

Spiele und Übungen für den Anfängerschwimmunterricht

Aufwärmübungen

Innen- und Außenkreis

Material: Bälle

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler werden im Flachbereich des Schwimmbeckens in zwei Gruppen mit jeweils mindestens acht Personen eingeteilt. Eine Gruppe bildet einen Innen-, die andere einen Außenkreis. Innerhalb der beiden Kreise fassen sich alle an den Händen.

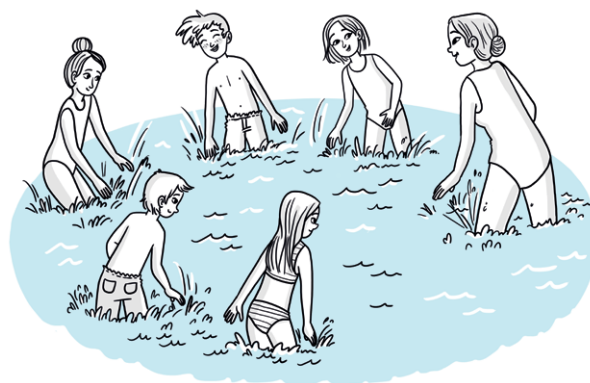


Illustration: Anna-Ilena Kühler

Beschreibung: Beide Kreise beginnen sich nun in eine Richtung zu drehen. Die Lehrkraft ruft die Kommandos „Innenkreis“ oder „Außenkreis“ in Verbindung mit der Bewegungsrichtung „Rechts“ oder „Links“ (z. B. Innenkreis rechts: Der Innenkreis bewegt sich nach rechts). Der jeweils angesprochene Kreis muss sich entsprechend der angegebenen Drehrichtung bewegen. Ruft die Lehrkraft „Ausgangsposition“, drehen sich die Teams so schnell wie möglich in diese zurück.

Variationen:

- Die Geschwindigkeit der Bewegungsanweisungen wird erhöht.
- Die Fortbewegungsart wird geändert (z. B. Kreuz-, Fersen- oder Zehenspitzenang, auf dem linken oder rechten Bein springen).
- Jede Schülerin/ jeder Schüler des Außen- oder Innenkreises bekommt einen Ball in die Hand. Nach der Drehung wird dieser jeweils dem anderen Kreis übergeben.

Pferderennen

Material: keines erforderlich

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich im Flachbereich des Schwimmbeckens im Kreis auf.

Beschreibung: Alle Gruppenteilnehmenden klatschen sich mit den Händen auf die Oberschenkel (Pferdegalopp). Die Lehrkraft gibt nun das Startzeichen (Handzeichen: Fahne nach oben) und die „Pferde“ fangen an zu laufen. Nun gibt es folgende Bewegungsarten,

die jeweils von der Lehrkraft vorgegeben und von den Schülerinnen und Schülern nachgemacht werden:

- Rechtskurve: Verlagerung des Gewichts nach rechts
- Linkskurve: Verlagerung des Gewichts nach links
- Hindernis: Hochspringen (gemeinsamer Ruf: Hepp!)
- Großes Hindernis: Hochspringen mit einem schnellen Anlauf
- Wassergraben: mit dem gesamten Körper ins Wasser abtauchen
- Holzhindernis: mit den Händen auf die Brust schlagen
- Zuschauertribüne: von links nach rechts schauen und applaudieren
- Tribüne der Millionäre: von links nach rechts schauen und mit den Händen ein Fernglas formen
- Tribüne der Presse: von links nach rechts schauen und mit den Händen eine Kamera bilden (Ruf: Klick!!!)
- Zielfoto: Hände hoch und winken

Wassergewöhnung im Flachwasserbereich

Bewegen im Wasser

Material: keines erforderlich

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich im Flachwasserbereich (hüft- bis brusthoch) des Schwimmbeckens auf.



