

Mit Gustav Frosch schwimmen lernen

Text: Helene Steffen, Anita Lauper / st
Fotos: www.flash-fotografie.ch



Freudvolle Erfahrungen mit dem Element Wasser sammeln. Kernbewegungen erlernen. Kernelemente Atmen, Antreiben, Schweben und Springen kennen und beherrschen.



Gustav Frosch begleitet die Kinder im Wasser und an Land, er bewundert, tröstet, lobt, ermutigt, singt, fordert keck heraus. Gustav Frosch will zu freudvoller Wassergewöhnung und erstem Schwimmenlernen animieren. Gustav Frosch lässt Kinderherzen höher schlagen!

Zu den Kernelementen im Schwimmsport gehören das Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben im Wasser. Mit

dem Atmen wird die Wasserlage reguliert. So schwebt man beim Einatmen an der Wasseroberfläche, beim Ausatmen sinkt man ab. Beim Gleiten muss darauf geachtet werden, dass sich der Körper in einer guten Gleitlage befindet damit möglichst viel Wasserwiderstand vermieden werden kann. Andererseits allerdings muss man für einen effektiven Antrieb möglichst viel Wasserwiderstand suchen.



Mit Gustav Frosch durch die Lektion

Die Lehrperson animiert mit einer Froschhandpuppe, welche den Namen Gustav Frosch trägt und führt die Kinder mit Gustav Frosch durch die Lektion.

Material

Frosch Handpuppe, viele farbige Seerosen aus Moosgummi, wenn möglich in 4 Farben, Schwimmreifen (= Wassergärtchen), Spritzkännchen, Schwimmbretter

Gustav Frosch wacht auf, stellt sich vor und zeigt seinen Seerosenteich

Die Lehrperson stellt den Kindern die Handpuppe Gustav Frosch vor.

Die Kinder zeigen Gustav Frosch, wie sie aufwachen: sie strecken sich, gähnen laut, reiben sich ihre Bäuche, waschen sich ihre Gesichter ... *Gustav Frosch*: Ich wohne in einem Seerosenteich. Leuchtende Seerosen gibt es in vielen Farben: gelbe, rote, violette und weiße.

Die Kinder bewegen sich mit ausgestreckten Armen zwischen den im Becken verteilten Seerosen durch den Teich ohne die Seerosen zu berühren.

Gustav Frosch schaut zum Himmel. Gustav Frosch will seine Seerosen wieder in den Wassergärtchen haben.

Gustav Frosch: Da ziehen ja Wolken am Himmel auf, es beginnt schon zu tropfen. Wie schön, Wind und Regen lassen meine Seerosen tanzen!

Regentropfen: Die Kinder tropfen Wasser über die Seerosen und bringen diese zum Schaukeln und Tanzen.

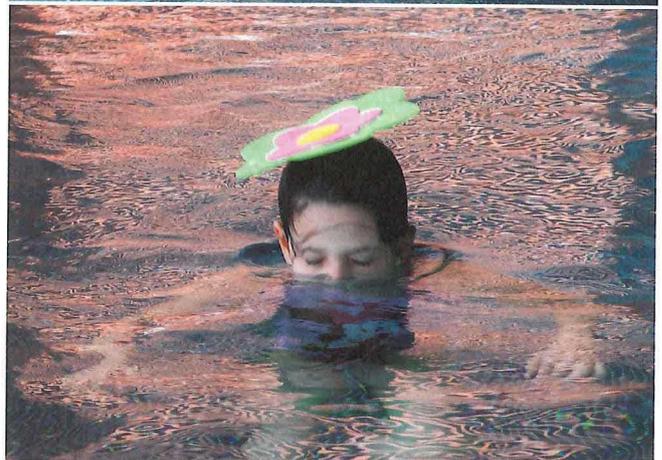
Regen: Die Kinder überschütten die Seerosen mit Wasser.

Wind: Die Kinder blasen ins Wasser und die Seerosen beginnen zu schaukeln.

Sturm: Die Kinder erzeugen mit kreisenden Handbewegungen Wirbel im Wasser.

Wellen: Die Kinder sitzen auf Treppenstufe und strampeln die Seerose mit Wechselbeinschlag weg.

