

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 35 (1978)

Heft: 5

Rubrik: Unsere Monatslektion

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

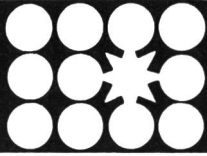
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 09.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



UNSERE MONATSLEKTION

Wandern und Geländesport (und andere Lager)

Text: Gerhard Witschi
Zeichnungen: Max Etter

Thema: Spiele im Wasser

Ziele: Fitnesstraining
Wasserangewöhnung

Teilnehmer: 20 bis 30 Jugendliche, Schwimmer und Nichtschwimmer gemischt

Dauer: 90 Minuten

Ort: Schwimmbad (reserviertes Becken, steh-tief; Länge 25 m)

Material:

- 12 aufgeblasene Autoschläuche (Lastwagen), Durchmesser zum Durchkriechen, Ventile mit Plastik-Klebeband abgeklebt wegen Verletzungsgefahr
- Plastik-Klebeband 1 Rolle
- 2 Plastik-Bälle geeignet für Wasserball und Schnurball
- Unterlagen für Schrägstellen der Wasserball-«Tore»
- Markierung für Wasserball-Torraum (Klebeband, Fähnchen o.ä.)
- Badekappen für Mannschaftserkennung
- Schnur für Schnurball mit Spannvorrichtung (improvisieren)
- 2 Harassen saubere Flaschen mit Schraubdeckel
- zirka 30 Tauchringe, Tauchteller, Steine o.ä. für Tauchspiele
- 2 Plastik-Kübel für Tauchspiele
- 2 bis 3 Blitzbälle (Rugby-Ball aus Plastik) für Kickball
- 2 bis 3 verankerbare Schwimm-Marken (Bojen) zum Beispiel Ball in Netz mit Schnur an Stein verankert, für Kickball
- evtl. 10 bis 15 Schwimmbretter für Kickball
- evtl. 10 Schwimmflossen für Wasserball
- Schwimmhilfen für Nichtschwimmer (Tragflügel oder Westen)
- 1 Signalpfeife für Wasserball und Kickball
- Seile für Abgrenzung der Spielfelder

Einleitung

15 Minuten (mit aufgeblasenen Autoschläuchen)

a) an Land:

- «Américaine» rund um das Bassin in 4er-Mannschaften pro Mannschaft steht ein Läufer an jeder Bassin-Ecke. Jede Mannschaft rollt einen Schlauch rund ums Bassin; jeweils an der Ecke wird übergeben – bis jeder wieder an seinem Platz ist
- Schläuche im Zickzack am Boden ausgelegt (Abstände ausprobieren)
Von Schlauch zu Schlauch hüpfen r/l...; auf einem Bein; mit geschlossenen Beinen; übers Kreuz.
Gruppenweise oder in Stafettenform
- Durch Schlauch kriechen zu dritt je dreimal; Stafette (4 halten die Schläuche, die anderen Mannschaftsmitglieder kriechen durch, Schlauchhalter werden auch abgelöst)



b) im Wasser

- Schlauch ziehen
2 Mannschaften je an Längsseiten des Bassins aufgestellt;
10 Autoschläuche werden so gut wie möglich in der Mitte des Bassins aufgereiht (Abstand zu beiden Mannschaften gleich); auf Pfiff versucht jede Mannschaft möglichst viele Schläuche an den eigenen Bassinrand zu ziehen (mit Ziehen aufhören wenn der Schlauch den Rand berührt, dann Schlauch hinauslegen)
- Schlauchtransport (Stafette)
4 bis 5 Mannschaften, pro Mannschaft 1 Schlauch
Aufgabe: Jedes Mannschaftsmitglied ist auf dem Schlauch über das Bassin zu transportieren; die ganze Mannschaft darf mithelfen (der Schlauch geht jeweils zurück) wer während des Transports vom Schlauch fällt, muss nochmals zurück und neu beginnen



«Stationentraining»

3 x 10 Min. + 10 Min. für Anordnungen und Wechsel = 40 Min.