Illustration: Anna-Lena Kühler

Beschreibung: Alle Schülerinnen und Schüler gehen in kleinen Schritten tippelnd, dann wechselnd mit weit ausladenden Schritten, seitwärts, hüpfend auf einem Bein, im Zehenspitzen- und Fersengang durch das Schwimmbecken.

Variationen:

- Das Gehtempo wird kontinuierlich erhöht.
- Verschiedene vorgegebene Figuren wie Kreise, Vierecke, Dreiecke, Quer-, Längs- und Diagonalbahnen werden im Schwimmbecken nachgegangen.
- Jeweils zwei Schülerinnen und Schüler stellen sich hintereinander auf. Eine Person geht einen Weg vor, die zweite geht ihn nach.

Wichtig: Abhängig von Können und Erfahrungsstand soll der Körper unterschiedlich tief ein- und untergetaucht werden.

Spritzschlachten

Material: Wasserbälle, Luftballons, Tischtennisbälle, Wäscheklammern, Korken

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler gehen partnerweise zusammen und stellen sich einander gegenüber auf. In die Mitte wird ein Wasserball gelegt.

Beschreibung: Der Wasserball wird abwechselnd durch Spritzen zum Gegenüber getrieben.

Variationen:

- Die Entfernung zum Wasserball wird erhöht.
- Die Übung wird mit weiteren Sportgeräten und Gegenständen, zum Beispiel Luftballon, Tischtennisball, Wäscheklammer oder Korken, durchgeführt.

Wichtig: Die Schülerinnen und Schüler sollen sich trotz des Spritzwassers im Schwimmbad orientieren.

Gegenstände mit der Stirn treiben

Material: verschiedene Bälle (Wasser-, Gymnastik, Soft- und Tischtennisball, Luftballons), Aquanudeln, Schwimmbretter

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich im Flachwasserbereich (hüft- bis brusthoch) des Schwimmbeckens auf.

Beschreibung: Ein Wasserball wird auf die Wasseroberfläche gelegt. Die Lernenden tauchen ihr Gesicht ins Wasser und treiben den Ball mit der Stirn durch das Schwimmbecken.

Variationen:

- Die Übung wird mit verschiedenen Sportgeräten wie Gymnastik-, Soft-, Tischtennisball, Luftballon, Schwimmbrett oder Aquanudel durchgeführt.
- Die schwimmenden Gegenstände werden mit der Stirn untergetaucht.

Wichtig: Die Schülerinnen und Schüler sollen bewusst ins Wasser ausatmen, ihren Kopf kurz heben, einatmen und die Übung jeweils fortsetzen.

Luftballon hochpusten

Material: Luftballons

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich im Flachwasserbereich (hüft- bis brusthoch) des Schwimmbeckens auf.

Beschreibung: Alle Personen pusten stark, bis ein Luftballon hochfliegt. Der Luftballon soll so lange wie möglich in der Luft gehalten werden.

Variationen:

- Auf ein Kommando der Lehrkraft halten alle Schülerinnen und Schüler den Luftballon durch Pusten hoch. Gewonnen hat, wem das am längsten gelingt.
- Der Luftballon wird über eine festgesetzte Strecke oder zu einem Zielpunkt gepustet.
- Der Luftballon wird auf die Wasseroberfläche gelegt und dann mit dem Mund nach vorne gepustet.

Wichtig: Die Schülerinnen und Schüler sollen kräftig ausatmen, damit der Luftballon möglichst lange in der Luft bleibt oder über das Wasser treibt.

Partner im Schlepptau

Material: Stäbe, Schwimmbretter

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler gehen partnerweise zusammen.

Beschreibung: Eine Person legt sich in Rückenlage ins Wasser und wird von der zweiten Person durch das Becken bewegt. Danach dreht sich die erste Person in Bauchlage, hält mit ihren Händen einen Stab fest und wird in dieser Körperposition durch das Schwimmbecken gezogen.