Zu zweit: Die Kinder reichen sich die Hände. Die Seerosen liegen zwischen ihren ausgestreckten Armen. Die Kinder transportieren die Seerosen nach Farben geordnet in die Wassergärtchen (Schwimmreifen).





Gustav-Frosch-Hit

Dä Gustav isch ufgwacht, er macht d'Augä uf, er gumped is Wasser, holt zerscht no tüüf Schnuuf.
Er hüpf wiit, er springt hoch, er het starchi Bei, jetzt chömed ihr Chinde, mer gönd zue nem hei.

Gustav Frosch schaut zum Himmel und zeigt mit einer Bewegung seiner Arme die Grösse der Sonne.

Gustav Frosch: So gross ist die Sonne! Könt ihr sie sehen? Die Kinder beschreiben mit kreisenden und weit ausgestreckten Armen die Grösse der Sonne. Die Kinder nehmen sich eine Seerose aus dem Wassergärtchen. Sie stellen sich auf die Zehenspitzen und strecken die Seerosen der Sonne entgegen. Darauf gehen sie in die Hocke und tauchen mit der Seerose ab.

Gustav Frosch zeigt seine Sprungkraft

Gustav Frosch: Ich bin ein guter Schwimmer und ein toller Springer. Ich hüpfte gern von Seerose zu Seerose. Die Kinder hüpfen wie ein Frosch durch das Wasser. Nach 3 Sprüngen stoppen sie und halten Mund und Nase unter Wasser oder sie blasen ins Wasser.

Gustav Frosch dekoriert den Festtagstisch

Gustav Frosch: Heute Abend gibt es ein Fest im Teich! Bringt alle Seerosen zum Festtagstisch! Die Kinder legen die Seerose vor sich auf das Wasser. Sie laufen vorwärts und bewegen ihre Arme wie ein Pedalo. Dabei wird die Seerose bis zum Festtagstisch vorwärtsgetrieben. Für den Festtagstisch wird ein kleiner Bereich am Beckenrand entsprechend gekennzeichnet.

Sicherheit

Die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung unterstützt die Schwimmsport-Verbände in ihren Bemühungen um einen sicheren Aufenthalt am und im Wasser. Kinder im Auge behalten ist die wichtigste Regel, die es bei einem Aufenthalt mit Kindern am und im Wasser jederzeit einzuhalten gilt. Die Internetseite www.water-safety.ch enthält alle Informationen zur Wassersicherheits-Kampagne der bfu und ihren Partnern.



Bausteine: Kernelemente

Atmen

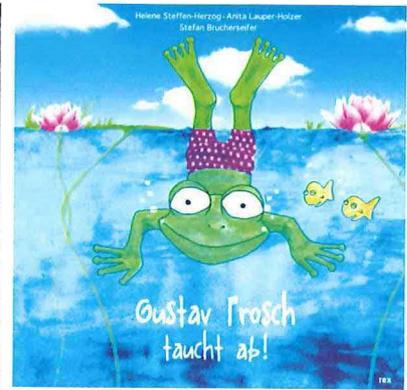
Seerosen-Balance: Die Kinder legen sich die Seerosen auf den Kopf und blasen ab und zu ins Wasser ohne dass die Seerose vom Kopf ins Wasser fällt.

Seerosen-Rutsche: Die Kinder neigen den Kopf nach vorne, bis sie mit dem Mund im Wasser sind und die Seerosen von ihrem Kopf ins Wasser rutschen.

Seerosen-Lift abwärts: Die Kinder legen sich die Seerosen auf den Kopf und tauchen ab, bis die Seerosen auf dem Wasser schwimmen.

Seerosen-Lift aufwärts: Die Seerosen schwimmen auf dem Wasser und die Kinder tauchen ab. Sie tauchen so wieder auf, dass beim Auftauchen eine Seerose auf ihrem Kopf liegt.

Seerosen im Gegenwind: Die Kinder stehen einander zu zweit gegenüber. Zwischen den beiden Kindern schwimmt eine Seerose. Gemeinsam blasen sie gegen die Seerose. Wer hat die stärkere Puste?



Seerosen – Transport mit Wind: Die Seerosen sind im Becken verteilt. Ein Wassergärtchen (Reifen) schwebt auf dem Wasser. Die Kinder blasen die Seerosen zum Wassergärtchen.

