

MIKE Sportabzeichen im WASSER



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