Wichtig: Die Schülerinnen und Schüler müssen Körperspannung aufbauen, indem sie die Arme und Beine ausstrecken. Zur Unterstützung kann die zweite Person eine Hand unter den Rücken der im Wasser liegenden Person legen. Der Einsatz eines Schwimmbretts zur Armstreckung kann ebenfalls hilfreich sein.

Fertigkeitsbereich: Atmung

Atemübungen I

Material: keines erforderlich

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich im Flachbereich des Schwimmbeckens. Alternativ können sie vorgebeugt zum Beckenrand stehen und sich mit beiden Händen an der Rinne festhalten.

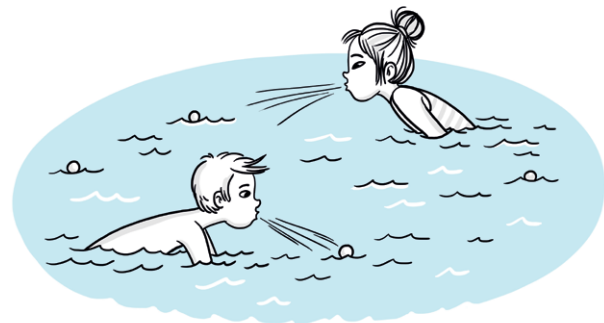


Illustration: Anna-Jena Kühler

Beschreibung: Alle üben zunächst folgende Atemtechnik: bewusstes kräftiges Einatmen durch den Mund/ kurzzeitiges Anhalten und Pressen des Atemvolumens/kontinuierliches Ausatmen durch den Mund und die Nase. Danach führen alle Schülerinnen und Schüler die folgenden Atemübungen durch:

- Mit dem Mund wird ein in tiefes „Loch“ ins Wasser geblasen.
- Das Wasser wird durch Blasen mit dem Mund zum „Blubbern“ gebracht.
- Das Gesicht wird ins Wasser getaucht und Tiere wie Löwe, Katze, Pferd, Esel, Kuh, Hund oder Hahn anhand des Geräuschs unter Wasser nachgeahmt.
- Der Kopf wird ins Wasser getaucht. Alle Schülerinnen und Schüler atmen ruhig und langsam durch Mund und Nase aus. Die Augen können abwechselnd geöffnet und geschlossen werden.

Wichtig: Die Atemtechnik soll von den Schülerinnen und Schüler bewusst bei den Übungen angewendet werden.

Bei der Nachahmung der Tierlaute kommt es darauf an, dass die Lernenden die Luft schnell und vollständig ausstoßen, ausblubbern oder ausschreien lernen. Dafür muss die Luft kräftig durch den Mund eingeatmet und bewusst ins Wasser ausgeatmet werden.

Tischtennisbälle pusten

Material: Tischtennis- und Wasserbälle, Luftballons, Papierschiffe

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich im Flachwasserbereich (hüft- bis brusthoch) des Schwimmbeckens auf.

Beschreibung: Alle Personen pusten Tischtennisbälle über das Wasser, indem sie den Mund so eintauchen, dass der Ball von einer kleinen Bugwelle nach vorne getrieben wird.

Variationen:

- Der Tischtennisball wird über eine festgesetzte Strecke oder zu einem Zielpunkt gepustet.
- Weitere Gegenstände wie zum Beispiel ein Luftballon, ein Wasserball oder ein Papierschiff werden über das Wasser gepustet.
- Die Schülerinnen und Schüler führen partnerweise oder in Kleingruppen von maximal vier Personen gegeneinander einen Wettkampf durch. Wer als Erstes von einem gemeinsamen Startpunkt den Tischtennisball über eine festgesetzte Strecke gepustet hat, gewinnt das Spiel.

Atemübungen II

Material: keines erforderlich

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler laufen im Flachwasserbereich (hüft- bis brusthoch) durch das Schwimmbecken.

