

Schwimm-Memory

Damit Ihr in der schwimmbadfreien Zeit nicht alles vergesst, haben wir für Euch ein Memory vorbereitet. Entweder Ihr druckt Euch die Bilder zweimal aus oder für die, die es etwas schwerer haben möchten, einmal die Bilder und einmal die Erklärungen dazu. Wenn der Drucker es kann, empfiehlt es sich auf Karton auszudrucken. Ansonsten kann man auch einen Karton dahinter kleben und dann die einzelnen Karten ausschneiden. Wer mag, kann die Bilder auch gerne anmalen oder auf die leeren Felder noch eigene Bilder malen.

Das gesamte Deck ist ziemlich groß. Ihr könnt Euch gerne Teilgebiete raussuchen und erstmal nur mit denen spielen.

Die Spielregeln sind denkbar einfach. Alle Pärchen, mit denen gespielt werden soll, werden gemischt und verdeckt auf dem Tisch verteilt. Der Spieler mit dem kleinsten Schwimmbzeichen (Seepferdchen, Bronze, Silber, Gold) fängt an, anschließend geht es gegen den Uhrzeigersinn weiter (wie auf einer Bahn beim Training). Jeder Spieler deckt zwei Karten auf. Ist es das gleiche Bild, bzw. die dazugehörige Erklärung, darf der Spieler die Karten behalten und ist noch einmal an der Reihe. Das Spiel ist beendet, wenn alle Pärchen gefunden wurden.

Variationen:

1. Auf Ansage werden gezielt Pärchen gesucht: Wer findet die vier Schwimmlagen in Lagenreihenfolge? Wer ist als erster angezogen und ins Wasser gesprungen? Hierbei kann man auch mit mehreren Decks in einem Wettkampfmodus spielen. Vielleicht ja auch als Videokonferenz?

2. Mit dem Einsammeln des Pärchens muß dazu gesagt werden, was man gefunden hat. Wofür wird es gebraucht, was macht man damit, welche Übung findest Du besonders toll? Was genau ist damit gemeint?

