

# Bewerbung um den “**Goldenen Konrad 2018**” mit dem Thema *Spiel und Spaß im Schwimmbadtraining*

## **1. Unsere Jugendgruppe im Tauchsportvereins DUC Hanau**

Der Tauchsportverein DUC Hanau besitzt aktuell eine starke Jugendgruppe mit ca. 20 Jugendlichen zwischen 9 und 21 Jahren. Das Training findet wöchentlich statt und im Sommer könnt ihr uns am Waidsee, Silbersee oder Niedernberg antreffen sowohl über als auch unter Wasser. Aufgrund der großen



Altersspanne wird die Jugendgruppe bereits von unseren drei Trainern Andreas, Harald und Diana, sowie von Tanja betreut. Die Interessen werden von unserer Jugendwartin Neele und ihrem Stellvertreter Oli vertreten. Der Jugendvorstand vertritt die Wünsche gegenüber dem Hauptvorstand und organisiert Events neben dem Tauchen wie Bowling spielen, die Weihnachtsfeier und Zelten.

Die Kombination aus motivierten frisch ausgebildeten Ausbildern und einem aktiven Jugendvorstand bietet sowohl den Kleinen als auch den Großen eine breite Palette an Aktivitäten und Taucherfahrten.

## **2. Planung**

Für die Umsetzung des diesjährigen Goldenen Konrads beschlossen wir, dass Spiel und Spaß zu jeder Trainingseinheit dazugehören werden. Wir nutzten also dieses Motto dazu, diesen Aspekt regelmäßig einzubauen (bisher war es eher sporadisch, z.B. die letzte Einheit vor den Schulferien). Bei manchen Sachen bot es sich an, sie direkt ins Training einzubauen (Eisschollen, Luftballons, Tischtennisbälle mit Löffeln), während wir die Spiele (der Weiße Hai, Ballspiele) als Abschluss der Trainingseinheit durchführten. Die Spiele und Geschicklichkeitsübungen wurden gesammelt und die größeren Jugendlichen bekamen abwechselnd die Aufgabe, sich zur nächsten Trainingsstunde ein Spiel für die letzten 10 Minuten zu überlegen.

## **3. Durchführung**

Die Einführung dieser Elemente gestaltete sich zu Beginn schwierig, da wir in der Jugendgruppe einige Standardspiele hatten und diese nicht mehr so spannend sind, wenn man sie zu oft spielt. Nachdem wir diese durchgeführt haben, machten wir uns auf die Suche in die großen Weiten des Internets und durchstöberten ein paar Bücher, um neue Spiele zu entdecken. Dabei gelang es uns, ein paar Geschicklichkeitsaufgaben zu finden, bei denen die Großen den Kleinen nicht wie z.B. beim Wasserball überlegen sind. Durch die Einbindung der Jugendlichen, die selbst als Hausaufgabe eine neue Idee mitbringen

sollten, gelang es uns, viel Abwechslung reinzubringen. Wir sammelten die zahlreichen Ideen auf einer Liste ( im Anhang), damit wir auch in Zukunft darauf zurückgreifen können.

#### **4. Reflexion**

Rückblickend war es ein sehr abwechslungsreiches, spaßiges Jahr für unsere Jugendgruppe, in dem diesmal die vielfältigen Spiele und Spaß-verbundenen Übungen im Mittelpunkt standen. Wir entdeckten den Spaß am Grimassenschneiden und an der Nachahmung von Tieren. Der Aufbau des Wiggle-Towers war für uns eher schwierig, da er schnell umfiel. Das funktionierte eher gut im tiefen Wasser. Bei den Fangspielen bauten wir zusätzliche Übungen ein, um die Kleinen besser einbinden zu können.

#### **5. Wenn wir gewinnen...**

... kommen wir dieses Jahr zahlreicher zur Preisverleihung und investieren das Geld in zukünftige Projekte und Events. Als Beispiel wollen wir mit dem Umweltzentrum Hanau die Kinzig erkunden und würden da gerne eine Tour buchen. Nach der spannender Tour möchten wir mit unserer Jugendgruppe am Vereinsheim grillen. Desweiteren wollen wir ein paar Experimente zu dem Thema Wasser durchführen, um seine Eigenschaften zu verstehen. Hier können wir gut Materialien gebrauchen.

