

V.10

Wassergewöhnung und Schwimmen

Viel Spaß im und unter Wasser! – Spielerische Wasserbewältigung

Dr. Yvonne Müller



© RAABE 2026 | Es gelten die [Lizenzbedingungen](#)

© Iulija Bogdanova / iStock / Getty Images Plus

Ein spielerischer und abwechslungsreicher Schwimmunterricht sollte nicht nur die motorischen Fähigkeiten von Kindern verbessern, sondern auch deren sicheren Umgang mit und im Element Wasser stärken. Wie die Schülerinnen und Schüler Ängste abbauen und ein selbstbewusstes Verhalten im Wasser entwickeln können, wird in dieser Unterrichtseinheit gezeigt: Durch kreative Übungen und spielerische Herausforderungen entwickeln die Kinder Kompetenzen für die Wasserbewältigung und haben gleichzeitig Spaß dabei.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	3 und 4
Dauer:	4 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Sicherheit im Element Wasser gewinnen, Wasserbewältigung, Körper- und Materialerfahrungen sammeln
Thematische Bereiche:	Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Schwimmen
Medien:	Übungs- und Spielbeschreibungen

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Variation/Differenzierung



Hinweis/Tipp

1./2. Stunde

Thema: Das Element Wasser entdecken

Aufwärmen:

M 1 **Wasser-Entdecker** / Das Spiel dient der spielerischen Aktivierung und Gewöhnung ans Wasser.

Hauptteil: Die SuS führen die folgenden Übungen und Spiele unter Anleitung von L durch.

M 2 **Spiel- und Übungsformen (Teil 1)**

Abschluss:

M 3 **Welle und Strömung – Abschlusspiel** / Das Spiel verdeutlicht den SuS die Dynamik von Wasserströmungen.

M 4 **Welle und Strömung – Geschichte** / L erzählt oder liest die entsprechende Geschichte zum Spiel vor.

Benötigt: 1–2 Tischtennisbälle pro Paar; 1 Tauchring und ggf. 1 Schwimnudel/-brett pro Kind; 4 Hütchen

3./4. Stunde

Thema: Sich sicher und souverän im Wasser bewegen

Vorbereitung: Die Karten (M 7) ausschneiden und laminieren.

Aufwärmen:

M 5 **Inselhüpfen** / Das Spiel fördert sowohl die physische als auch die psychische Aktivierung der SuS.

Hauptteil: Die SuS führen die folgenden Übungen und Spiele unter Anleitung von L durch.

M 6 **Spiel- und Übungsformen (Teil 2)**

M 7 **Schwimm-Memo – Kartenpaare**

Die Karten (M 7) kommen beim Spiel „Schwimm-Memo“ zum Einsatz.



Abschluss:

M 8 **Schwimmende Ruhe – Entspannungsübung** / L leitet die Fantasiereise an.

Benötigt: 1 Schwimmbrett und 1 Schwimnudel pro Kind; verschiedene (gummierte) Bälle, Wasser- und Volleybälle

Spiel- und Übungsformen (Teil 1)


M 2

Übung 1: Blubberball

Material: 1–2 Tischtennisbälle pro Paar

Organisation: Die SuS bilden Paare und stellen sich im stehetiefen Wasser mit etwas Abstand gegenüber auf. Ein Kind hat zu Beginn den Tischtennisball vor sich.

Beschreibung: Die SuS pusten sich den Ball zu. Sie sollen versuchen, möglichst lange Ballwechsel zu erreichen.

 **Hinweis:** Die SuS sollen darauf achten, ruhig und gleichmäßig zu atmen, damit der Ball nicht zu schnell wird und/oder unkontrolliert abdriftet.

 **Variationen:**

- Die Paare verändern den Abstand zueinander.
- Die Paare versuchen, sich zwei Bälle gleichzeitig zuzupusten.
- Es kann eine Staffette daraus entstehen: 2–3 weitere Paare stellen sich hinter dem ersten Paar auf. Wer gepustet hat, schwimmt ans Ende der Reihe usw.


Übung 2: Perlentauchen

Material: 1 Tauchring pro Kind

Organisation: Die SuS verteilen sich im Wasser. Auf dem Beckenboden liegt für jedes Kind ein Tauchring (= Perlen am Meeresgrund) aus.

Beschreibung

Erläutern Sie den SuS, dass sie Perlentaucherinnen und -taucher sind. Auf das Signal „Sucht die Perlen!“ tauchen die SuS ab, suchen sich einen Ring aus, heben ihn auf und halten ihn sichtbar über Wasser. Danach lassen sie ihn wieder los. Beim nächsten Signal tauchen sie erneut ab und suchen einen neuen Ring.

