



 DER AUTOR



Felix Burmeister ist erfahrene Lehrkraft am Helmholtz-Gymnasium Bielefeld und bringt auch den Studenten an der Uni Schwimmen (zu unterrichten) bei. Er hat Freude an der Lehre und fordert Schüler:innen gerne durch neue Herausforderungen in der Sport- oder Schwimmhalle.

Außerdem Experte fürs Splashdiving, denn: "Es gibt viele Wege ins Wasser. Die Leiter ist keiner!"

INHALT

Übersicht des Materials	3
Überblick über die Niveaustufen zum sicheren Schwimmen	4
Aufbau der Kartei	6
Einsatzmöglichkeiten der Kartei	8
Über WIMASU	9
Material	10



IMPRESSUM

© WIMASU GmbH 2021
Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.
<https://wimasu.de/shop/basismaterial-fuer-den-schwimmunterricht>
1. Version

Fotos: Felix Burmeister
Illustrationen: Julia Schäfer
Satz / Layout: Nao Matsuyama, Julia Schäfer
Redaktion: Janes Veit, Christoph Walther
Autor: Felix Burmeister
Lektorat: Leif Boe

DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Felix Burmeister (2021).
Die Schwimm-Kartei. Basismaterial für den Schwimmunterricht
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter
<https://wimasu.de/shop/schwimmen>

ÜBERSICHT DES MATERIALS

BEGLEITMATERIAL



WASSERBEWÄLTIGUNG

1 ATMEN



2 TAUCHEN



3 AUF TREIBEN



4 SPRINGEN



5 GLEITEN



6 FORTBEWEGEN



SCHWIMMTECHNIKEN



REGELN



ÜBERBLICK ÜBER DIE NIVEAUSTUFEN ZUM SICHEREN SCHWIMMEN

Als Lehrkraft ist man nicht in jeder Sportart ein Experte und oft ist es schwer, sich zu bestimmten Übungsreihen und Fehlerbildern einen Überblick zu verschaffen. Daher erhältst du mit diese Lernkarten praktisches und sortiertes Material mit Übungen und Spielen an die Hand, um gewinnbringenden und sicheren Schwimmunterricht zu erteilen, der sich an der zwingend notwendigen Wasserbewältigung orientiert.

Ziel dieser Übungssammlung ist es, alle Kinder auf dem Weg zum sicheren Schwimmen zu unterstützen sowie jederzeit Überforderung zu vermeiden und Ängste ernst zu nehmen.

In diesem Material wird das „sichere Schwimmen“ folgendermaßen definiert:

Eine Person kann sich sicher am und im Tiefwasser verhalten und beherrscht ein ausdauerndes Schwimmen.

Der Weg zu diesem Ziel erfolgt über die **vier Niveaustufen der Entwicklung zum „sicheren Schwimmer“**, die 2019 vom Deutschen Schwimm-Verband (DSV) und der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung e.V. (DGUV) neu definiert wurden (siehe Grafik).

1 Die erste Stufe bildet die **Wassergewöhnung**. Sie umfasst die körperlichen Wahrnehmungen und Adaptionen an die physikalischen Eigenschaften und Wirkungen des Wassers. Sie bildet die Voraussetzung für die solide Aneignung der Grundfertigkeiten des Schwimmens und umfasst vielfältige Gelegenheiten, das Wasser freudvoll zu erleben, zu erfahren und wahrzunehmen (Aufenthalt, Stehen, Gehen, Schweben, Auftreiben – mit und ohne Hilfsmittel, mit und gegen den Wasserwiderstand).

Erst, wenn die Wassergewöhnung erfolgreich abgeschlossen wurde, kann die nächste Niveaustufe angegangen werden. Dies geschieht idealerweise durch einen frühzeitigen angstfreien und positiven Umgang mit Wasser durch die Anleitung und kindgerechte Unterstützung vertrauter Bezugspersonen (Eltern/Großeltern). Meist wird dies durch alltägliche Handlungen wie Duschen, Baden oder Haare waschen und Spielen, Planschen, Toben

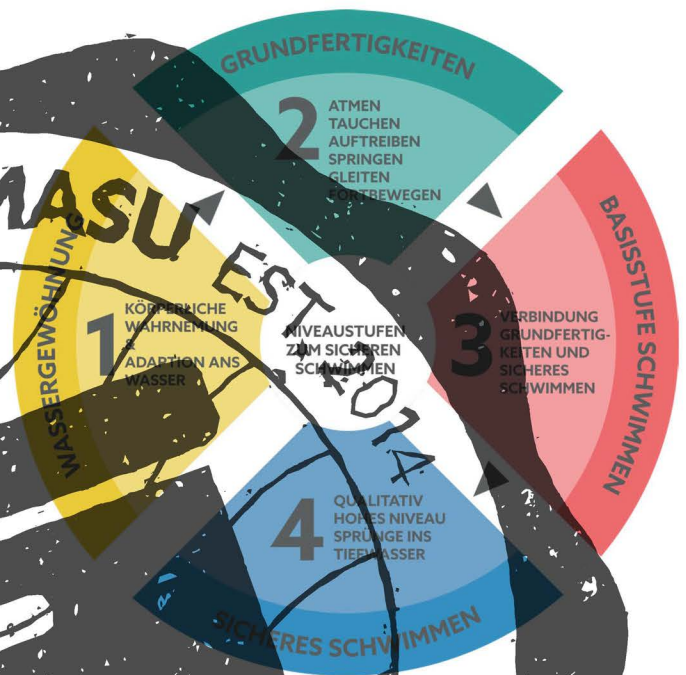


Abb. Modell angelehnt an Niveaustufen zum sicheren Schwimmen aus DGUV 2019 S.11

oder Rutschen bei Schwimmbadbesuchen erreicht, so dass das Gefühl von „Wasser im Gesicht“, „Luftanhalten“ oder „Auspusten“ als normal empfunden wird (im schulischen Kontext auch als Hausaufgabe möglich). Ist dies nicht der Fall, zeigt sich ängstliches Verhalten und die Schüler:innen legen Vermeidungsstrategien an den Tag. Somit ist gemeinsamer Schwimmunterricht nur schwer möglich.

2 Den zweiten Bereich bilden die **Grundfertigkeiten**, die idealerweise bereits in der Primarstufe vermittelt wurden. Der Schwimmunterricht der weiterführenden Schule kann auf diesen Grundfertigkeiten aufbauen. Dr. Hellmut Schreiber hat bereits 1984 und dann überarbeitet 1996 die Grundlage gelegt und im Zielbereich der „Didaktik und Methodik des Anfängerschwimmens“ die Grundfertigkeiten in fünf Bereiche eingeteilt.

AUFBAU DER KARTEI

Die Karten sind als Übungs- und Hilfekarten für die Niveaustufen 2 und 3 geeignet (Grundfertigkeiten und Schwimmtechnik). Hierzu ist das Material in zwei Teile gegliedert.

TEIL 1: GRUNDFERTIGKEITEN ERLERNEN

Der erste Teil dient dem Erlernen und Festigen der sechs Grundfertigkeiten. Dazu finden sich jeweils Übungen zu jeder Grundfertigkeit, die im Material farblich voneinander abgegrenzt sind. Auf den Karten finden die Schüler:innen eine Grafik, die die Übungen veranschaulicht, sowie einen Text inkl. benötigtem Material und einer Möglichkeit zur Differenzierung.

Der zweite Teil der Karten stellt eine Übungssammlung inkl. Technikkarten zur Selbstkontrolle dar. Hiermit können die Schüler:innen selbstständig oder von der Lehrkraft angeleitet die synchrone Schwimmart **Brustschwimmen** sowie die alternierenden Schwimmarten **Kraul- und Rückenschwimmen** erlernen und verbessern. Zur Korrektur findet sich für jede Schwimmart eine Prüfungskarte zur Diagnose und Lernentwicklung (nach Bracke, 2016).



ABSCHLUSS TEIL 1 DER WASSER-NINJA

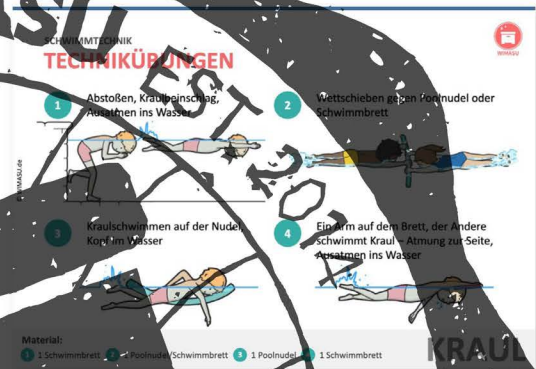
Am Ende der Wasserbewältigung bietet sich eine kleine **Überprüfung an**: Bspw. das Abzeichnen und der Parcours zum **Wasser-Ninja**. Hierzu findet sich in diesem Material Vorlagen zum Aufbau und der Urkunde.

