

# MIKE Sportabzeichen im WASSER



Kategorie	Übungsvorschläge	Hinweise
<b>Laufen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Transportstaffel               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kinder schieben Schwimmbrett (mit oder ohne Gegenstand) durch das Wasser und gehen/laufen von einem Beckenrand zum anderen und übergeben das Brett an das dort wartende Kind</li> <li>○ Hindernisse auf der Strecke überwinden (Slalomlauf)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Laufarten variieren: vorwärts, rückwärts, seitwärts</li> <li>➤ Begleitung durch Musik</li> </ul>
<b>Werfen &amp; Fangen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zuwerfen               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gegenstand aus Wasser mit beiden Händen zum Betreuer am Rand werfen</li> <li>○ Gegenstand zu einem anderen Kind im Wasser werfen</li> </ul> </li> <li>➤ Zielwurf               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gegenstände in einen Eimer mit Wasser werfen</li> <li>○ Gegenstände über eine gespannte Schnur werfen</li> <li>○ Gegenstände auf eine Schwimmmatte werfen</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ unterschiedliche Schwierigkeitsstufen anbieten:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Entfernung variieren</li> <li>○ Größe der Behälter, in die der Gegenstand geworfen werden soll, variieren</li> </ul> </li> <li>➤ Material: Bälle, Schwimmringe, Schwimmmatte, Reifen, Schnur, Eimer, ...</li> </ul>
<b>Springen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sprung in die Tiefe               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kinder springen vom Beckenrand/Startblock/1-Meter-Brett in 's Becken</li> <li>○ Kinder springen auf ein „Ziel“ im Wasser</li> </ul> </li> <li>➤ im Wasser von Markierung zu Markierung springen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ unterschiedliche Schwierigkeitsstufen anbieten:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Entfernungen variieren</li> <li>○ Sprunghöhe variieren</li> <li>○ Sprünge ein- oder zweibeinig</li> </ul> </li> </ul>
<b>Balancieren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ balancieren über eine große Schwimmmatte (mit/ohne Gegenstände die in der Hand gehalten werden)</li> <li>➤ kleine Bretter im Planschbecken auslegen und darüber balancieren</li> <li>➤ Poolnudel unter Wasser festhalten und darüber balancieren</li> <li>➤ balancieren über selbst gelegte Seilchenbahn (an Land oder unter Wasser)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Variationen: vorwärts, rückwärts, seitwärts, Hindernisse überwinden, Gegenstände auf Kopf/in der Hand transportieren</li> </ul>
<b>Rollen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rolle vorwärts im Wasser</li> <li>➤ Baumstammrollen (um die Körperlängsachse) im Planschbecken</li> </ul>	
<b>Wahrnehmung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Unterschiede fühlen               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ verschiedene Gegenstände in einer Box: Größe/Form/Material etc. des Gegenstands erfühlen und testen, ob Gegenstand im Wasser schwimmt</li> <li>○ Gegenstände im Wasser verteilen: Kind A (oder Betreuer) führt Kind B mit geschlossenen Augen durch 's Wasser, Kind B muss Gegenstände erfühlen</li> </ul> </li> <li>➤ Bewegungsspiel im Wasser mit dem Schwerpunkt Reaktion (z.B. auf ein Signal eine bestimmte Aufgabe lösen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Material: Bälle (Tischtennis, Tennis, Soft, Fußball, Wasserball, ...), Ringe, Papier, Wollknäuel, Stift, ... [um zu testen, ob das Material schwimmt kann auch eine kleine Wanne mit Wasser verwendet werden]</li> </ul>
<b>Ernährung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gemeinsames Sportlerfrühstück</li> </ul>	