Beschreibung: Alle Personen tauchen ihren Kopf gelegentlich unter die Wasseroberfläche. Im Wasser wird jeweils ausgeatmet, indem mit dem Mund Luft ins Wasser gepustet wird. Nachdem der Kopf wieder aus dem Wasser gehoben wurde, atmen die Lernenden bewusst ein, gehen weiter und führen die Übung noch einmal durch.

Variationen:

- Das Lauftempo wird kontinuierlich erhöht.
- Die Schülerinnen und Schüler pusten die eingeatmete Luft 5 Sekunden lang kräftig ins Wasser aus. Dabei zählen sie die Sekunden mit den Fingern mit.
- Der Atem wird unter Wasser (möglichst lange) angehalten. Als Vorgabe kann auch eine Zahl vereinbart werden, die unter Wasser mitgezählt werden sollen.

Wichtig: Durch das lange Anhalten der Luft unter Wasser muss die Lehrkraft durch den Standort in besonderer Weise auf die Schülerinnen und Schüler achten. Ergänzend dazu können die Variationen auch als Partnerübung erfolgen.

Sinkendes Schiff

Material: keines erforderlich

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich nebeneinander am Beckenrand des Schwimmbeckens auf.

Beschreibung: Alle Personen tauchen ihren Kopf gelegentlich unter die Wasseroberfläche. Im Wasser wird jeweils ausgeatmet, indem mit dem Mund Luft ins Wasser gepustet wird. Nachdem der Kopf wieder aus dem Wasser gehoben wurde, atmen die Lernenden bewusst ein, gehen weiter und führen die Übung noch einmal durch.

Variationen:

Alle Personen ...

- halten sich mit beiden Händen an der Rinne fest, atmen tief ein, tauchen ihr Gesicht bis zur Stirn ins Wasser und atmen die Luft wieder aus. Beim Ausatmen können sie bis 5 oder mehr zählen.
- gehen vom Stand in die Hocke und danach wieder zurück. In der Hocke unter Wasser wird jeweils ausgeatmet, im Stand über Wasser eingeatmet.
- tauchen mit hochgestreckten Armen langsam unter, bis nur noch die Fingerspitzen zu sehen sind, und atmen aus.
- gehen vom Stand in den Bodensitz. Als Variation können sie am Beckenboden ihre Beine ausstrecken oder grätschen.

Wichtig: Das Einatmen am Beckenrand soll bewusst und kräftig sein und das Ausatmen kontinuierlich ins Wasser erfolgen.

Atmen in Bauchlage

Material: Schwimmbretter

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler halten sich in Bauchlage an der Rinne des Schwimmbretts fest.

Beschreibung: In dieser Körperlage atmen die Schülerinnen und Schüler kräftig durch den Mund ein, tauchen dann das Gesicht ins Wasser und atmen dort bewusst aus.

Variationen: Eine Person liegt gestreckt in Bauchlage auf dem Wasser und wird von ihrer Nachbarin oder ihrem Nachbarn an den Händen durch das Schwimmbecken gezogen. Die Atemtechnik wird in dieser Körperlage weiter angewendet.

Wichtig: Zur Verbesserung der Körperspannung kann ein Schwimmbrett, das gestreckt in den Händen gehalten wird, verwendet werden.

Zum Einatmen kann der Kopf auch abwechselnd seitlich nach links und nach rechts gedreht werden, wenn der Mund knapp über der Wasseroberfläche ist.

Fertigkeitsbereich: Tauchen

Fingerzählen

Material: keines erforderlich

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler gehen partnerweise zusammen und stellen sich im Wasser einander gegenüber auf.

Beschreibung: Eine Person hält ihre Hand unter Wasser und zeigt mit ihren Fingern eine Zahl. Die zweite Person taucht ab, zählt die gezeigte Fingeranzahl und nennt sie danach.



Illustration: ???????????