TEIL 2 SCHWIMMTECHNIKEN

Welche Schwimmart sich anschließt, ist freigestellt. Viele Argumente sprechen sowohl für das Brust- als auch das Kraulschwimmen. Hier sind die Vorgaben der Schule und das Interesse der Schüler:innen ausschlaggebend.

SCHWIMMBAD- UND TAUCHREGELN

Bevor die Schüler:innen mit den Übungen beginnen ist es notwendig die Schwimmbadregeln durchzugehen, falls diese noch nicht vermittelt wurden. Des Weiteren sind zum Tauchen spezielle Regeln zu beachten. Beiliegende Regelkarten (PPTX) dienen zur Visualisierung.



EINSATZMÖGLICHKEITEN DER KARTEI

Für die Lernkarten gibt es in der Praxis verschiedene Einsatzmöglichkeiten. Hierbei sind vor allem folgende Kriterien ausschlaggebend: **Betreuungsschlüssel, räumliche Gegebenheiten, Selbstständigkeit der Schüler:innen und Lernvoraussetzungen.**

Der Fokus sollte stets auf der Sicherheit der Schüler:innen liegen! Daher ist darauf zu achten, dass alle Lehrkräfte und Schwimmbegleitungen eine **aktuelle Rettungsfähigkeit** besitzen und diese im Rahmen der ständigen Selbstüberprüfung („Bin ich aktuell rettungsfähig?“) im Auge behalten. Außerdem ist bei Tauchübungen eine uneingeschränkte Beobachtung durch Partner:innen oder die Lehrkraft erforderlich. Ebenso sind bei Sprungübungen die Vorgaben zur Beckentiefe zu beachten (kopfwärtige Sprünge nur bei mind. 1,80 m Wassertiefe).

In der Praxis kann es sein, dass es je nach Ausmaß der Angst ein beschwerlicher Weg mit langer Lernzeit ist, Kindern ein gutes Gefühl im und unter Wasser zu vermitteln. Aber gerade diese Schüler:innen profitieren später von der intensiven Arbeit im frühen und mittleren Kin-

desalter. Besonders positiv wirkt sich ein gutes Vertrauensverhältnis und wenn möglich die eigene Anwesenheit im Wasser aus. **Jederzeit sollten Drucksituationen vermieden werden** (kein Zwang zum Springen, Tauchen oder Schwimmen im Tiefwasser)! Besonders Spiele wie „die Waschstraße“ sollten vermieden werden, auch wenn sie weiterhin in vielen Lehrwerken aufgeführt werden, da hier ein hoher Gruppendruck entstehen kann und ängstliche Kinder schnell bloßgestellt werden können. Sobald ein Kind sich bei einer Übung sicher und wohl fühlt, wird es selbstständig nach schwierigeren Aufgaben greifen, wenn diese aufgezeigt werden. Oft werde ich in der Pause oder auf dem Weg ins Schwimmbad angesprochen und Kinder erzählen, was sie sich als nächstes vorgenommen haben oder, ob ich neben ihnen schwimmen kann, da sie es sich dann ohne Hilfsmittel trauen. Zudem sollten Kinder zusehends der Lehrkraft eine Selbstständigkeit demonstrieren, sodass sie auch ohne die Anwesenheit der Lehrkraft eine Wassersicherheit erhalten. In diesem Sinne: **Viel Spaß im Wasser!**

SCHWIMMBAD- & TAUCHREGELN

SCHWIMMEN



Impressum

© WIMASU GmbH 2021.

Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.

<https://wimasu.de/shop/basismaterial-fuer-den-schwimmunterricht/>

1. Version

Autorin: F. Burmeister

Redaktion: J. Veit, Ch. Walther

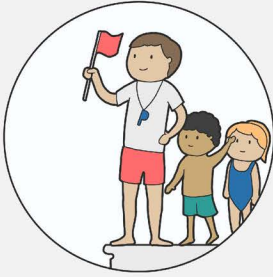
Illustrationen: N. Matsuyama, J. Schäfer

Lektorat: Leif Boe

Dieses Dokument zitieren:

Burmeister, .F (2021). Die Schwimm-Kartei. Basismaterial für den Schwimmunterricht. Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter <https://www.wimasu.de/shop/basismaterial-fuer-den-schwimmunterricht/>

SCHWIMMBADREGELN



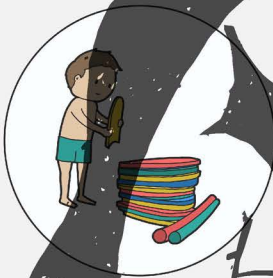
Erst den Beckenbereich betreten, wenn die Lehrkraft anwesend ist.



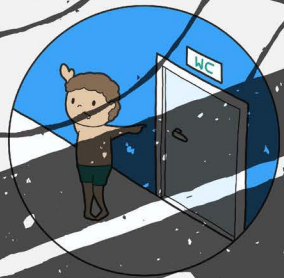
Nur gehen, nicht laufen.



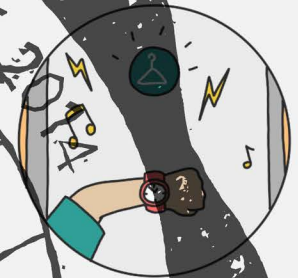
Kein Hineinschubsen!



Material bitte wegräumen



Abmelden zur Toilette



Schnell & leise umziehen

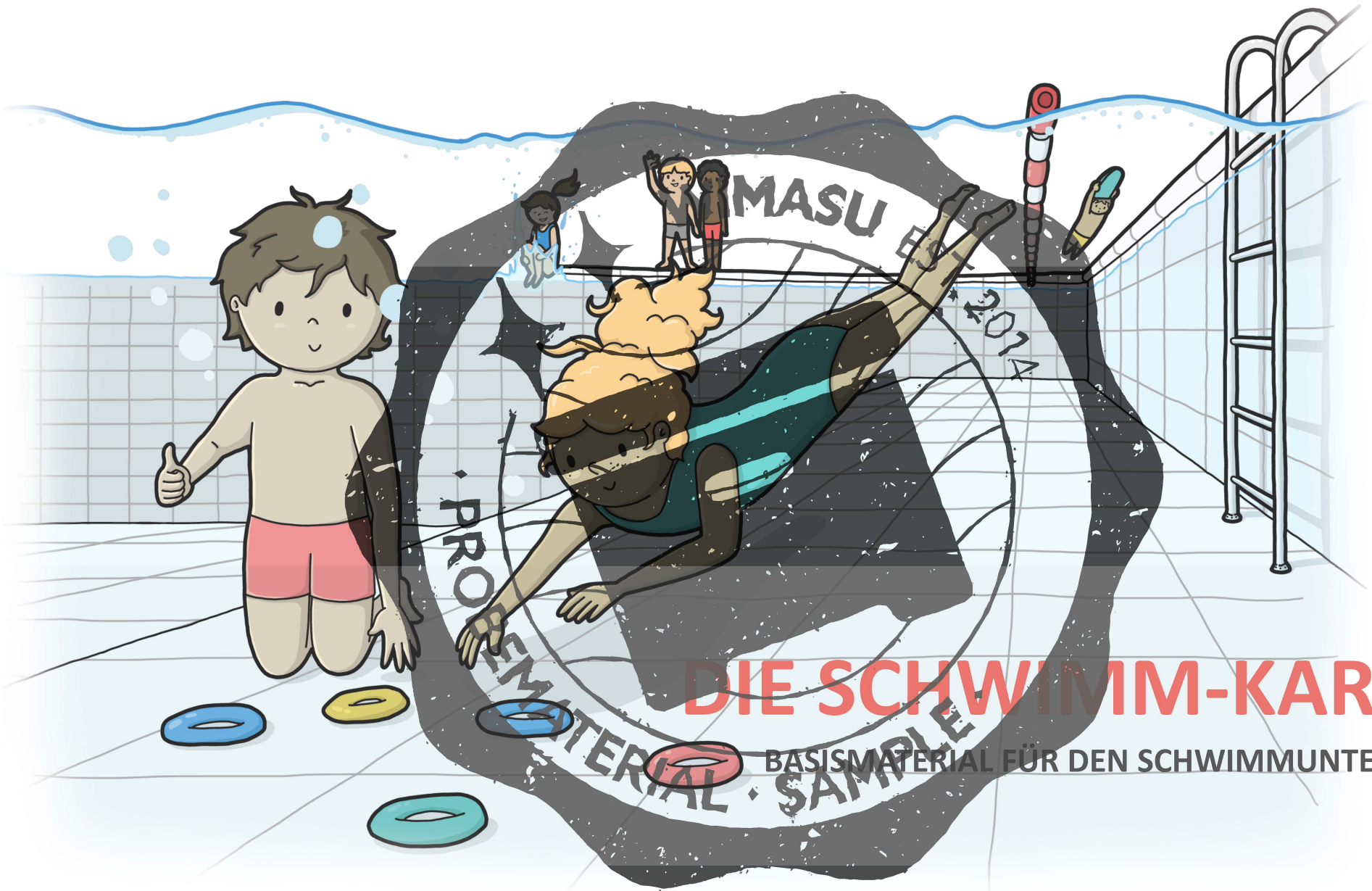
TAUCHREGELN

- 1 Tauchen erfolgt immer unter Beobachtung!
- 2 Tauche ohne Schwimmbrille!
- 3 Tauche nur, wenn du dich wohl fühlst!
- 4 Brich den Tauchversuch bei Schmerzen ab!
- 5 Teste vor dem Tauchen an Land den Druckausgleich!
- 6 Beobachte beim Auftauchen immer die Wasseroberfläche!
- 7 Beginne erst, nachdem die Lehrkraft die Erlaubnis gegeben hat!