 **Hinweise:** Die SuS dürfen nicht zweimal direkt hintereinander denselben Ring aufnehmen (ggf. die Anweisung geben, dass die SuS sich bewegen müssen). Besprechen Sie vorab mit den SuS faires Verhalten (z. B. keine Rangeleien um denselben Ring).

 **Variationen:**

- Die Ringe nur mit den Füßen heraufholen.
- Paare bilden und einen Ring gemeinsam heraufholen.

Spiel- und Übungsformen (Teil 1)

M 2

Übung 3: Wasserwirbel

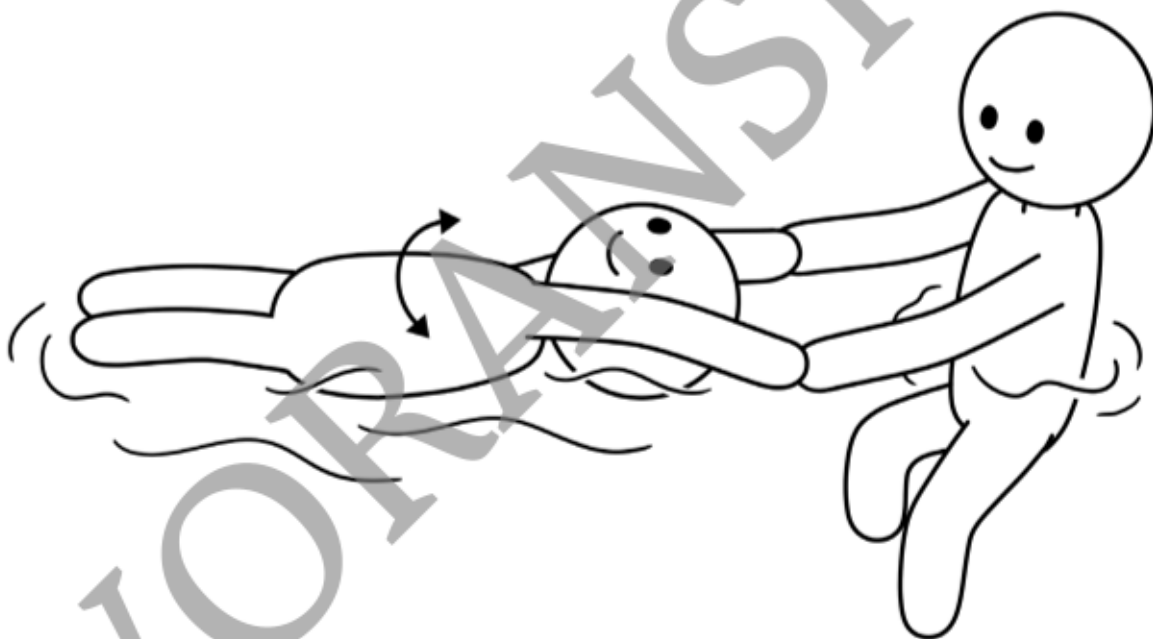
Organisation: Die SuS bilden Paare. Kind A steht im Wasser, Kind B liegt bäuchlings oder rücklings auf der Wasseroberfläche. Die Kinder fassen sich an den Händen.

Beschreibung: A dreht B langsam von der Bauchlage in die Rückenlage und wieder zurück.



Hinweise:

- Diese Übung erfordert Vertrauen. Die Drehbewegung muss kontrolliert ausgeführt werden, um eine gleichmäßige Rotation im Wasser zu ermöglichen.
- Die SuS sollen auf ihre Atmung achten: In Bauchlage bewusst ausatmen, in Rückenlage einatmen.
- Wenn Kind A die Übung abbrechen möchte, ruft es „Stopp“ und B lässt die Hände los.



Variationen:

- Die Drehungen mal langsamer, mal schneller ausführen.
- Kind B schließt die Augen, um das Körpergefühl zu schulen.

Spiel- und Übungsformen (Teil 2)

M 6

Wasserduell

Organisation: Die SuS gehen zu zweit zusammen. Sie legen sich in Bauchlage im Wasser gegenüber und halten sich gegenseitig an den Oberarmen fest.

Beschreibung

Die SuS versuchen, sich gegenseitig durch kräftige (Wechsel-)Beinschläge nach hinten zu schieben. Wer schafft es, die Kontrolle zu übernehmen?

Wer den anderen zuerst zwei Meter zurückgeschoben hat, gewinnt die Runde.



Hinweis: Die SuS sollen darauf achten, fair zu bleiben und nur mit den Beinen zu arbeiten.



Variation: Die SuS versuchen, sich mit Brustbeinschlägen zu schieben.