

Stundenprotokoll Aquafit vom 22 Mai 2006

Spiele im Wasser

Aufwärmen: Einschwimmen (ca. 3 min.)

Fangspiel im Nichtschwimmerbecken: (ca. 6 min.)

- Zu Beginn :2 Fänger halten sich an der Hand und versuchen die anderen zu fangen
- Gefangene werden selbst zu Fängern und bilden weitere Fängerpaare
- Dauer des Spiels: bis alle gefangen sind
- Danach das gleiche Spiel im Schwimmerbereich ohne Bodenkontakt

„Wasserkampf“ im Nichtschwimmerbecken: (ca. 3 min.)

- 2 Personen stehen sich gegenüber, fassen sich an den Händen und „kämpfen“ (drücken, ziehen, drehen) ohne voneinander abzulassen

Pferd und Wagen im Nichtschwimmerbecken (ca. 3 min.)

- 2 Personen kommen, der Hintere hält sich an der Hüfte des Vordermanns fest und lässt sich ziehen (Vordermann läuft, Hintermann kein Bodenkontakt)
- Paare rennen kreuz und quer durch das Nichtschwimmerbecken

Wellenspiel (ca. 8 min.)

- Alle Paare stehen sich gegenüber und bilden eine ca. 3 m breite Gasse
- Jede Person hat ein Schwimmbrett und schlägt mit diesem Wellen
- Von vorne beginnend laufen alle einzeln durch die Gasse bis zum Ende und stellen sich dort neu auf und machen weiter Wellen
- Spiel wird auch im Schwimmerbereich fortgesetzt

Transportspiel im Nichtschwimmerbecken (ca. 10 min.)

- Die Gasse rückt näher zusammen und die Paare fassen sich an den Händen (ausgestreckte Arme) und bilden somit eine Art „Förderband“
- Von vorne beginnend werden die Personen durch Auf- und Abbewegen der Arme bis zum Ende transportiert

Springen vom Beckenrand (ca. 5 min.)

- Schwimmbrett wird ins Wasser geworfen und es wird versucht vom Beckenrand aus aufs Brett zu springen (verschiedene Sprungarten möglich)

Abschlussspiel: Staffellauf mit Matten (ca. 5 min.)

- 2 Mannschaften: Mannschaften teilen sich auf, eine Hälfte der Mannschaft befindet sich an einem Beckenrand, die andere am gegenüberliegenden (4 Gruppen)
- Jede Mannschaft hat eine Matte
- Ziel des Spiels: die Mannschaft, bei der zuerst alle Personen von der einen auf die andere Seite gewechselt haben, gewinnt.
- Regeln: 2 Personen einer Mannschaft legen sich auf die Matte und „strampeln“ gemeinsam auf die andere Seite des Beckens. Dort übergeben sie die Matte an die nächsten 2 Mannschaftskollegen, die wiederum auf die gegenüberliegende Seite „strampeln“.
- 2. Durchgang mit 4 anstatt 2 Personen auf der Matte

Von: Maximilian Göckel