Kein Hineinschubsen!

Nur gehen, nicht laufen.



DIE SCHWIMM-KARTEI

BASISMATERIAL FÜR DEN SCHWIMMUNTERRICHT

BASIS MATERIAL FÜR DEN SCHWIMMUNTERRICHT

IMPRESSUM



© WIMASU GmbH 2021

Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.
<https://www.wimasu.de/shop/basismaterial-fuer-den-schwimmunterricht>
1. Version

Autor: F. Burmeister
Illustrationen: J. Schäfer
Satz / Layout: N. Matsuyama, J. Schäfer
Lektorat: L. Boe
Herausgeber: Ch. Walther, J. Veit

Dieses Dokument zitieren:

F. Burmeister (2021). Die Schwimm-Kartei. Basismaterial für den Schwimmunterricht.
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter
<https://wimasu.de/shop/basismaterial-fuer-den-schwimmunterricht>

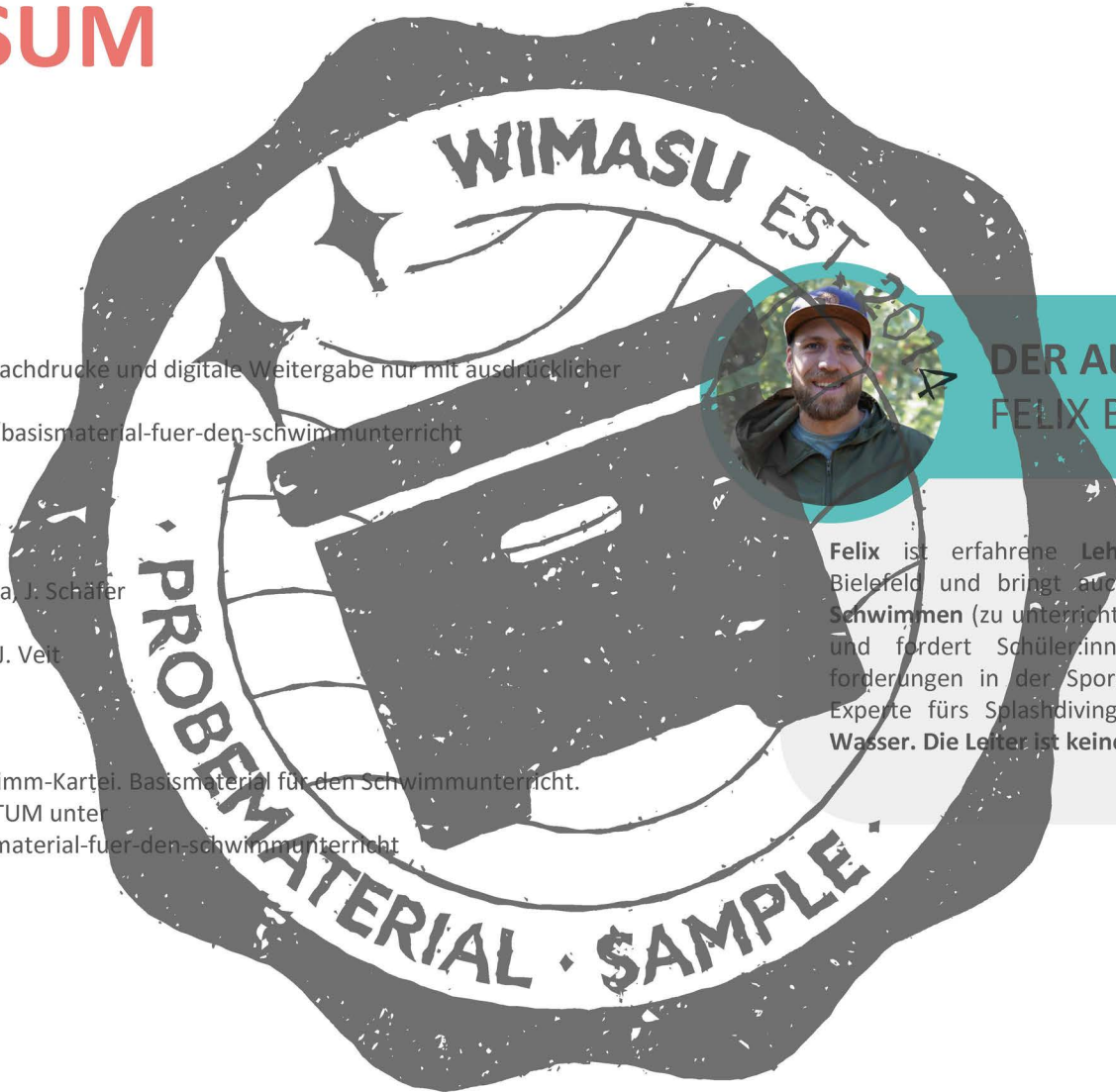
Haftungsausschluss

Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen. Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jeder Nutzer muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.

DER AUTOR FELIX BURMEISTER



Felix ist erfahrene Lehrkraft am Helmholtz-Gymnasium Bielefeld und bringt auch den Student:innen an der Uni Schwimmen (zu unterrichten) bei. Er hat Freude an der Lehre und fordert Schüler:innen gerne durch neue Herausforderungen in der Sport- oder Schwimmhalle. Außerdem Experte fürs Splashdiving, denn: **“Es gibt viele Wege ins Wasser. Die Leiter ist keiner!”**



HAUSAUFGABEN ZUR WASSERGEWÖHNUNG

Diese Hausaufgabenkarte eignet sich für **Schwimmanfänger:innen** oder besonders **ängstliche Schüler:innen**, denen wir die Möglichkeit geben wollen sich zu Hause "ins Wasser" zu stürzen. Es soll helfen das ängstliche Verhalten gegenüber Wasser abzubauen und den Start ins Schwimmen erleichtern.

HAUSAUFGABENKARTE zur Wassergewöhnung

- Am Waschbecken mit den Händen Wasser ins Gesicht spritzen**
- Beim Duschen (auch im Garten als Duschparty mit Freunden)**
 - Haare nass machen
 - Wasser durchs Gesicht laufen lassen
 - Augen auf
 - Mund auf
- Mit jemandem ins Schwimmbad gehen**
 - Kräftig am Beckenrand strampeln
 - Mit Händen Wasser spritzen (hoch/weit)
 - Rutschen
 - Ball zuwerfen
- Luftanhalten auf dem Sofa (mit jemanden, der die Zeit stoppt)**
 - 5 Sek.
 - 10 Sek.
 - 15 Sek.
 - Mein Rekord: _____