Teile

1. Schwimmen allgemein
2. Trainingsmaterial
3. Im Schwimmbad
4. Beim Wettkampf
5. Baderegeln
6. Eisregeln

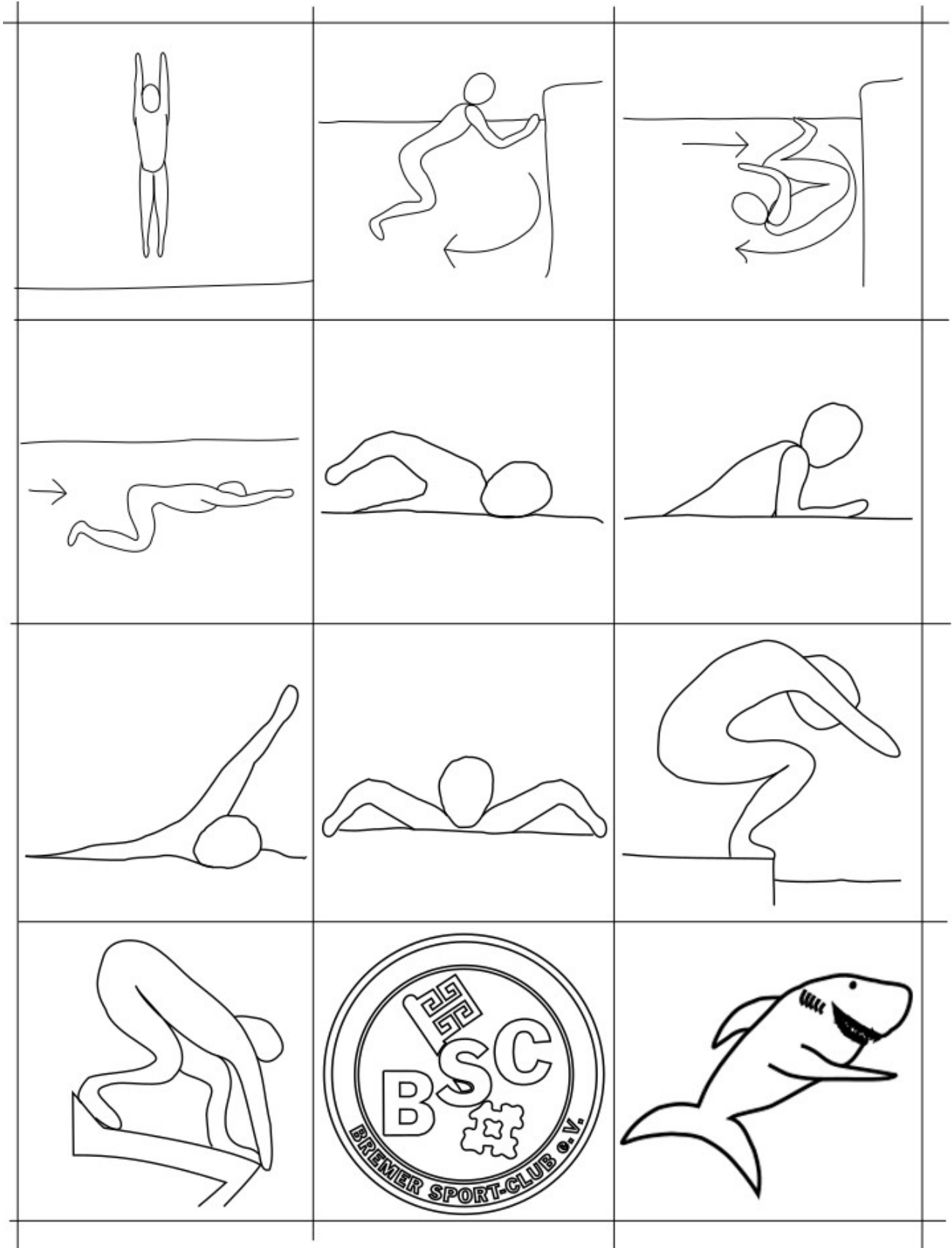


Erläuterungen

1. Schwimm allgemein
 1. Gleiten
 2. Kippwende
 3. Rollwende
 4. Tauchen
 5. Kraulschwimmen
 6. Brustschwimmen
 7. Rückenschwimmen
 8. Delphinschwimmen
 9. Kopfsprung
 10. Startsprung
 11. Bremer Sport-Club
 12. Carchi
 13. Brust-/Froscharmee
 14. Brust-/Froschbeine
 15. Kraul-/Strampelbeine
 16. Rücken-/Windmühlenarme



Schwimmen allgemein


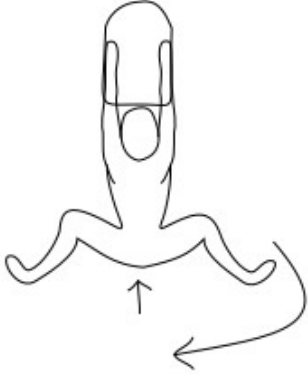

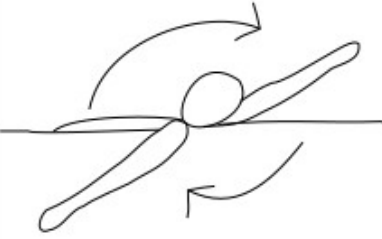


Schwimmen allgemein

Gleiten	Kippwende	Rollwende
Tauchen	Kraulschwimmen	Brustschwimmen
Rückenschwimmen	Delphinschwimmen	Kopfsprung
Startsprung	Bremer Sport-Club	Carchi



Schwimmen allgemein

Schwimmen allgemein

Brust-/ Froscharme	Brust-/ Froschbeine	Kraul-/ Strampelbeine
Rücken-/ Windmühlenarme	.	.
.	.	.
.	.	.