3 Gruppen, Bassin in 3 etwa gleichgrosse Felder unterteilt, Abgrenzung womöglich mit Schwimmseil o.ä.

a) Schnurball im Wasser

Spielfeld:

1/3 Bassin; es wird in Längsrichtung gespielt

Anlage:

2 Felder mit Schwimmseilen abgegrenzt
1,5 m über der Mittellinie wird eine Schnur gespannt

Spielidee:

2 Mannschaften verteilen sich, in Schläuchen paddelnd, auf die Felder und spielen Schnurball

Regeln:

- Analog Schnurball an Land (Verlustpunkt wenn eine Mannschaft den Ball nicht fangen kann oder ihn aus dem Feld oder unter der Schnur durchwirft oder die Schnur berührt)
- Gegenseitige Behinderung der Mannschaften ist nicht gestattet
- Es darf nur fangen oder werfen, wer im Schlauch sitzt

Achtung:

Dieses Spiel kann auch mit schlechten Schwimmern in Tiefen gespielt werden

b) Mini-Wasserball

Spielfeld:

1/3 Bassin; es wird in der Breite gespielt

Anlage:

Als «Tore» dienen 2 aufgeblasene Autoschläuche (auch Kisten o.ä.), hinten etwas unterlegt, so dass sie in Schräglage gegen den Bassinrand zu geneigt liegen.

Der Schlauch liegt nahe am Rand in der Mitte eines 3 m breiten «Torraumes», der (vom Wasser aus) gut sichtbar markiert ist

Mannschaften:

2 (gleichstark) an ihrer Badekappe erkenntlich

Spielidee:

Direkter Treffer in den Schlauch = Tor

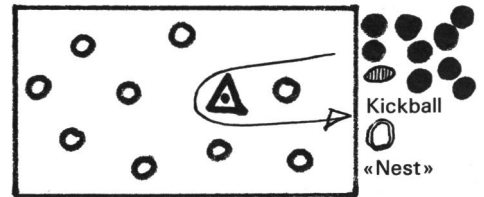
Regeln:

- Bei Spielbeginn und nach jedem Tor stehen die Mannschaften auf der Seite ihres eigenen Tores (Rand berühren); sie dürfen losschwimmen, wenn der vom Schiedsrichter in die Mitte geworfene Ball das Wasser berührt

Gemeinsames Spiel: «Kickball» im Wasser

4 x 3 Min. + 8 Min. für Anordnungen, Wechsel und Neutralisation = 20 Min.

Anlage: Ganzes Bassin



Spielidee:

2 Mannschaften, A und B

○ = Fänger, Aufstellung im Bassin verteilt (evtl. mit Schwimmbrettern zum «Abtöten» des Balles und als Schwimmhilfe). Aufgabe: Alle gekickten Bälle möglichst rasch zurückspielen und ins «Nest» legen

● = «Kicker» Aufstellung an Stirnseite des Bassins

Aufgabe: Ein Spieler kickt den Ball möglichst weit ins Bassin hinaus (Bälle, die ausserhalb niedergehen, sind ungültig). Sofort nach dem «Kick» versuchen alle «Kicker», um die Schwimmmarke △ herum und zum Rand zurückzuschwimmen, bevor die Fänger den Ball ins «Nest» gelegt haben. Jeder der durchkommt erwirbt für seine Mannschaft einen Punkt. Wenn es gelingt, kann durch ein zweites Umschwimmen der Marke ein zweiter Punkt geholt werden.

Wechsel nach 3 Minuten (Zeitschinden durch die Fängerpartei ist zu neutralisieren).

Besonderes:

Bei grossen Mannschaften können gleichzeitig 2 bis 3 Bälle gekickt werden. Es ist dann auch von Vorteil, mindestens 2 Schwimmmarken zu setzen, da sich die «Kicker»-Partei sonst beim Schwimmen behindert.

Es können weitere Regeln entwickelt werden
Das Spiel braucht einen Schiedsrichter