Variationen:

- Die Lernenden zeigen die Finger von zwei Händen.
- Beide Personen tauchen gleichzeitig ab und machen sich unter Wasser gegenseitig lustige Grimassen (Mimik) oder Zeichen (Gestik) vor. Alternativ kann eine Person auch ein Zeichen vorgeben, das die andere nachahmt.

Wichtig: Die Übung kann zuerst in der Hock- oder Streckposition durchgeführt werden, dann stufenweise tiefer erfolgen, bis Mund, Nase und Stirn abgetaucht sind.

Tunneltauchen

Material: Stäbe, Leine

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler gehen partnerweise zusammen und stellen sich frei im Schwimmbecken auf.

Beschreibung:

Die erste Person ...

- gibt der zweiten Person im Stand beide Hände. Abwechselnd tauchen beide das Gesicht, dann den Kopf und abschließend den ganzen Körper unter Wasser.
- taucht durch einen seitlich ausgestreckten Arm, einen gehaltenen Stab oder durch die gegrätschten Beine der zweiten Person.
- geht durch das Schwimmbecken. Die zweite positioniert sich dahinter und überholt die vordere Person jeweils seitlich tauchend oder durch die gegrätschten Beine.
- taucht unter einer durch das Schwimmbecken gespannten Leine durch. Die Leine wird in abnehmendem Abstand über die Wasseroberfläche gespannt, zuletzt auf der Wasseroberfläche. Die zweite Person beobachtet die auftretenden Luftblasen beim Ausatmen.

Wichtig: Die Schülerinnen und Schüler sollen bewusst die Augen öffnen und sich im Wasser orientieren.

Tunneltauchen durch Reifen

Material: Reifen

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler gehen partnerweise zusammen.

Beschreibung: Eine Person hält einen Reifen senkrecht unter Wasser, der von der zweiten Person jeweils durchtaucht werden soll.

Variationen:

- Die Entfernung zum Reifen wird erhöht.
- Die Höhe des gehaltenen Reifens wird variiert.
- Der Reifen muss von beiden Personen gleichzeitig von beiden Seiten durchtaucht werden.
- Maximal fünf Reifen werden von mehreren Schülerinnen und Schülern hintereinander und/oder seitlich versetzt senkrecht unter Wasser gehalten und durchtaucht.

Wichtig: Die Schülerinnen und Schüler sollen bewusst die Augen öffnen und sich im Wasser orientieren.

Schatzsuche

Material: farbige Tauchringe, Tauchbälle, Tauchstäbe, Tauchspielzeug (z. B. Fische, Seepferdchen aus Hartplastik), Bälle

Organisation: Im Schwimmbecken werden Schätze, zum Beispiel Tauchringe, -bälle, -stäbe und/oder -spielzeuge, versenkt.

Beschreibung: Die Schülerinnen und Schüler sind Schatzsuchende und holen nacheinander die Tauchgegenstände an die Wasseroberfläche.

Variationen:

- Mehrere Tauchgegenstände müssen in einem Tauchgang gleichzeitig geborgen werden.
- Die Tauchgegenstände haben verschiedene Farben. Nur die einer Farbe zugeordneten Gegenstände werden in dem Tauchgang geborgen.
- Auf dem Beckenboden werden mit den farbigen Tauchgegenständen Figuren wie Dreiecke, Quadrate oder Geraden gelegt.
- Die Tauchgegenstände werden in verschiedenen Abständen voneinander ins Becken gelegt und von einer Startlinie aus hochgeholt.
- Einem ins Wasser geworfenen Gegenstand wird schnell nachgetaucht, um ihn zu greifen, bevor er auf dem Boden auftrifft.
- Zwei der Schülerinnen und Schüler tauchen gleichzeitig von beiden Seiten aufeinander zu und überreichen sich unter Wasser einen Tauchgegenstand.

Wichtig: Die Wassertiefe, die Anzahl der Tauchgegenstände und die Entfernungen zu den Tauchgegenständen müssen von den individuellen und gruppenspezifischen Leistungsvoraussetzungen abhängig gemacht werden. Die Schülerinnen und Schüler sollen bewusst die Augen öffnen und sich im Wasser orientieren.