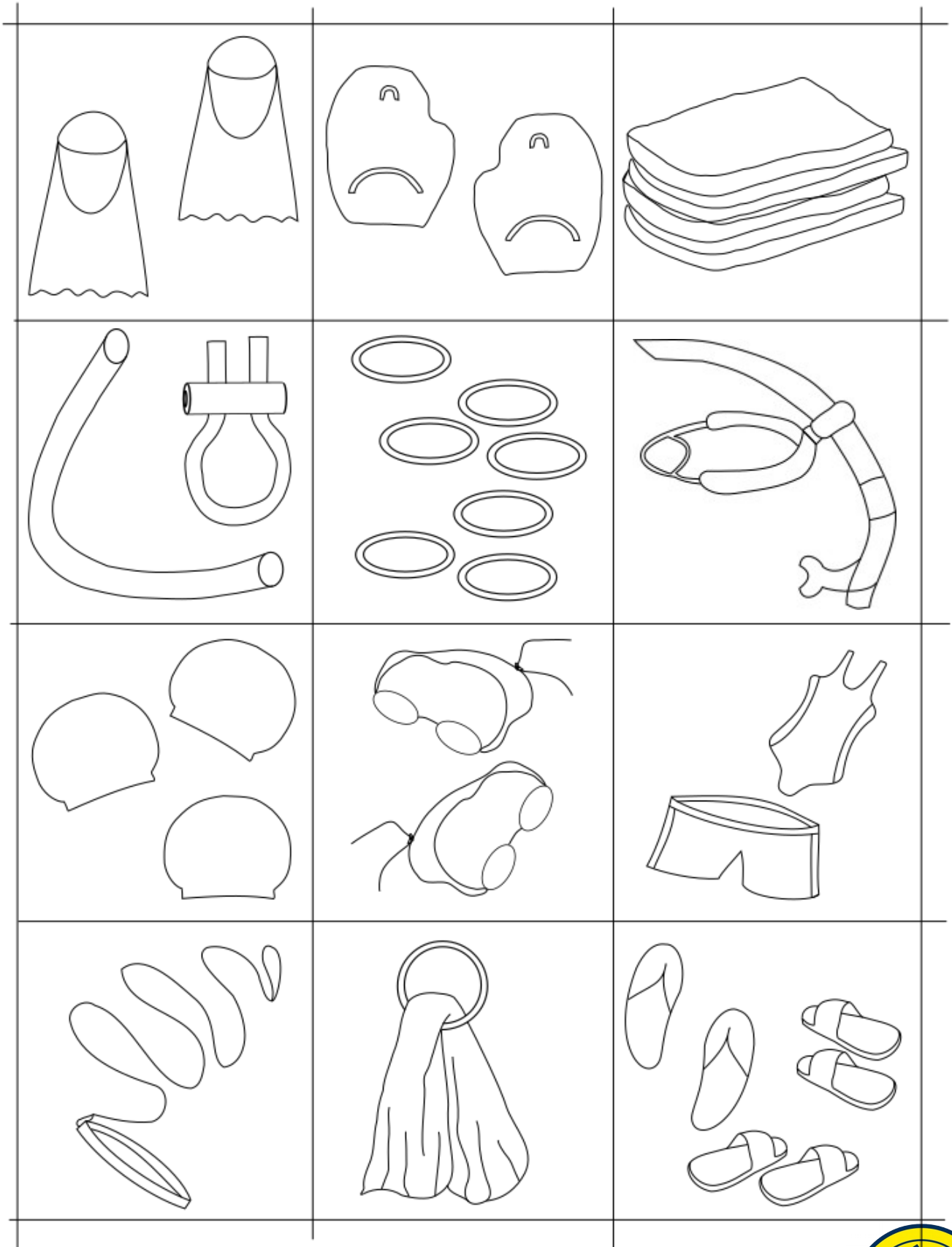


2. Trainingsmaterial

1. Flossen
2. Paddles
3. Bretter
4. Poolnudeln
5. Tauchringe
6. Schnorchel
7. Badekappen
8. Schwimmbrille
9. Badehose/-anzug
10. Zugseil
11. Handtuch
12. Badelatschen
13. Schwimmgürtel
14. Becher
15. Wasserball
16. Widerstandshose
17. Pullkick
18. Trinkflasche
- 19.
20. Springseil
21. Katzenhai