Antreiben

Seerosen- Krokodil: Die Kinder balancieren die Seerosen auf dem Kopf und bewegen sich in Liegestütz mit Wechselbeinschlag auf der Treppe vorwärts.

Seerose auf Schwimmbrett: Die Seerosen befinden sich vorne auf dem Schwimmbrett. Die Kinder liegen in Bauchlage auf den Schwimmbrettern und bewegen sich mit Wechselbeinschlag voran.

Seerose auf Bauch: Die Kinder liegen waagrecht zur Treppe in Rückenlage auf dem Wasser. Den Kopf stützen sie auf eine Treppenstufe ab (Körperspannung). Die Ohren sind im Wasser. Auf ihrem Bauch liegt eine Seerose. In dieser Lage führen sie den Wechselbeinschlag aus.

Schweben

Seerosen-Bauch-Schwebe: Die Seerosen liegen auf den Köpfen der Kinder. Die Kinder liegen in Bauchlage auf dem Wasser, waagrecht zur Treppe. Sie stützen sich auf der Treppenstufe ab, sind mit dem Gesicht im Wasser und lassen dabei ihren Körper schweben.

Springen

Gustav-Frosch-Sprung: Die Kinder springen einmal möglichst hoch, dann wieder möglichst weit vom Teichrand (Beckenrand) ins Wasser.

Seerosen-Frisbee-Sprung: Die Kinder springen vom Teichrand (Beckenrand) ins Wasser. Vor dem Sprung werfen die Kinder die Seerosen wie ein Frisbee ins Wasser.

Seerosen-Kronen-Sprung: Die Kinder legen sich eine Seerose auf den Kopf und springen so vom Teichrand (Beckenrand) ins Wasser.

Auflockerungen: Spiele und Lieder

Sturm im Hallenbad: Die Seerosen kleben an den Wänden und Fenstern des Hallenbades. Die Kinder sind der Sturm, sie holen alle Seerosen und werfen sie in den Teich (Becken).

Mit dem Spritzkännchen: Die Kinder begiessen die Seerosen mit den Spritzkännchen.

Die Kinder giessen sich Wasser aus den Spritzkännchen über verschiedene Körperteile: Hand, Bauch, Fuss, Kopf ...

Kleiner Frosch im Weiher

Ein Kind in der Mitte des Kreises spielt das müde Fröschen. Sobald im Liedtext das Fröschen zum Hüpfen aufgefordert wird, hüpf das Kind aus der Mitte zu einem Kreiskind. Dieses wird nun zum müden Fröschen und darf sich in die Kreismitte kauern.

Dä chlini Frosch im Weiher,
sitzt und schloft, sitzt und schloft.
Oh liäbs Fröschli bisch du chrank,
dass du nümmä hüpfä magsch,
Oh liäbs Fröschli bisch du chrank,
dass du nümmä hüpfä magsch,
Fröschli hüpf, Fröschli hüpf!

Fangspiel: Froschquaken

Die Kinder bewegen sich durch den Teich. Ein Kind ist Fänger mit Gustav Frosch in der Hand. Wen der Fänger mit Gustav Frosch berührt, wird zu einem Frosch und darf jetzt laut quakend durch den Teich hüpfen. Das Fangspiel ist zu Ende, wenn alle Kinder quaken.

Wettspiel: Wer pflückt am meisten Seerosen?

Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt. In der Mitte des Teiches (Becken) schwimmen Seerosen (mindestens 4 Seerosen pro Kind). Die Kinder pflücken die Seerosen und transportieren diese zum Beckenrand, immer nur eine Seerose pro Kind und Transportgang. Welche Gruppe pflückt am meisten Seerosen?

Gustav Frosch taucht ab

Die Geschichte von Gustav Frosch und seinen Teichfreunden wurde von den beiden langjährigen Ausbilderinnen bei swimsports.ch Helene Steffen und Anita Lauper im Hinblick auf den Wassergewöhnungsunterricht mit zwei- bis achtjährigen Kindern erfunden. Jedem Teichtier steht ein besonderer Charakter zu, welcher stellvertretend für die schwimmtechnischen Elemente Atmen, Schweben, Gleiten, Antreiben, Tauchen und Springen steht. Das Lehrmittel umfasst ein Bilderbuch und ein Werkbuch. Dazu gibt es die passende Handpuppe. Weitere Informationen siehe Mediothek Seite 56 oder www.swimsports.ch.