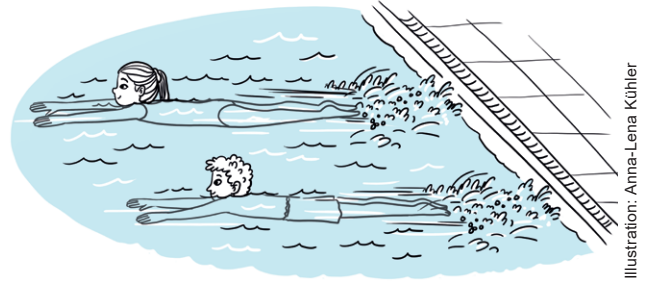
Fertigkeitsbereich: Gleiten**Baumstämme gleiten****Material:** keines erforderlich**Organisation:** Die Schülerinnen und Schüler gehen partnerweise zusammen und stellen sich im Flachwasserbereich (hüft- bis brusthoch) im Schwimmbecken auf.

Illustration: Anna-Lena Kühler

Beschreibung: Jeweils eine Person treibt in gestreckter strömungsgünstiger und stabiler Körperposition (Ganzkörperstreckung) als „Baumstamm“ durch das Becken und wird durch die zweite, im Wasser stehende Person in Bauch- und Rückenlage an Armen und Beinen weitergeschoben.**Variationen:** Die „gleitende“ Person nimmt verschiedene Körperpositionen ein, zum Beispiel die Paketstellung (Beine zum Bauch anziehen), die Seitenlage oder die Rückenlage mit auseinandergestreckten Beinen, und wird dann von der zweiten Person durch das Wasser bewegt.**Wichtig:** Folgende Vorbereitungsübung können die Schülerinnen und Schüler an Land oder im Flachwasser durchführen: Alle Lernenden stellen sich bewusst in gestreckter Körperposition auf Zehenspitzen stehend und mit nach oben gestreckten Armen auf. Der Kopf wird zwischen die Armen genommen.**Blitzschnelles Gleiten****Material:** keines erforderlich**Organisation:** Die Schülerinnen und Schüler stellen sich mit ausreichendem Abstand zu den Mitschülerinnen und Mitschülern am Beckenrand auf.**Beschreibung:** Alle Personen stoßen sich kräftig vom Beckenrand ab und gleiten in gestreckter Körperposition in Bauch- und Rückenlage so weit wie möglich durch das Schwimmbecken.**Variationen:**

- Die Schülerinnen und Schüler führen einen Wettkampf durch. Gewonnen hat die Person, die am weitesten gleiten kann.
- Nach dem Abstoßen in Bauchlage drehen sich die Lernenden auf den Rücken und gleiten dann noch weiter.

Wichtig: Die Schülerinnen und Schüler müssen darauf achten, dass sie nicht mit einer anderen Person zusammenstoßen (Verletzungsgefahr).

Fertigkeitsbereich: Sinneswahrnehmung

Händedruck

Material: keines erforderlich

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich im Flachwasserbereich (hüft- bis brusthoch) im Schwimmbecken im Kreis auf.

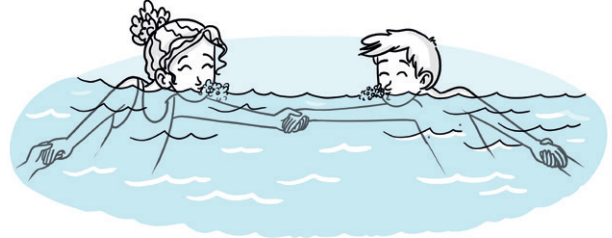


Illustration: Anna-Lena Kuhler

Beschreibung: Alle fassen sich an den Händen und schließen ihre Augen. Eine Person gibt einen Händedruck (später mehrere) an die nächste weiter, die diesen wiederum an die nächste Person weiterleitet usw.