Trainingsmaterial

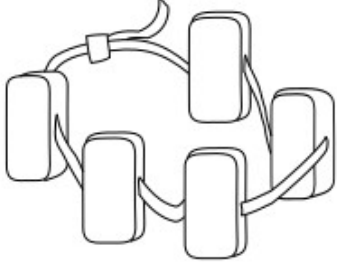
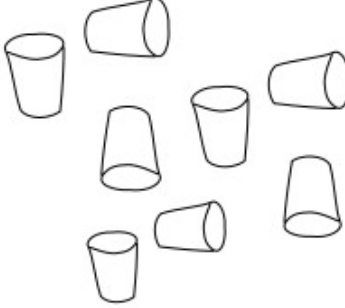


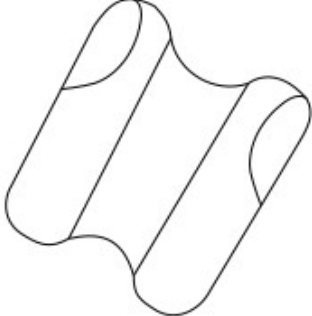
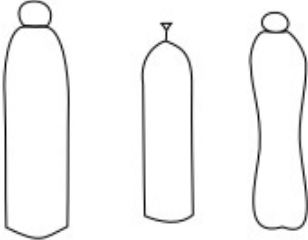
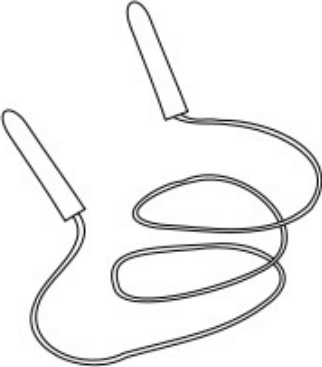
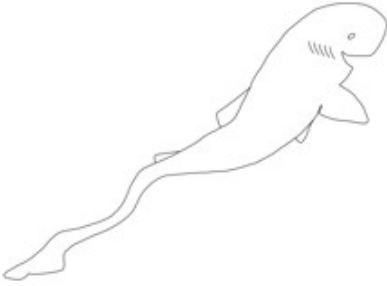


Trainingsmaterial

Flossen	Paddles	Bretter
Poolnudeln	Tauchringe	Schnorchel
Badekappen	Schwimmbrille	Badehose /-anzug
Zugseil	Handtuch	Badelatschen



Trainingsmaterial

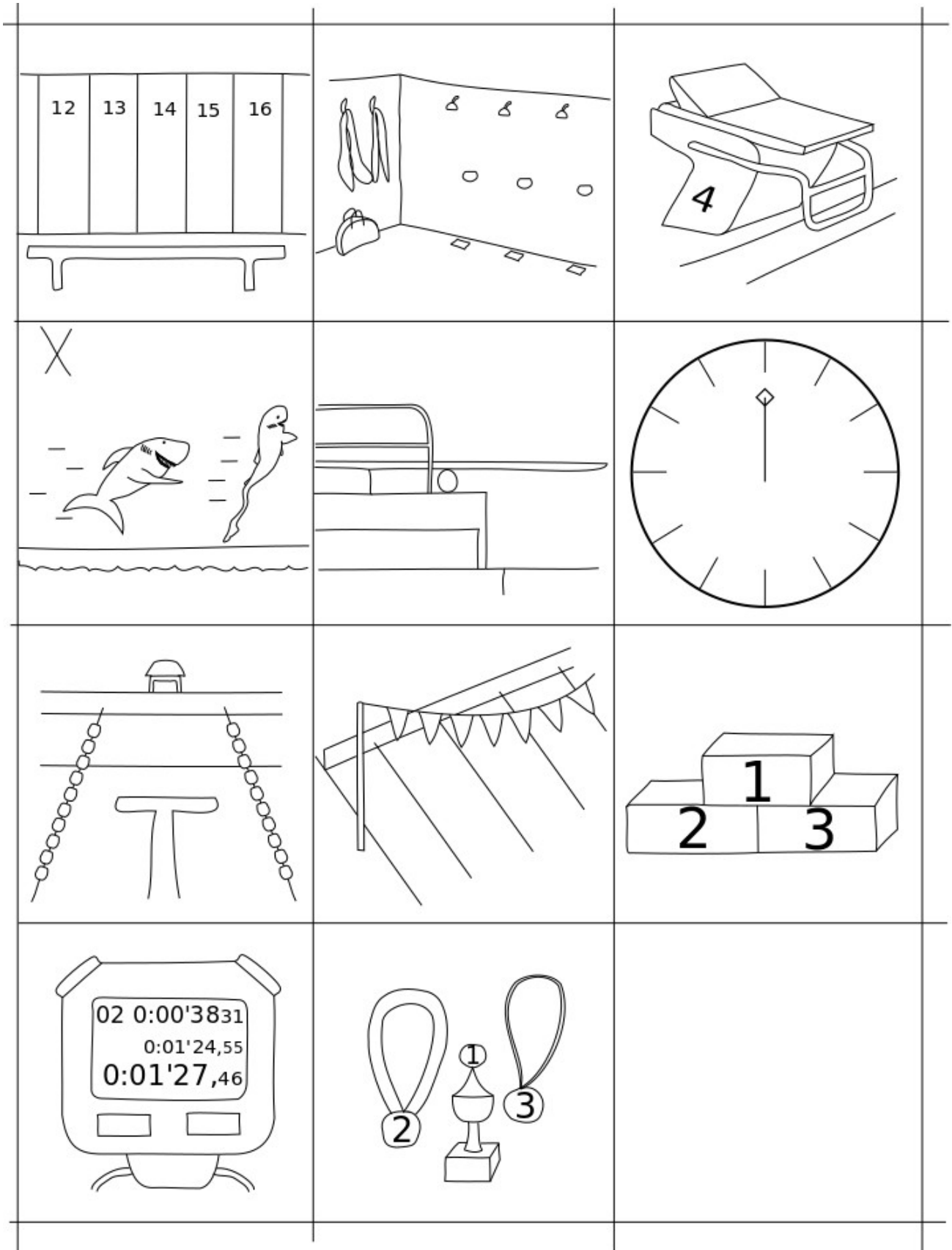
		
		
		

Trainingsmaterial

Schwimmgürtel	Becher	Wasserball
Widerstandhose	Pullkick	Trinkflasche
	Springseil	Katzenhai



Im Schwimmbad/Beim Wettkampf



Im Schwimmbad/Beim Wettkampf

Umkleide	Dusche	Startblock
Lauf nicht im Schwimmbad.	Sprungbrett	Trainingsuhr
Bahn	Wendeleine	Podest
Stoppuhr	Medaillen	