Ausklang

5 Min.

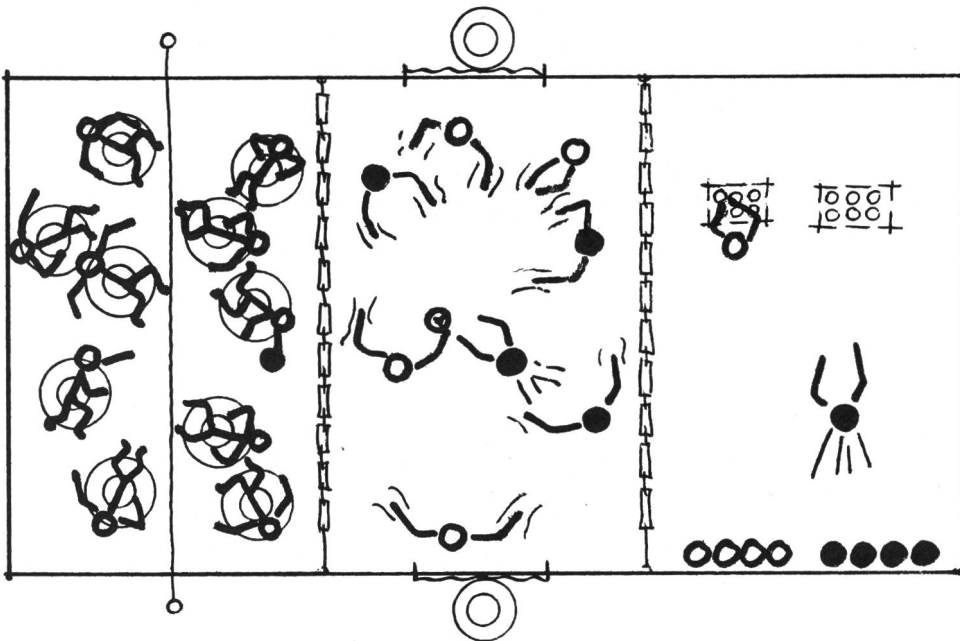
Material versorgen

Für Umziehen und Duschen (Haare trocknen) ist zusätzlich Zeit vorzusehen

Bemerkungen:

- **Diese Spiele sind nicht für offenes Gewässer geeignet!**
- Sicherheit geht vor! Während der Lektion muss jede Gruppe von einem Verantwortlichen überwacht sein (Teilnehmer einsetzen, die nicht schwimmen dürfen, falls Leiter fehlen)
- Schwimmhilfen (Tragflügel, Westen) geben den Nichtschwimmern Sicherheit. Sie dürfen aber nicht im offenen Gewässer verwendet werden und auch in geschlossenen Becken unter Aufsicht!
- Erfinde selbst weitere Spiele im Wasser (mit Flossen, Bidons usw.). Übertrage weitere Land-Spiele aufs Wasser (Völkerball usw.).

Gut Sprutz!



- Boxen, Beissen, Kratzen, Festhalten oder Untertauchen des Gegners sind verboten (Freistoss; bei Behinderung an Torwurf: Penalty von 3 m)
- Untertauchen des Balles verboten
- Solange das Spiel läuft, darf sich niemand im «Torraum» am Bassinrand festhalten

Achtung:

Schiedsrichter einsetzen! Regeln während des Spiels verfeinern/ergänzen (Out-Bälle usw.)

Das Spiel kann auch gut mit Flossen gespielt werden.

Bei Bassins mit Übergang von niedrigem zu tiefem Wasser wird der Mini-Wasserball mit Vorteil in dieser Übergangszone angelegt; so kommen Schwimmer und Nichtschwimmer auf ihre Rechnung.

c) Tauchspiele

- Vorbereitung:
 - Wasserblasen
 - Unter Wasser singen
 - Singspiel «Laurentia» (jeweils bei «Laurentia» Kopf unter Wasser, ebenso bei Aufzählung der Wochentage)
- Stafette «Tunneltauchen» unter den gegrätschten Beinen der in Eimerkolonne dastehenden Mannschaftskollegen durch (helfen gestattet)
- «Muscheln sammeln»; 2 Mannschaften
Jede Mannschaft sammelt so viele «Muscheln» (Tauchteller, Tauchringe, Steine o.ä.) als möglich in ihren eigenen Plastik-Kübel, der am Bassinrand steht

- «Schraubentauchen»
Am Bassinboden stehen 2 Harassen mit Flaschen (gefüllt mit Wasser). Die Taucher versuchen in einem Tauchgang einen oder zwei Flaschendeckel abzuschrauben und an den Bassinrand zu legen (evtl. Stafette, bei der immer zwei der gleichen Mannschaft gleichzeitig tauchen dürfen; wer zu früh auftaucht, muss an den Bassinrand zurück und hinten anschliessen)

Achtung:

Diese Tauchspiele werden mit Vorteil im stehhohen Wasser gespielt