Variationen:

- Verschiedene Arten eines Händedrucks (z. B. erst einen, kurze Zeit später zwei usw.) werden weitergeleitet.
- Die Schülerinnen und Schüler gehen in Kleingruppen von maximal sechs Personen zusammen. Alle atmen kräftig durch den Mund ein, tauchen ihr Gesicht ins Wasser und führen die Übung durch. Die Luft wird gleichzeitig im Wasser kontinuierlich ausgeatmet.

Knoten

Material: Stäbe und Seile

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich im Flachwasserbereich (hüft- bis brusthoch) im Schwimmbecken im Kreis auf.

Beschreibung: Alle fassen jeweils zwei Hände einer Mitschülerin oder eines Mitschülers an. Diese lassen sie nicht mehr los. Die Hand der benachbarten Person darf nicht genommen werden. Gemeinsam versucht die Gruppe, den Knoten zu lösen.

Variationen:

- Die Verbindung zwischen den Personen erfolgt über einen Stab oder ein Seil.
- Der Knoten wird mit geschlossenen Augen gelöst.

Gasse im Schwimmbecken

Material: Stäbe und Seile

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich im Flachwasserbereich (hüft- bis brusthoch) im Schwimmbecken in einem Abstand von etwa einem Meter in einer Gasse auf.

Beschreibung: Die Schülerinnen und Schüler halten ihre Hände vor dem Körper. Eine Person stellt sich an den Anfang der Gasse und geht durch diese hindurch. Dabei soll sie möglichst niemanden aus der Gruppe berühren. Gegebenenfalls drücken die Mitschülerinnen und Mitschüler die Person mit den Händen vorsichtig wieder in die entsprechende Laufrichtung.

Variationen:

Die Person ...

- geht mit erhöhter Geschwindigkeit durch die Gasse.
- dreht sich vorher um die eigene Achse.
- schließt ihre Augen und geht durch die Gasse.
- legt sich in gestreckter Körperposition in Bauch- oder Rückenlage auf das Wasser und wird mit den Händen der Mitschülerinnen und Mitschüler durch die Gasse geschoben.
- taucht mit offenen Augen durch die Gasse.

Reihenformation mit geschlossen Augen

Material: Bälle, wasserundurchlässige Geräuschdosen

Organisation: Die Schülerinnen und Schüler werden in Kleingruppen mit maximal fünf Personen eingeteilt und stellen sich in einer Reihe hintereinander im Flachwasserbereich (hüft- bis brusthoch) im Schwimmbecken auf. Alle fassen die jeweils vor ihnen stehende Person an den Schultern.

Beschreibung: Der oder die Gruppenerste führt die anderen vier Personen, die die Augen geschlossen halten, auf unterschiedlichen Wegen durch das Becken. Nach einer festgelegten Zeit öffnet die letzte Person die Augen, läuft nach vorne und führt die anderen Mitschülerinnen und Mitschüler durch das Schwimmbecken.

Variationen:

- Die Fortbewegungsart wird geändert, zum Beispiel Traben, Hüpfen, Fersen- oder Zehenspitzenengang, auf dem linken oder rechten Bein springen.
- Alle schließen ihre Augen. Die erste Person in der Gruppe erhält einen Ball, den sie durch die (gegrätschten) Beine der hinteren weitergibt usw. Die letzte Person in der Reihe nimmt den Ball in ihre Hände und geht sehend wieder zur ersten. Der Ball kann auch jeweils über den Kopf und/oder abwechselnd durch die Beine und über den Kopf weitergegeben werden.
- Eine sehende Person stellt sich vor die Gruppe und führt diese mithilfe von Geräuschdosen durch das Schwimmbecken. Die Gruppe folgt jeweils dem Geräusch.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Sicher schwimmen, Juni 2022

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Dr. Michael Bieligg, Koblenz



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht