  
Lass das Wasser über deinen Armen, Schultern und Ohren herausfließen.  
Dann über deinem Kopf.  
Du kannst die Augen dabei auf lassen.

**Niveaustufe**

je 3 Punkte

Du kannst die Augen unter Wasser aufmachen.

Am Boden vom Becken liegt ein Tauchball mit einer Fahne.  
Hole den Tauchball mit der Hand heraus.  
Du musst den Kopf dabei unter Wasser halten.  
Du musst die Augen aufmachen, damit du Ball siehst.

# Seesternchen Wassergewöhnung

**Das kannst du.**



**Vorstufe A**

je 1 Punkt

**Du spürst den Widerstand vom Wasser.**

**Du spürst, das Wasser bremst dich.**



**Übungen/  
Spielformen**

**Notizen**

Du spielst im Wasser.  
Du bewegst dich durch das Wasser.  
Du spürst: Das Wasser macht dich langsamer.

**Vorstufe A**

je 1 Punkt

Dein Trainer sagt dir Übungen und Spiele im Wasser.  
Du bewegst dich dabei im Wasser.  
Du spürst dabei: Das Wasser macht dich langsamer.

**Vorstufe B**

je 2 Punkte

Du bewegst Arme und Beine gezielt im Wasser.  
Du merkst: So kommst du gut vorwärts.  
Du kannst das beim Schwimmen auf dem Bauch und auch beim Stehen oder Tauchen.

**Niveaustufe**

je 3 Punkte

Du hast einen Ball.  
Du wirfst ihn vor dich und versuchst ihn ganz schnell wieder zu holen.  
Wirf ihn immer weiter weg von dir. Du kannst du Ball mit anderen Kindern spielen.

Mach die Übung von Vorstufe A.  
Paddel mit gespreizten Fingern im Wasser.  
Danach mit geschlossenen Fingern oder mit einer Flosse.  
Du merkst: mit geschlossenen Fingern kommst du besser voran.

Du bist auf einer Seite am Becken.  
Auf der anderen Seite vom Becken schwimmt ein Ball auf dem Wasser oder ein Tauchball unter Wasser.  
Hole so schnell wie möglich den Ball auf der anderen Seite.  
Du darfst Arme und Beine einsetzen.  
So wie es bei dir geht.

# SEESTERNCHEN FÜR ALLE - EINFACH ERKLÄRT

## Seesternchen Wassergewöhnung



**Das kannst du.**



**Vorstufe A**  
je 1 Punkt

**Du lernst den  
Druck vom Wasser  
kennen.**

**Er wirkt auf dich  
ein.**

**Das schwere Wort  
ist Umgebungs-  
Druck.**



**Übungen/  
Spielformen**

**Notizen**

Du machst Spiele mit Gegenständen.  
Du merbst: Das Wasser drückt von  
außen auf alles, was im Wasser ist.  
Der Druck kommt von allen Seiten.

Drücke eine leere Flasche unter  
Wasser.  
Spüre, wie das Wasser von außen auf  
die Flasche drückt.  
Öffne den Deckel und lasse Wasser  
hineinströmen.

**Vorstufe B**  
je 2 Punkte

Du gehst tiefer ins Wasser und merbst:  
Das Wasser drückt stärker auf dich ein.  
Du tauchst unter Wasser.  
**Dein Trainer hilft dir.**  
Du spürst den Druck um dich herum.

Stehe im Wasser und halte die Luft an.  
Tauche dann mit dem Gesicht unter  
Wasser.  
Dein Trainer kann dich dabei halten  
oder bei dir sein.  
Er gibt dir Sicherheit.

**Niveaustufe**  
je 3 Punkte

Du spürst den Druck des Wassers.  
Das stört dich nicht.  
**Du kannst allein untertauchen.**

Stehe im Wasser und halte die Luft an.  
Tauche dann mit dem Kopf unter  
Wasser.

# Seesternchen Wassergewöhnung

**Das kannst du.**



**Vorstufe A**  
je 1 Punkt

**Du erlebst den Auftrieb vom Wasser.**  
**Das Wasser macht dich gefühlt leichter und drückt dich nach oben.**

**Das schwere Wort ist hydro-statischer Auftrieb.**



**Übungen/  
Spielformen**

**Notizen**



**Vorstufe B**  
je 2 Punkte



**Niveaustufe**  
je 3 Punkte

**Du spielst im Wasser.**  
Dabei merkst du:

Du fühlst dich leichter an im Wasser.  
Das Wasser trägt dich.  
Gegenstände auch.  
**Dein Trainer kann dir helfen.**

Du hast einen aufgeblasenen Luftballon.  
Er schwimmt auf dem Wasser.  
Ein Luftballon mit sehr wenig Luft schwebt auf dem Wasser.  
Ein Luftballon ohne Luft geht unter.

Dein Trainer sagt dir Übungen und Spiele im Wasser.  
Du merkst dabei, dass das Wasser dich trägt.  
**Dein Trainer kann dir helfen.**  
**Du kannst auch Schwimm-Hilfen nehmen.**

Du kannst im Wasser gleiten.  
Dabei liegst du auf dem Bauch. Oder auf dem Rücken.  
Du kannst das allein.

Du legst dich auf den Rücken.  
Dein Trainer hält dich am Oberkörper und an den Schultern.  
Du kannst auch noch eine Schwimm-Nudel unter den Rücken und die Beine legen.  
Du liegst auf dem Wasser und lässt dich gleiten.

Du stößt dich von der Wand ab.  
Du gleitest auf dem Bauch oder auf dem Rücken auf dem Wasser.  
Du bewegst deine Beine nicht.  
Die Arme streckst du über den Kopf nach oben.

# Seesternchen Wassergewöhnung

**Das kannst du.**



**Vorstufe A**

je 1 Punkt

**Du lernst den Kopf im Wasser ruhig zu halten.**  
**Das schwere Wort ist Kopf-Stell-Reflex ausschalten.**



**Übungen/  
Spielformen**

**Notizen**



**Vorstufe A**

je 1 Punkt

Du liegst flach auf dem Wasser.  
Auf dem Rücken oder dem Bauch.  
**Dein Trainer hält dich dabei.**  
Dein Körper ist lang, dein Kopf auch.  
Dein Kopf bleibt ruhig und gerade.  
In der gleichen Richtung wie dein Rücken.



**Vorstufe B**

je 2 Punkte

Du liegst flach auf Wasser.  
Auf dem Rücken oder dem Bauch.  
**Du kannst Schwimm-Hilfen nehmen.**  
Dein Körper ist lang, dein Kopf auch.  
Dein Kopf bleibt ruhig und gerade.  
In der gleichen Richtung wie dein Rücken.



**Niveaustufe**

je 3 Punkte

Du liegst flach auf dem Wasser.  
Auf dem Rücken oder dem Bauch.  
Dein Körper ist lang, dein Kopf auch.  
Dein Kopf bleibt ruhig und gerade. In der gleichen Richtung wie dein Rücken.  
**Du kannst das allein.**

Lege dich auf den Rücken.  
Dein Trainer hält dich am Oberkörper und an den Schultern.  
Schau an die Decke vom Schwimmbad-Dach.  
Wo sind die Lampen?  
Wie sieht die Decke aus?

Lege dich auf den Rücken.  
Du kannst eine Schwimmnudel unter den Rücken und die Beine legen.  
Schau an die Decke vom Schwimmbad-Dach.  
Wo sind die Lampen?  
Wie sieht die Decke aus?

Lege dich auf den Rücken.  
Du brauchst keine Schwimm-Hilfen.  
Schau an die Decke vom Schwimmbad-Dach.  
Du bist wie ein Schwebeflieger.  
Oder ein Flugzeug.  
Du schwebst über das Wasser.