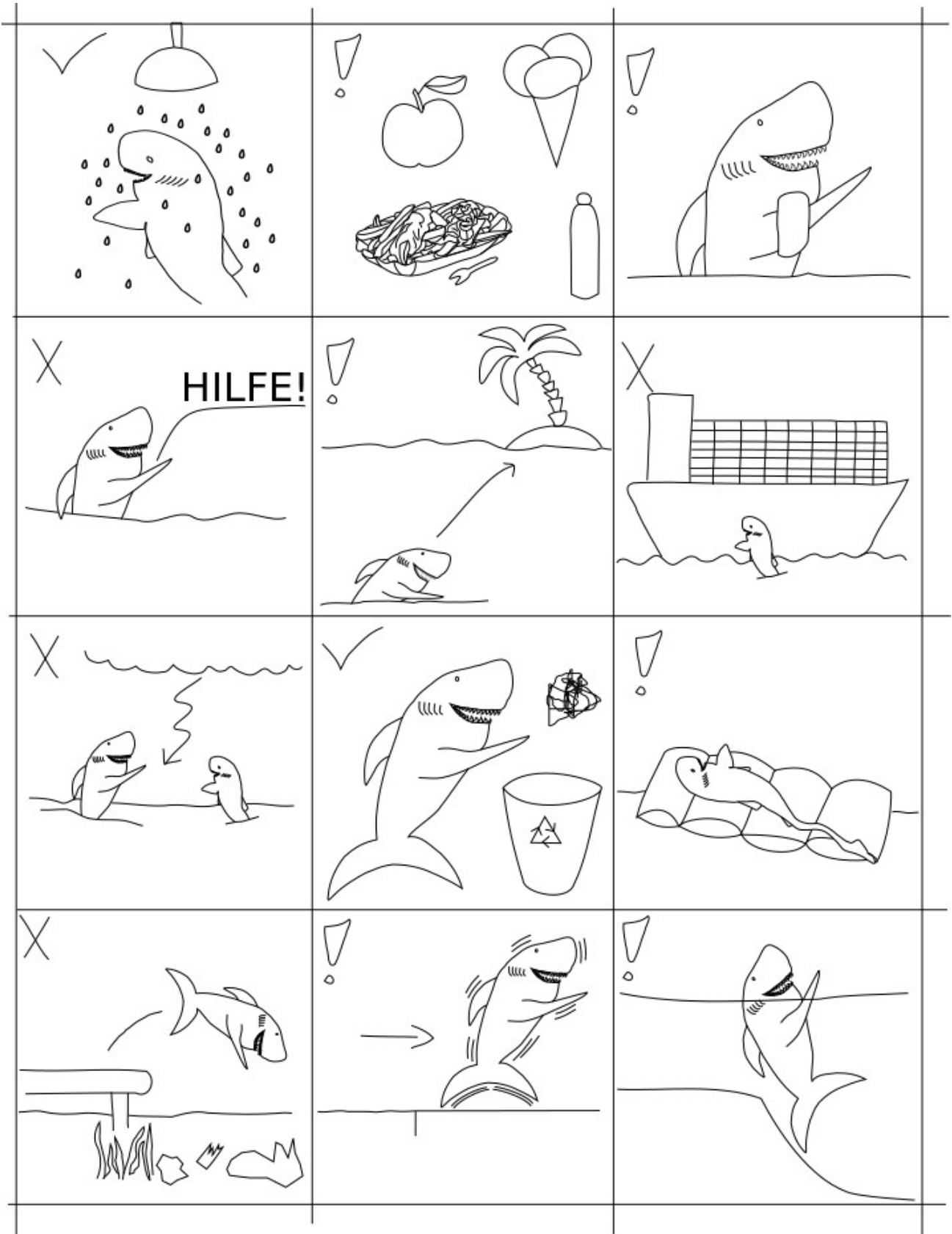


Erläuterungen

3. Im Schwimmbad
 1. Renne nicht im Schwimmbad.
4. Beim Wettkampf



Baderegeln



Baderegeln

<p>Gehe nur schwimmen, wenn es Dir gut geht und dusche vorher.</p>	<p>Achte darauf, vor dem Schwimmen nicht zu viel oder zu wenig gegessen zu haben.</p>	<p>Wenn Du noch nicht schwimmen kannst, gehe nur bis zum Bauch ins Wasser.</p>
<p>Rufe nur um Hilfe, wenn Du wirklich welche brauchst. Hilfe, wenn jemand Hilfe benötigt.</p>	<p>Überschätze Dich nicht.</p>	<p>Gehe nicht da ins Wasser, wo Schiffe oder Boote fahren. Meide Wehre oder Buhnen.</p>
<p>Bei Gewitter gehe sofort aus dem Wasser.</p>	<p>Wirf Deinen Müll in den Mülleimer und lasse Deine Umgebung sauber.</p>	<p>Schwimmringe, Luftmatratzen und Ähnliches sind nicht sicher.</p>
<p>Springe nur in ausreichend tiefes und freies Wasser.</p>	<p>Verlasse das Wasser, wenn Dir kalt ist.</p>	<p>Achte auf Untiefen und Strömungen beim Schwimmen im offenen Gewässer.</p>



2. Baderegeln

1. Gehe nur schwimmen, wenn es Dir gut geht und dusche vorher.

Wer sich unwohl fühlt, sollte nicht ins Wasser gehen oder es wieder verlassen. Kommt es im Wasser zu Kreislaufproblemen, ist das Risiko zu ertrinken hoch. Neben der Hygiene ist dies auch ein Grund, vor dem Schwimmen und Baden zu duschen. Der Körper und der Kreislauf werden damit auf den Temperaturwechsel vorbereitet. Gerade im Sommer kann ein aufgeheizter Körper den Schock beim Sprung ins Wasser nur schwer ausgleichen und es kommt leicht zu einem Kreislaufkollaps.