© WIMASU.de

siehe nachfolgende Vorlage zum Ausschneiden

SCHWIMMEN

DER WEG ZUM WASSER-NINJA



ATMEN

Bewusstes Atmen
am und unter Wasser

AUFTREIBEN

mit und ohne
Hilfsmittel

SPRINGEN

im Wasser
ins Wasser

Schwimmtechniken

TAUCHEN

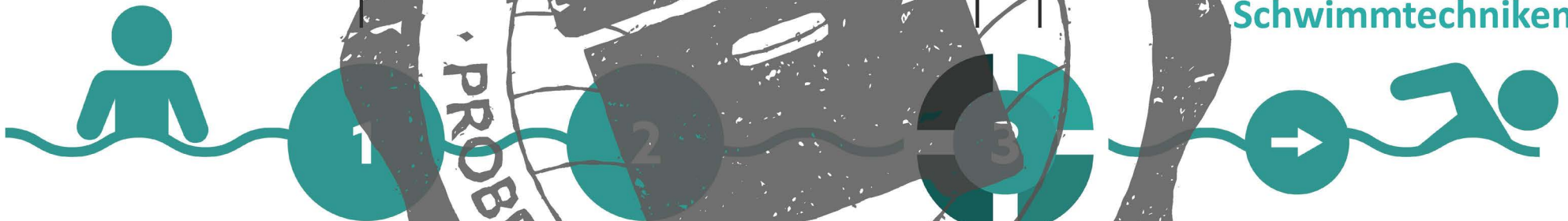
Eintauchen
Untertauchen
Auftauchen

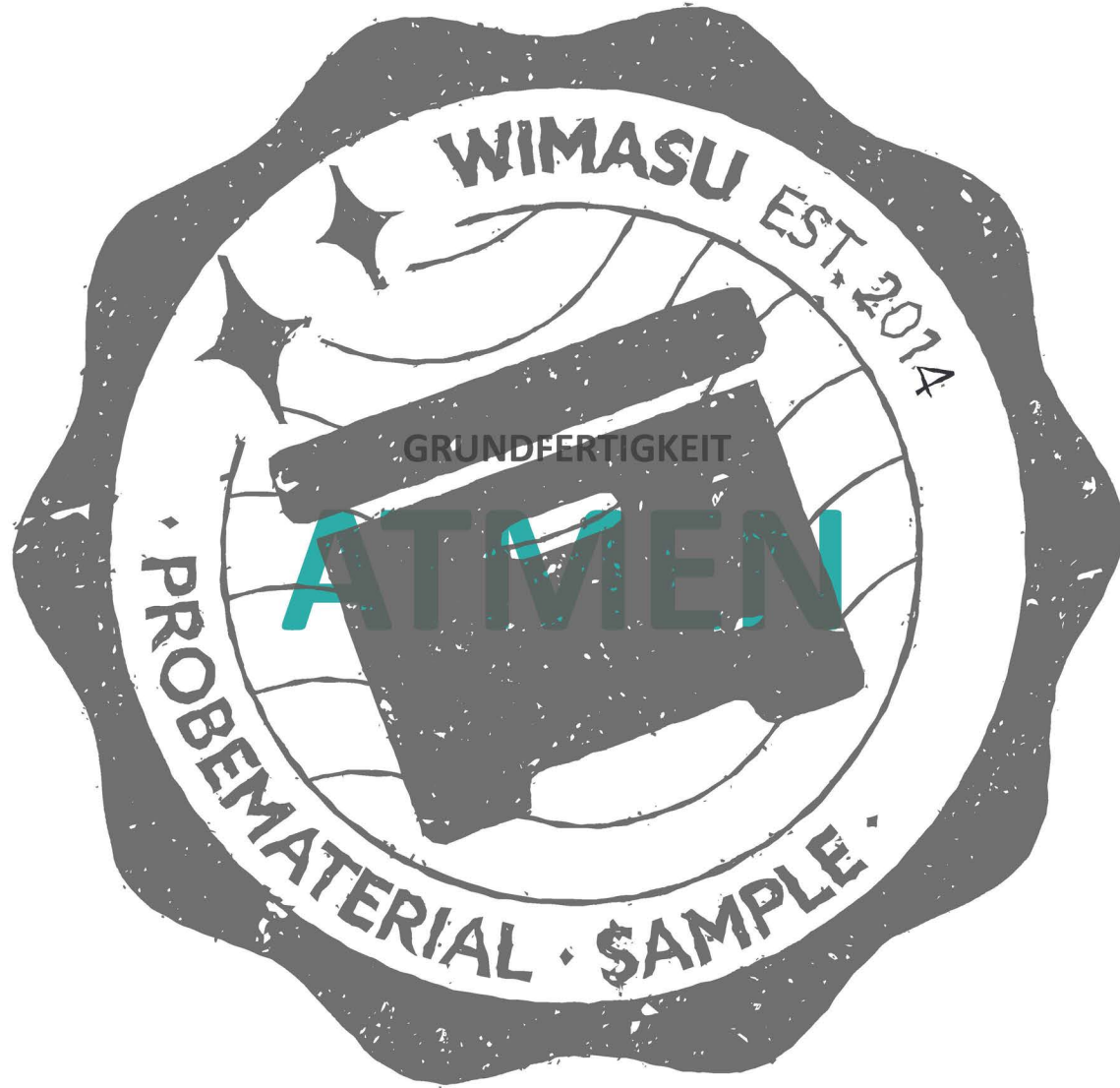
GLEITEN

Bauchlage
Seitlage
Rückenlage

FORTBEWEGEN

Antrieb mit Armen und Beinen



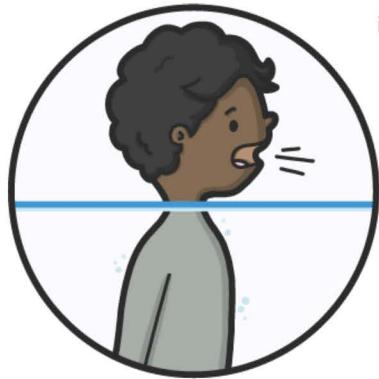


GRUNDFERTIGKEIT

UNTERWASSER-KONZERT

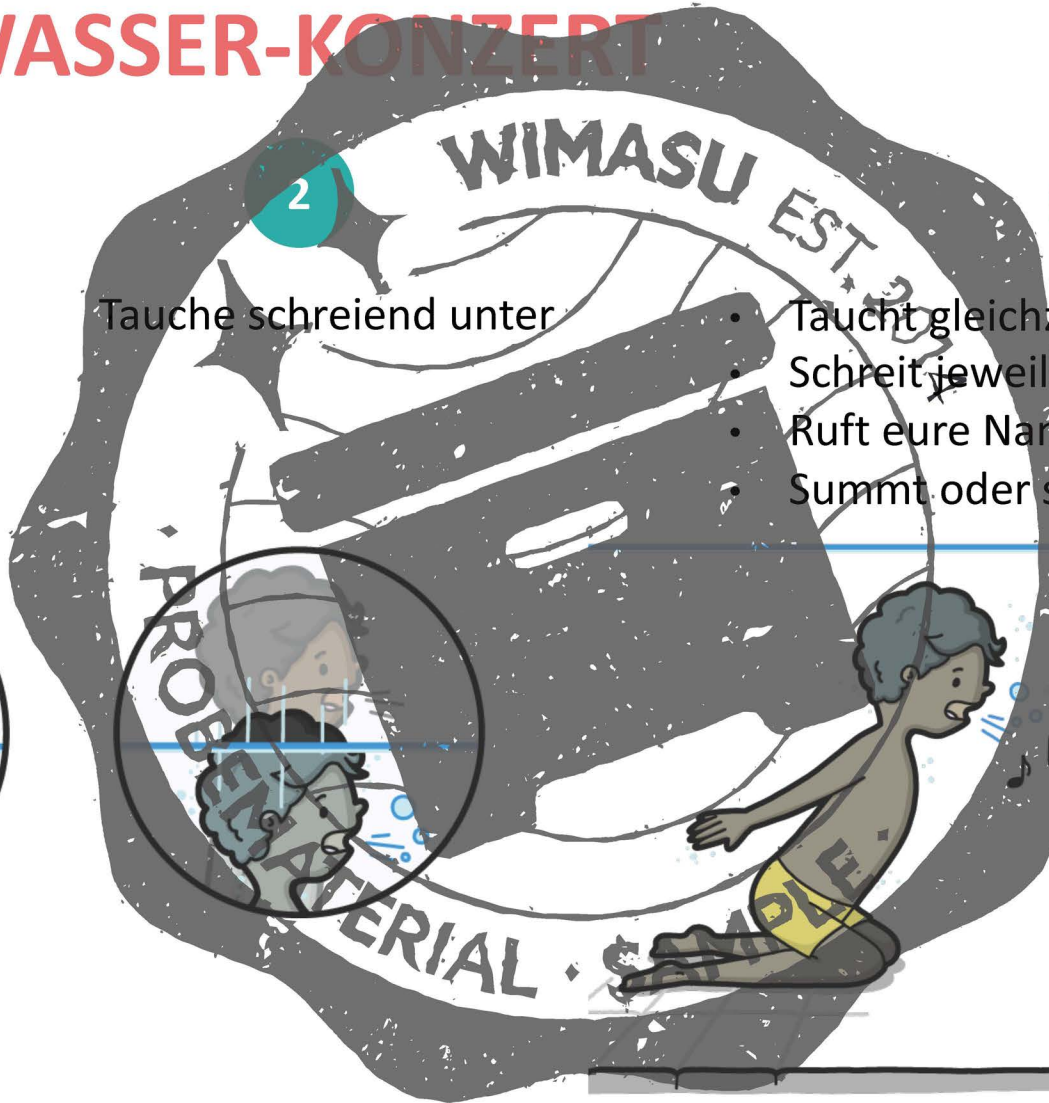
1

Rufe den Namen
eines Freundes
über Wasser



2

Tauche schreiend unter



3

- Taucht gleichzeitig unter (1,2,3!).
- Schreit jeweils richtig laut!
- Ruft eure Namen.
- Summt oder singt gemeinsam ein Lied



Material:

–



ATMEN



Es wird immer zu zweit getaucht!

GRUNDFERTIGKEIT

KACHELNZÄHLEN

1

Tauche ab und **ertaste** wie viele Kacheln das Becken von oben nach unten hat.

Halte dich gerne an der Leiter **fest** und **hangle** dich nach unten.

Zähle die Kacheln von einer Seite zur anderen.
Schau oder **taste**.



Material:

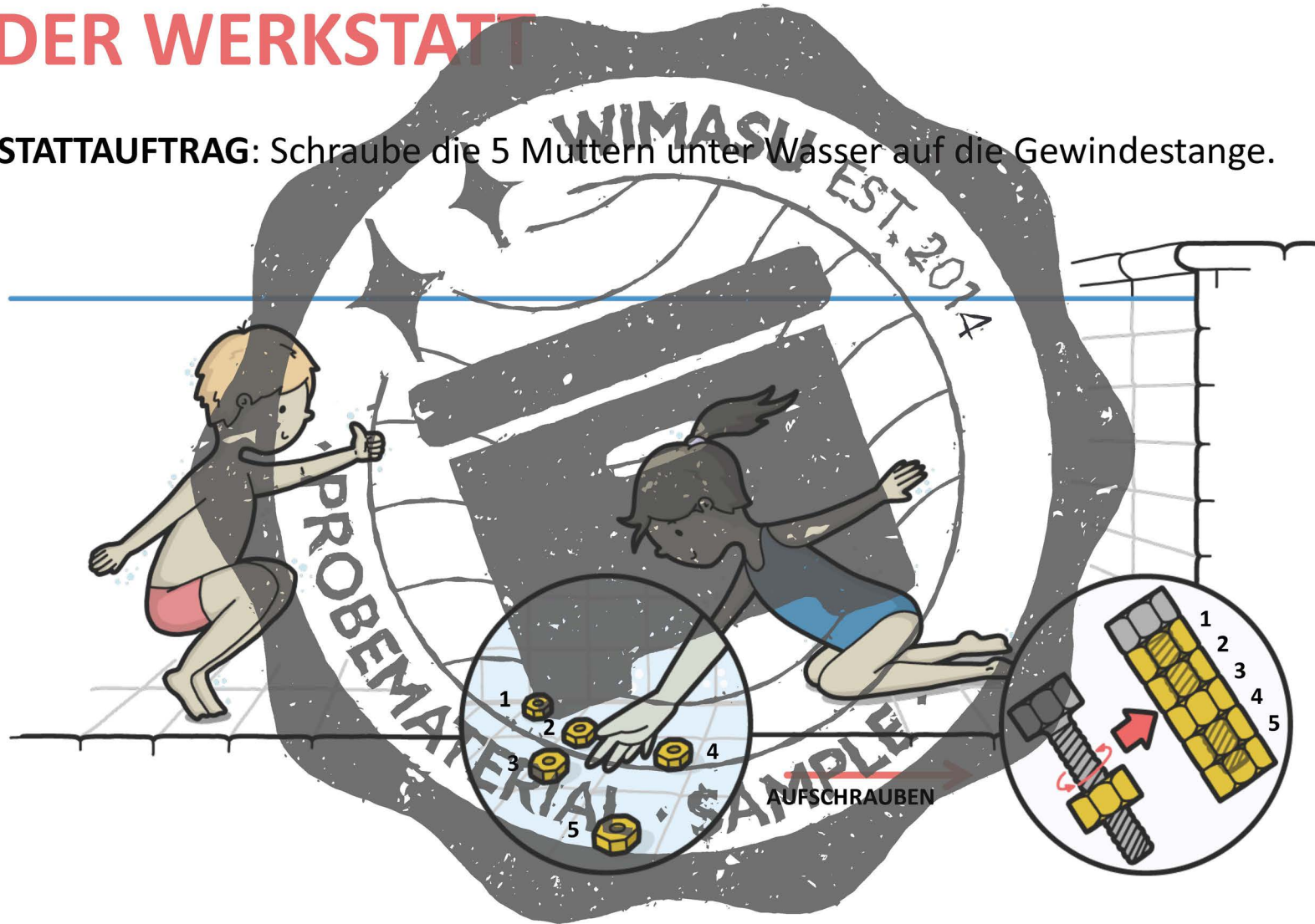
–

TAUCHEN

GRUNDFERTIGKEIT

IN DER WERKSTATT

WERKSTATTAUFRAG: Schraube die 5 Muttern unter Wasser auf die Gewindestange.



Material:

1 Gewindestange | 5 Muttern

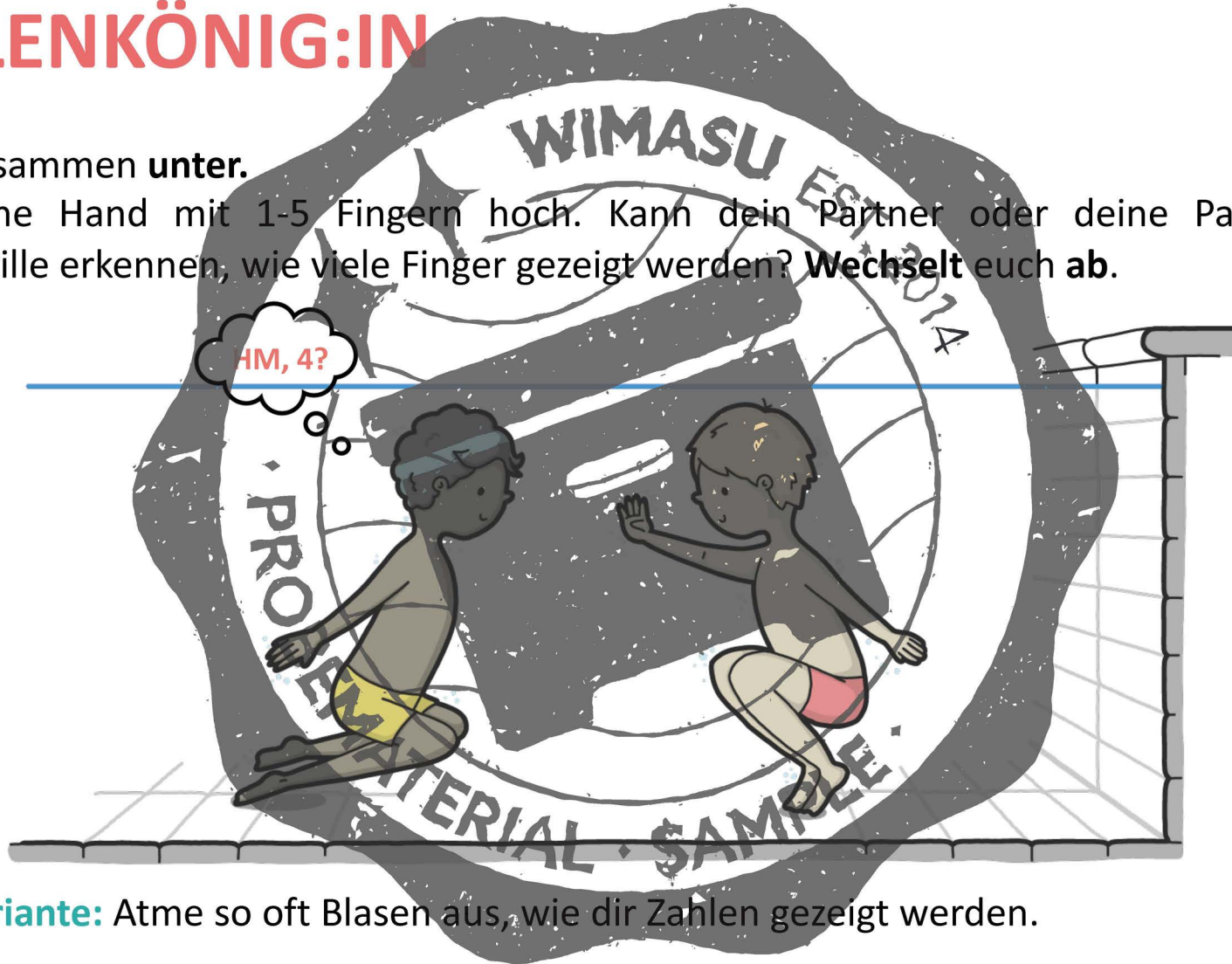
TAUCHEN

GRUNDFERTIGKEIT

ZAHLENKÖNIG:IN

Taucht zusammen **unter**.

Haltet eine Hand mit 1-5 Fingern hoch. Kann dein Partner oder deine Partnerin ohne Taucherbrille erkennen, wie viele Finger gezeigt werden? **Wechselt** euch **ab**.



© WIMASU.de



Variante: Atme so oft Blasen aus, wie dir Zahlen gezeigt werden.

Material:

–

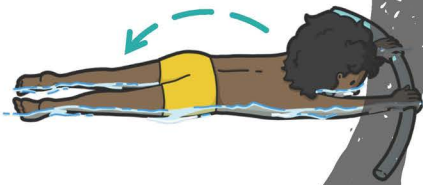
TAUCHEN



GRUNDFERTIGKEIT

SCHAUKELN UND ROLLEN

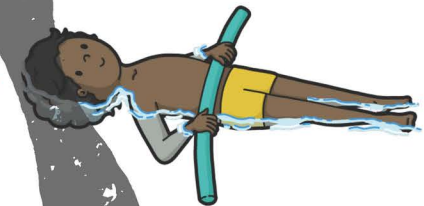
1 BAUCHSCHAUKEL



Lege dich mit der Brust aufs Wasser.



Setze dich in die „Sessel-Haltung“.



Schaukel auf den Rücken.
UND wieder zurück!

2 ROLLEN



Mache in Brustlage einen Seestern.



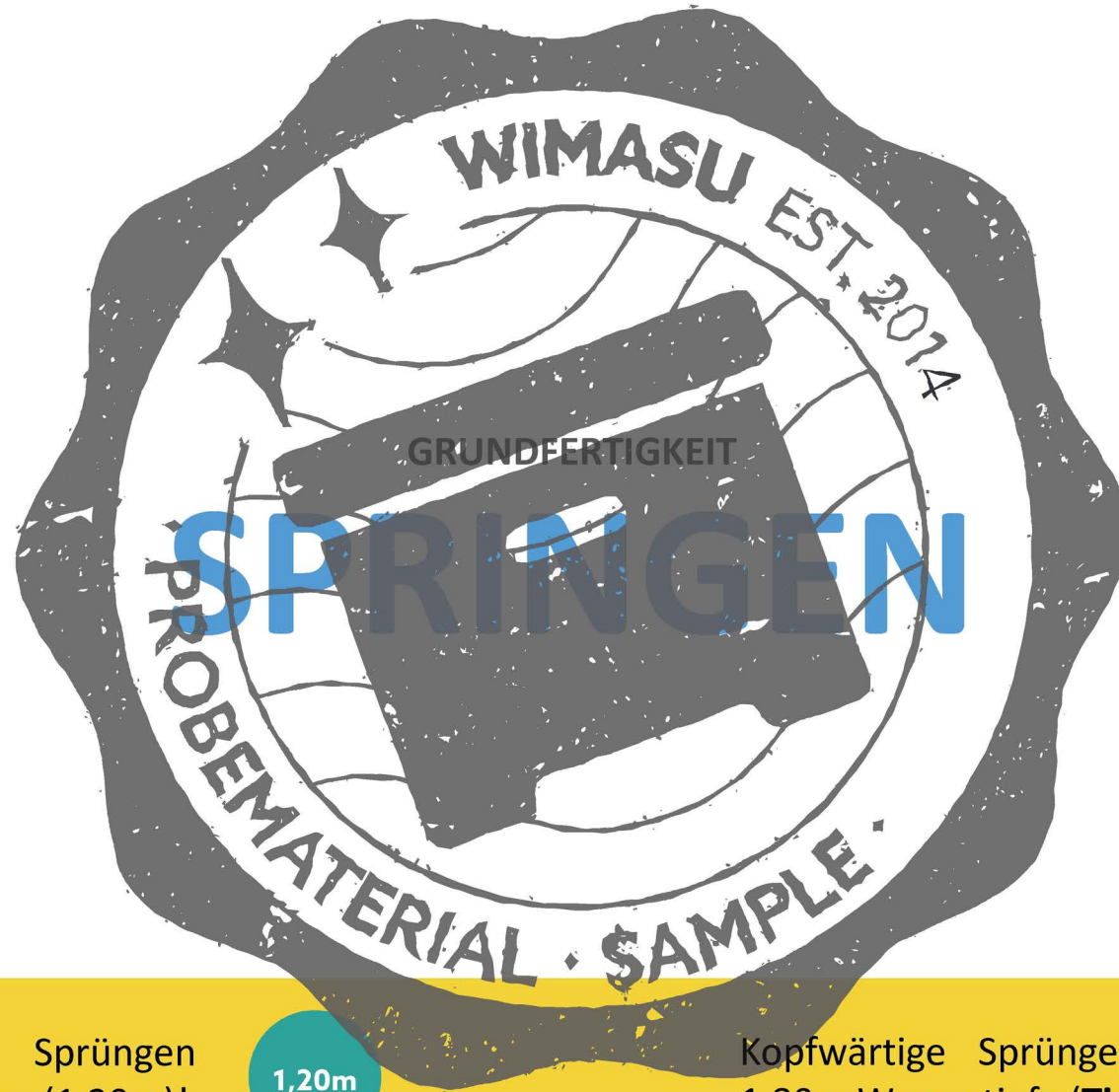
Rolle dich zu einer Seite und dann
ganz herum auf den Rücken.



Mache einen Seestern in Rückenlage
UND wieder zurück!

Material:
Poolnudel

AUFTREIBEN



Achtung bei Sprüngen
ins **Flachwasser** (1,20m)!

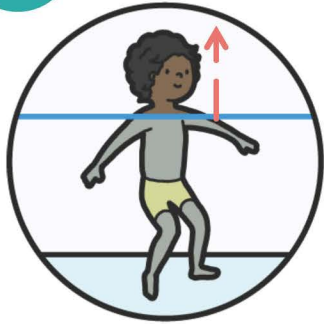
1,20m

Kopfwärtige Sprünge erst ab
1,80m Wassertiefe (**Tiefwasser**)

>1,80m

SPRÜNGE IM FLACHWASSER

1 Hüpfen



2 Hopslerlauf



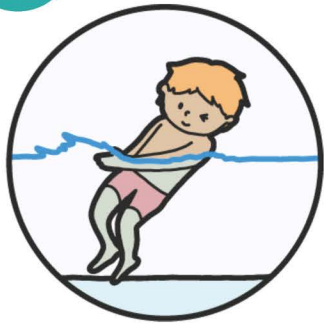
3 Einbeinig



4 Hocksprünge



5 Ohrfeigensprung



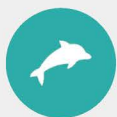
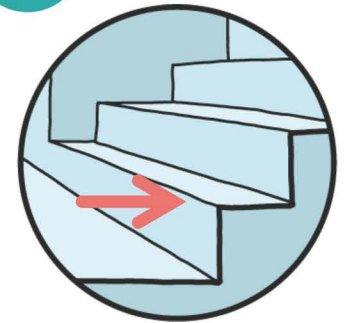
6 Drehungen



7 Sitzend rückwärts hüpfen (ohne Stuhl)



8 Von der Stufe



Zusatzaufgabe:

Alle Sprünge mit Untertauchen und Blubberblasen

SPRINGEN

GRUNDFERTIGKEIT TIERSPRÜNGE

1

Watschel wie
ein Pinguin

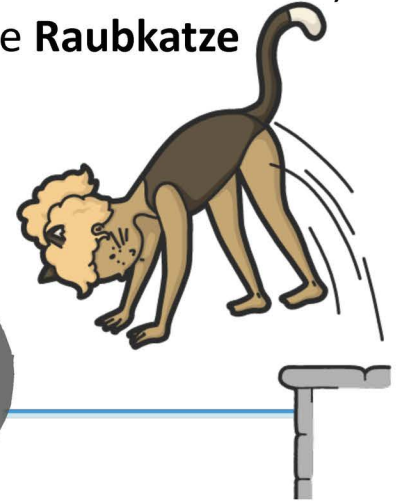


2
Springe und quake wie
ein Frosch



3

Stürze auf die Beute, wie
eine Raubkatze



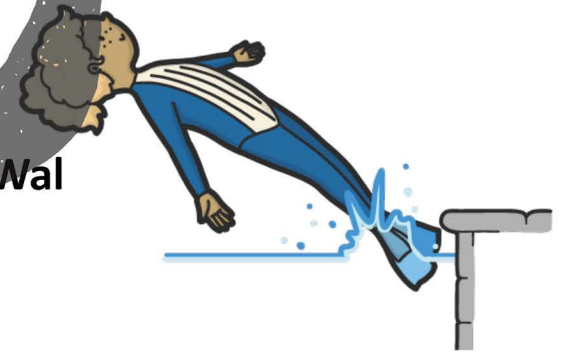
4

Wie ein **Pferd**
mit Händen und
Füßen voran



5

Spritze wie ein **Wal**



Zusatzaufgabe für Kreative:
Welche Tiere kennst du noch?

SPRINGEN

REAKTIONSSPRUNG MIT SCHREI

1 Geistesblitz

Jemand sagt:

FARBE

Du **schreist** deinen ersten Gedanken als Antwort und **springst**.

Ideen für Kategorien:

- Essen – „Pizza!“
- Zahlen – „Dreizehn!“
- Tiere – „Löwe!“
- Berufe – „Lehrerin!“
- Städte – „Frankfurt!“

Jemand sagt:

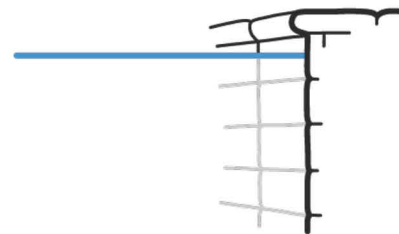
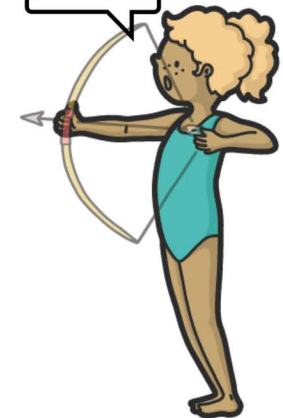
BOGEN-
SCHÜTZIN

Du **schreist**, machst nach und und **springst**.

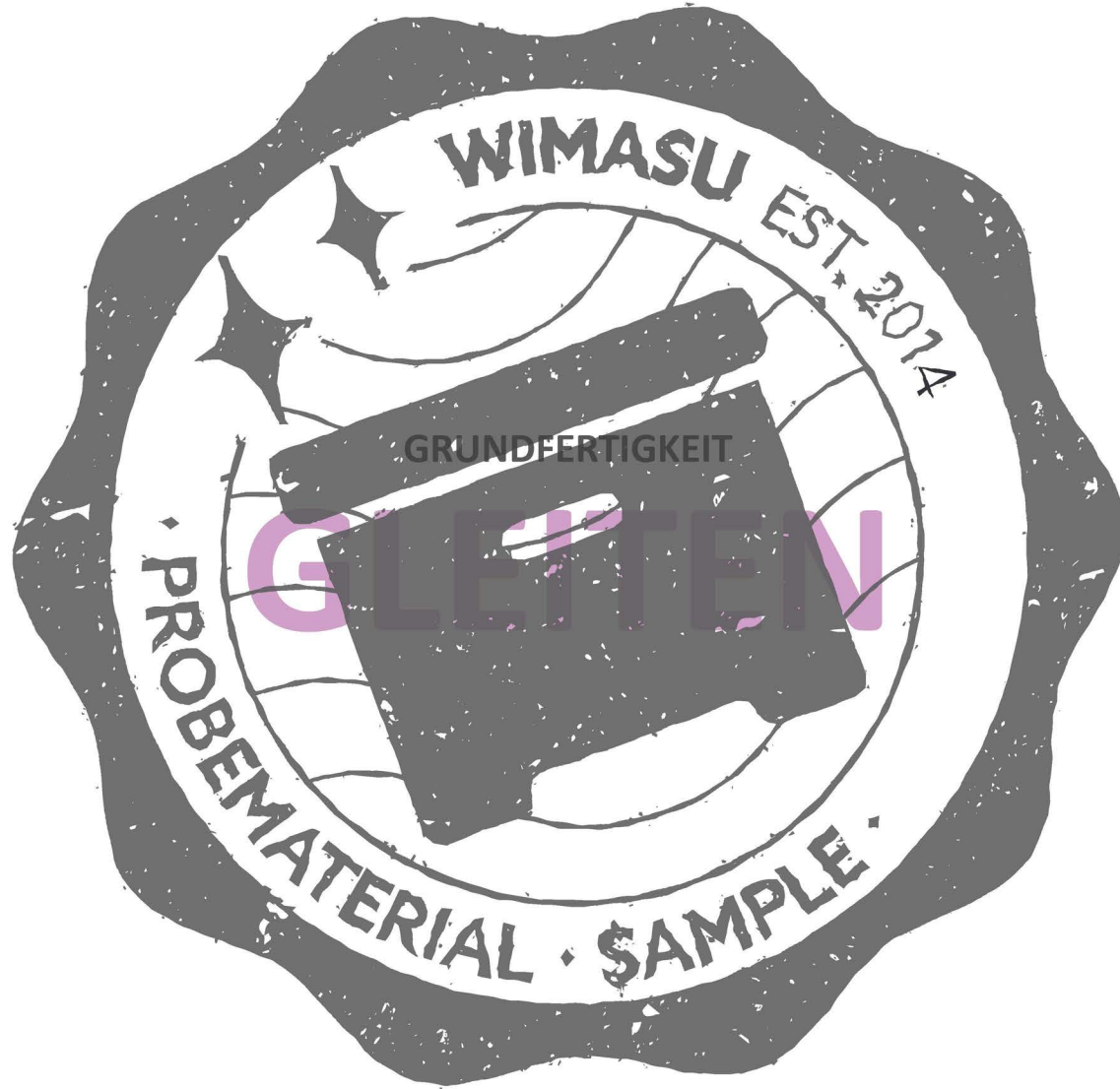
Ideen für Figuren:

- Basketball
- Tennis
- Boxen
- Torwart
- Tafel wischen

AHH!



SPRINGEN



GRUNDFERTIGKEIT

BUCHSTABENGLEITEN

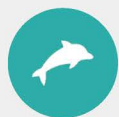
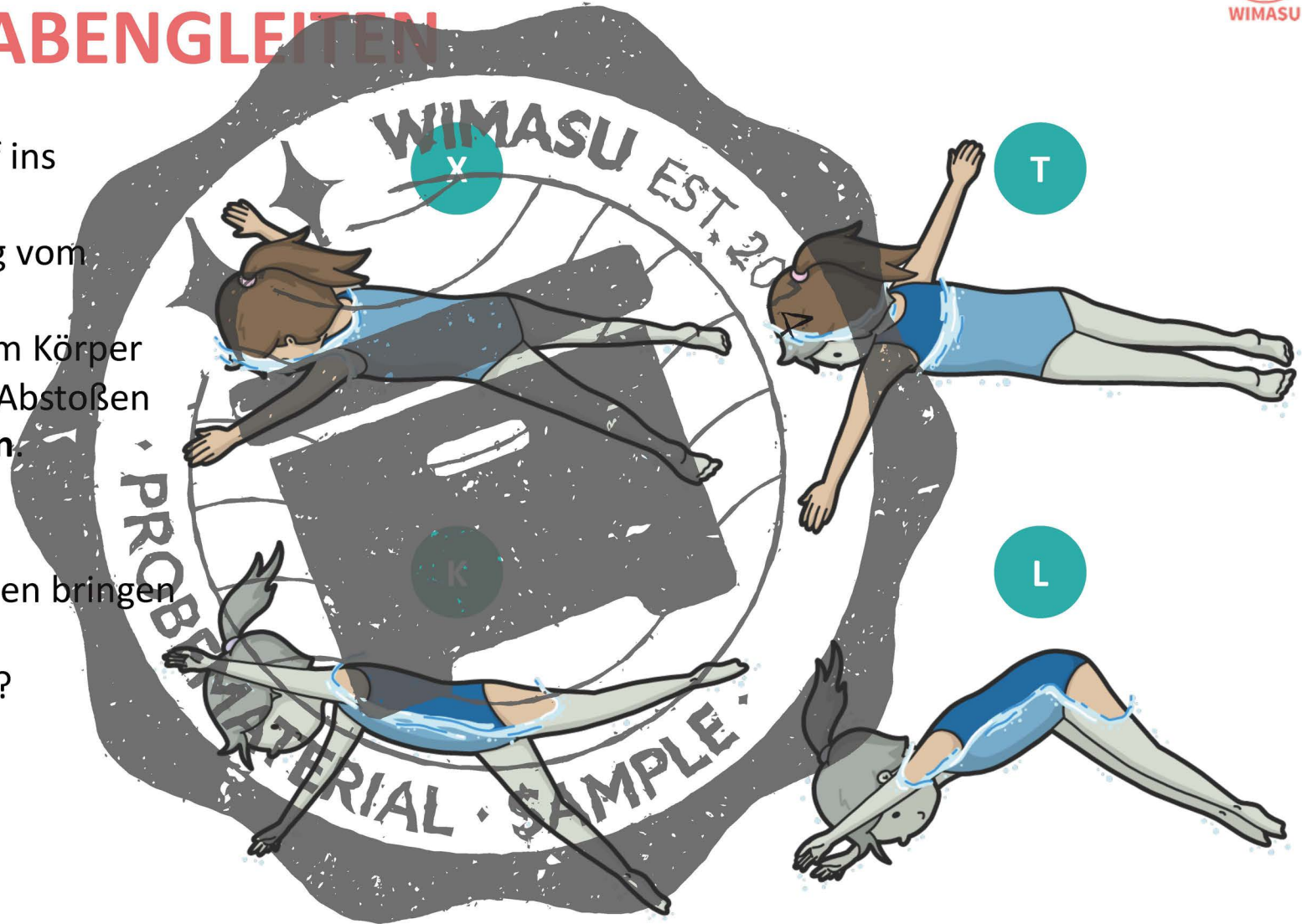
Lege deinen Kopf ins Wasser.

Stoße dich kräftig vom Beckenrand **ab**.