#### **Referenzen**

[1] Martin Baschta / Carl Münzel: Schnorcheltauchen, Limpert Verlag (2008)

[2] Bissig und Gröbli: LehrBuch SchwimmWelt, Schulverlag (2004)

[3] Uwe Hoffmann: Sporttauchen lernen (2013)

[4] [www.auer-verlag.de](http://www.auer-verlag.de)

[5] [www.og-brauenschweig.dlrg.de](http://www.og-brauenschweig.dlrg.de)

[6] [www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)

# ANHANG

## Spiele

Name:	<b>Der Weiße Hai</b>
Material:	-
Durchführung:	1-2 Jugendliche (Haie) befinden sich auf der einen Seite des Schwimmbeckens, während die anderen Jugendlichen (kleine Fische) sich genau auf der gegenüberliegenden Seite befinden. Jede Gruppe verfolgt ihrem natürlichen Instinkt: Die kleinen Fische wollen auf der anderen Seite ankommen, ohne gefressen zu werden. Die Haie wollen ihren Hunger stillen und versuchen möglichst viele zu fangen. Das Spiel ist beendet, wenn die Mehrzahl der Fische gefangen ist.

Name:	<b>Fangen im Flachbereich mit Tauchübung</b>
Material:	-
Durchführung:	Es werden zwei Fänger bestimmt. Die anderen versuchen vor den Fängern zu flüchten. Wer gefangen wird, muss sich so hinstellen, dass ein Nicht-Gefangener hindurchtauchen und ihn somit wieder befreien kann. Das Spiel ist beendet, wenn alle gefangen sind.

Name:	<b>Schnellstes Fangspiel der Welt</b>
Material:	-
Durchführung:	Es werden zwei Fänger bestimmt. Die anderen versuchen vor den Fängern zu flüchten. Wer gefangen wird, bleibt auf der Stelle stehen und es gibt kein Befreien. Sieger ist, wer als letztes gefangen wird.

Name:	<b>Feuer, Wasser, Blitz</b>
Material:	-
Durchführung:	Der Klassiker im Wasser:  Feuer = Purzelbaum Wasser= Tauchen auf dem Rücken und eine große Luftblase versuchen zu blasen Blitz= Handstand im Wasser Raumkapsel = in Hockhaltung vom Beckenrand springen  Das Einführen von zusätzlichen Elementen oder neuen Elementen lässt alle Freiheiten offen.

Name:	<b>Chaos im Kinderzimmer</b>
Material:	Schwimmbretter, Pullboys, alles was schwimmt
Durchführung:	Die Auftriebsmittel werden auf der Wasseroberfläche verteilt und sorgen für das Chaos im Kinderzimmer. Wer schafft es als Erstes auf die andere Seite, ohne dass er die Sachen anfasst?

Name:	<b>Rettungsball</b>
Material:	1-2 Neoprenbälle
Durchführung:	Die Fänger versuchen, durch Berühren die anderen Kinder zu fangen. Wer gefangen wird, wird selbst Fänger und der ursprüngliche Fänger wird zum Gejagten. Im Spiel ist ein Ball (oder mehrere). Wer den Ball hat, darf nicht gefangen werden. Ziel ist, dass die Gejagten als Team kooperieren und sich gegenseitig den Ball zuwerfen, um nicht gefangen zu werden.

Name:	<b>Wind und Tischtennisbälle</b>
Material:	Für jeden einen Tischtennisball
Durchführung:	Wer hat seinen Tischtennisball als Erstes auf die andere Seite des Beckens gepustet?

Name:	<b>Bojen im Sturm</b>
Material:	Tischtennisbälle
Durchführung:	Die Jugendlichen stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Die Tischtennisbälle liegen in der Mitte des Kreises. Durch Pusten werden die Bälle weggeblasen. Wer einen Ball berührt, muss schnell zum Beckenrand tauchen und wieder zurück.

Name:	<b>Rodeo-Kampf</b>
Material:	Schwimmbretter
Durchführung:	Die Jugendlichen setzen sich auf mit ihrer Badehose auf ein Schwimmbrett und tun so, als ob sie auf dem Pferd reiten. Es darf nicht der Boden berührt werden. Im Kampf versuchen sie sich gegenseitig von ihrem Pferd zu stoßen.

Name:	<b>Fleißigster Putzfisch</b>
Material:	Viele Gegenstände ohne Auftrieb, z.B. Tauchringe
Durchführung:	Die Tauchgegenstände werden auf dem Grund verstreut. Wer kann die meisten Gegenstände aus dem Wasser holen?  Variation: Bildung von zwei Teams und auf Zeit

Name:	<b>Atomspiel</b>
Material:	-
Durchführung:	Von einer außenstehenden Person werden verschiedene Zahlen gerufen. Jede der Zahlen steht stellvertretend für ein Kommando. Als Beispiel könnte die Zahl „1“ heißen wild durcheinander zu schwimmen, allerdings ohne einander zu berühren (je nach Gruppengröße schwierig). „2“ könnte das Kommando für Toter Mann sein und „3“ könnte das Kommando zum Abtauchen sein. Auch kann das Spiel wie eine Art Stopp-Tanz gespielt werden, wo der als letztes reagierende raus fliegt.

Name:	<b>Murmelbahn</b>
Material:	Murmeln, Transportmaterial
Durchführung:	Das Ziel ist eine Murmel vom einen Ende des Bahn zum anderen zur transportieren, dies soll entweder an der Oberfläche oder Unterwasser erfolgen. Die Murmel darf allerdings nie mit den Händen direkt berührt werden, sondern durch vom Spielleiter bereitgestelltes Transportmaterial. Dieses Transportmaterial könnten zum Beispiel je zwei Stifte, ein kleines Holzbrett, Hälfte von einer Regenrinne,... sein. Auch kann aus dem Spiel ein Wettbewerb gemacht werden, in welchem je zwei Gruppen gegeneinander antreten.

## Spaß

Name:	<b>Strömung im Fluss</b>
Material:	-
Durchführung:	In 2 m Entfernung zur Wand stellen sich die Jugendlichen paarweise gegenüber auf und bilden so das Flussbeet. Mit den Händen wird das Wasser in Richtung "Weg von der Wand" geschoben. Ein Jugendlicher versucht durch den Fluss hindurchzugleiten und lässt sich von der Strömung treiben. Danach ersetzt er eine Person im Fluss und die nächste Person darf gleiten. Nachdem jeder "mit der Strömung" gleiten durfte, dreht sich die Stromrichtung im Fluss um und die Jugendlichen müssen gegen die Strömung diesmal ankommen.

Name:	<b>Wiggle-Tower: Aufbau und Abbau</b>
Material:	Wiggle-Tower
Durchführung:	<p>Es werden zwei Teams gebildet. Jedes Team versucht seinen eigenen Wiggle-Tower aufzubauen und das schneller als das andere Team, ohne dass er umfällt.</p> <p>Dabei darf jeder Jugendliche nur einen Stein transportieren: er/sie taucht 5 m zur Aufbauplatte, platziert seinen Stein und taucht wieder 5 m zurück. Es gewinnt das Team, das am schnellsten den Turm aufgebaut hat.</p> <p>Der Abbau erfolgt auf gleicher Weise. Dabei verliert das Team, das entweder langsamer abbaut oder bei dem der Turm als erstes umfällt.</p>

Name:	<b>Tabu</b>
Material:	Möglich ist es Karten aus einem Tabuspiel zu nutzen
Durchführung:	<p>Unterwasser soll pantomimisch eine Handlung oder auch ein Gegenstand dargestellt werden, welche der vorstellenden Person zuvor zugewiesen wird, sie hat so lange Zeit, wie sie Unterwasser bleiben kann um den Begriff vorzustellen. Wenn jemand den Begriff errät, bekommt der Vorsteller und der Erratende einen Punkt.</p>

Name:	<b>Staffelschwimmen</b>
Material:	Gegenstand (Ball, Tischtennisball, Kerze, Streichholz...)
Durchführung:	<p>Wie normales Staffelschwimmen, aber der Ball muss auf eine andere Art als gewohnt vorangebracht werden. Z.B. kann der Ball gestupst oder gepustet werden. Eine gesteigerte Variante wäre, dass Spiel mit einer brennenden Kerze zu spielen, welche noch leuchtend ankomme muss.</p>

Name:	<b>Wiggle-Tower: Formation</b>
Material:	Wiggle-Tower
Durchführung:	Die Jugendgruppe wird Zweier-Teams aufgeteilt. Jedes Zweier-Team bekommt fünf Bausteine. Der erste Jugendliche taucht 5-10 m, baut eine Formation auf und taucht wieder zurück zum Partner. Der zweite Jugendliche taucht zur Formation, schaut sie sich an, baut sie ab und baut sie am Ende der Tauchstrecke wieder auf. Der Partner überprüft, ob er/sie sich die Formation richtig gemerkt hat.

Name:	<b>Zoo</b>
Material:	-
Durchführung:	Der Trainer gibt bestimmte Tiere (z.B. Löwe, Wal, Seehund, Delfin und das U-Boot) vor und die Kinder versuchen, das Tier nachzuahmen.

Name:	<b>Delfinshow</b>
Material:	Reifen, Bälle
Durchführung:	Die Jugendlichen springen wie Delfine durch hochgehaltene Reifen und setzen die Bewegung unter Wasser fort. Beim Zuwerfen eines Balls springen die Jugendlichen aus dem Wasser und fangen den Ball auf.

Name:	<b>Aquarium</b>
Material:	-
Durchführung:	Ein Jugendlicher macht ein Tier vor und die anderen Jugendlichen dürfen erraten, welches Tier das ist. <i>Tipp: Tiere machen auch Unterwassergeräusche.</i>

Name:	<b>Riesenwirbel</b>
Material:	-
Durchführung:	Die Jugendlichen bilden einen Kreis und halten sich an den Händen fest. Sie beginnen im Kreis zu rennen. Dadurch wird das Wasser mitgerissen und beginnt sich mitzudrehen. Auf ein bestimmtes Signal lassen sich alle Jugendlichen los und lassen sich treiben. Ein anderes interessantes Signal bietet der Richtungswechsel an.

Name:	<b>Tauchpumpe</b>
Material:	-
Durchführung:	Die Jugendlichen gehen in Partnerteams. Die beiden Partner halten sich an den Händen fest. Die Pumpe besteht aus zwei Zyklen. Im ersten Zyklus taucht der erste Partner (1) unten und der andere (2) bleibt an der Oberfläche. Im zweiten Zyklus zieht sich Partner 1 hoch und zieht den Partner 2 unter Wasser. Danach wird wieder gewechselt.

Name:	<b>Bockspringen</b>
Material:	-
Durchführung:	Alle Jugendlichen platzieren sich im großen Kreis. Einer beginnt mit dem Bockspringen durch den Kreis, wenn er in der Hälfte ist, beginnt der nächste.

Name:	<b>Zahlenkünstler</b>
Material:	-
Durchführung:	Partnerübung:  1. Beide Partner tauchen auf der Stelle ab. Partner 1 zeigt eine Zahl. Der andere Partner macht so viele Drehungen um die Hochachse.  2. Partner 1 zeigt eine Zahl. Partner 2 antwortet mit einer anderen selbstgewählten Zahl. Partner 1 addiert beide Zahlen.

Name:	<b>Luftballons</b>
Material:	Luftballons
Durchführung:	Partnerübung:  1. Es wird zu zweit abgetaucht. Unter Wasser bläst ein Partner den Ballon auf und übergibt ihn an Partner 2.  2. Der Ballon wird abwechselnd aufgeblasen.

Name:	<b>Luftpumpe mit Grimassen</b>
Material:	-
Durchführung:	Partnerübung: Beide Partner tauchen gemeinsam ab. In der ersten Runde macht Partner 1 eine Grimasse vor, danach wird aufgetaucht. In der zweiten

	Runde macht Partner 2 die Grimasse nach.
--	--

Name:	<b>Mach den Tauchlehrer nass</b>
Material:	-
Durchführung:	Der Tauchlehrer steht am Beckenrand. Die Jugendlichen versuchen ihn nasszuspritzen, indem sie ihren Schnorchel ausblasen. Alternativ auch Nassspritzen durch Springen von Startblock (Wasserbombe)

Name:	<b>Eierschnorcheln</b>
Material:	Löffel, Tischtennisbälle
Durchführung:	Die Jugendlichen verteilen sich auf zwei Mannschaften. Auf ein Signal des Tauchlehrers legen sie einen Tischtennisball auf den Löffel und schnorcheln zur gegenüberliegenden Seite. Dort geben sie den Löffel und den Ball an den nächsten ab. Dies wird fortgesetzt bis jeder von der Staffel dran war. Mögliche Schwimmlagen/Variationen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückenlage</li> <li>- Ball unter Wasser</li> <li>- Ball über Wasser</li> <li>- Tauchen mit Löffel und Ball</li> <li>- Ballübergabe unter Wasser</li> </ul>

Name:	<b>Slalom</b>
Material:	Reifen zum Durchtauchen
Durchführung:	Die Reifen werden seitlich versetzt positioniert. Die Jugendlichen tauchen durch den Reifen-Slalom.

Name:	<b>Frisbee</b>
Material:	Unterwasser-Frisbee
Durchführung:	Zuwerfen der Frisbee unter Wasser. Die Schwierigkeit wird durch den Abstand zueinander festgelegt.