2. Achte darauf, vor dem Schwimmen nicht zu viel oder zu wenig gegessen zu haben.

Schwimmen ist für den Körper sehr anstrengend und energetisch aufwendig. Wurde zu wenig gegessen, fehlt dem Körper unter Umständen Energie, die er zum Schwimmen bräuchte. Wurde zu viel gegessen, ist der Körper mit Verdauen beschäftigt und kann den Muskeln auch nicht immer genug Energie zur Verfügung stellen.

3. Wenn Du noch nicht schwimmen kannst, gehe nur bis zum Bauch ins Wasser.

Geht das Wasser nur bis zum Bauch, kann auch ein Nichtschwimmer sicher stehen und die Füße finde im Fall des Stolperns schnell Halt. Wird das Wasser tiefer, wird es schwierig und das Risiko des Ertrinkens steigt.

4. Rufe nur um Hilfe, wenn Du wirklich Hilfe brauchst. Hilfe, wenn jemand Hilfe braucht.

Ruft jemand um Hilfe, sollte schnell geholfen werden. Wird zu oft um Hilfe gerufen, ohne daß wirklich welche gebraucht wird, stumpfen die Anderen ab und reagieren nicht mehr so wie nötig. Daher sollte nur rufen, wer wirklich Hilfe braucht.



5. Überschätze Dich nicht.
Übers Wasser sehen Strecken viel kürzer aus, als sie sind. Außerdem sind sie anstrengender zu bewältigen, als an Land. Überlege also gut, bevor Du los schwimmst, ob Du die Strecke schaffst.
6. Gehe nicht ins Wasser, wo Schiffe oder Boote fahren. Meide Wehre oder Buhnen.
Schiffe erzeugen starke Strömungen und Wirbel. Gleiches gilt für Wehre, Buhnen und Wasserfälle. Diese können auch geübte Schwimmer unter Wasser ziehen. Bei Schiffen kommt dazu noch die Gefahr durch die Schiffsschraube verletzt zu werden.
7. Bei Gewitter gehe sofort aus dem Wasser.
Schlägt ein Blitz im Wasser ein, können Schwimmer, die sich im Wasser befinden, einen tödlichen Stromschlag erleiden.
8. Wirf Deinen Müll in den Mülleimer und lasse Deine Umgebung sauber.
Neben der unangenehmen Verschmutzung der Umgebung, bergen zerbrochene Flaschen, Kronkorken, Zigarettenkippen und Ähnliches ein hohes Verletzungsrisiko.
9. Schwimmringe, Luftmatratzen und Ähnliches sind nicht sicher.
Aufblasbare Schwimmhilfen vermitteln eine Sicherheit, die nicht vorhanden ist. Sie können spontan Luft verlieren und vor allem vom Wind schnell abgetrieben werden.
10. Springe nur in ausreichend tiefes und freies Wasser.
Hindernisse im Wasser oder eine zu flache Eintauchtiefe stellen ein großes Verletzungsrisiko dar.
11. Verlasse das Wasser, wenn Dir kalt ist.
Wasser entzieht dem Körper Wärme. Was im Sommer eine angenehme Abkühlung bieten, kann im schlimmsten Fall zur Unterkühlung führen. Daher sollte das Wasser verlassen werden, wenn man trotz Bewegung nicht mehr warm wird.
12. Achte auf Untiefen und Strömungen beim Schwimmen im offenen Gewässer.
Offene Gewässer haben keinen ebenen Boden und auch stehende Gewässer können durch Zu- und Abläufe Strömungen haben. Senken in scheinbar flachem Gewässer können gerade für Nichtschwimmer problematisch sein. Strömungen sind auch für geübte Schwimmer riskant, da sie einen weit hinaustragen oder auch unter Wasser ziehen können.