Forme mit deinem Körper gleich nach dem Abstoßen einen **Buchstaben**.

BEOBSACHTE:

Welche Buchstaben bringen dich sehr weit?
Welche bremsen?



Zusatzaufgabe für Schnelle: Forme schwierige Buchstaben (z.B. S, K, E, Q) und lasse sie von den Mitschüler:innen erraten.

GLEITEN

GRUNDFERTIGKEIT

FIGURENGLEITEN

Stoße dich mit Kopf im Wasser kräftig vom Beckenrand **ab**.
Stelle mit deinem Körper gleich nach dem Abstoßen Figuren nach.

1 Superheld:in



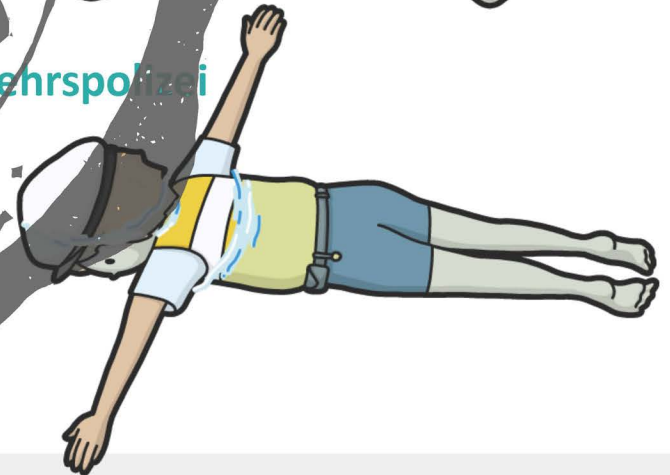
2 Fallschirmspringer:in



3 Tänzer:in

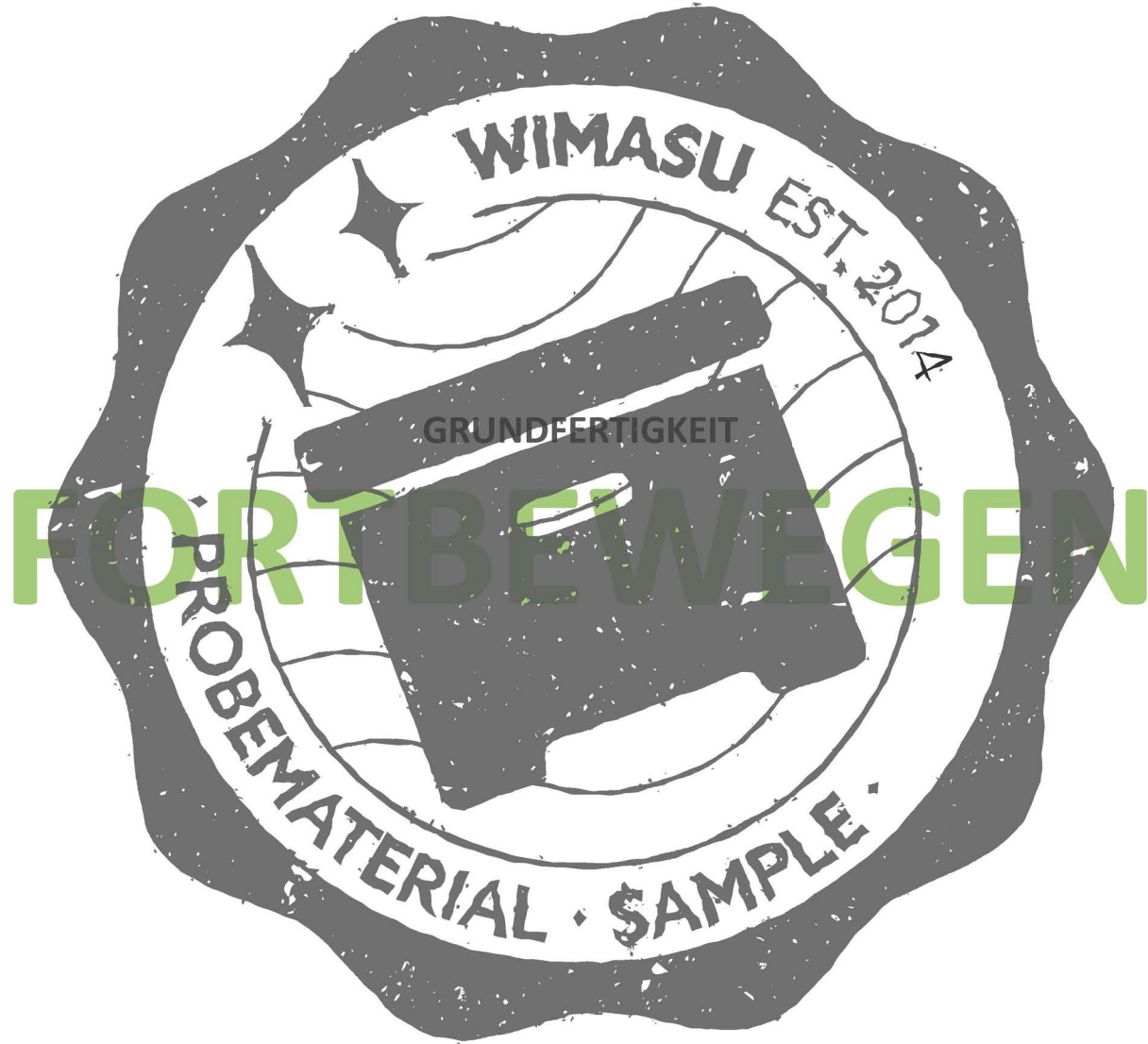


4 Verkehrspolizei



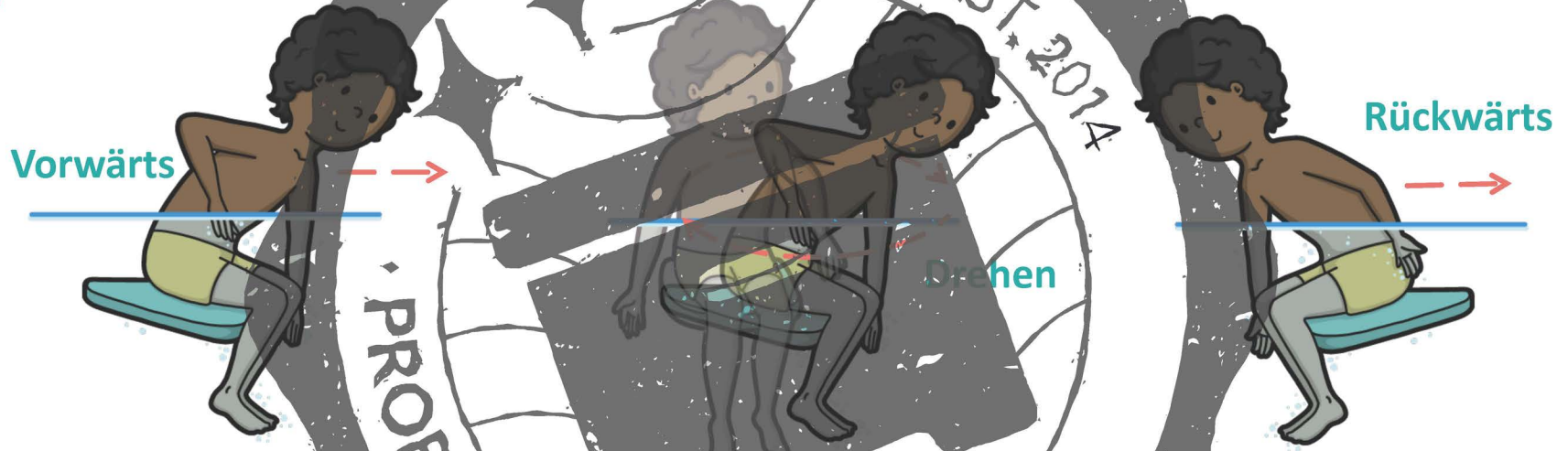
Variante für Wendige: Versuche nach dem Abstoßen durch das Ausstrecken der Arme oder Beine die Richtung zu bestimmen.

GLEITEN



BÖTCHENFAHREN

1 **Rudere** auf dem Schwimmbrett sitzend durchs Wasser



2 **Teste** das Rudern mit verschiedenen Handhaltungen.
BEOBACHTE: Was klappt am besten?



Variante für Schnelle:
Fahrt ein Wettrennen!

Material:
Für jeden 1 Schwimmbrett

FORTBEWEGEN

GRUNDFERTIGKEIT

FORTBEWEGEN MIT...

Nutze nur deine Arme. **Lass** die Beine **nicht absinken**. Du kannst zur Hilfe einen Pull Buoy oder eine Nudel zwischen die Beine **klemmen**.

1 ...Hundepaddeln

2 ...Entenpaddeln

3 ... dem Scheibenwischer

4 ... dem Dampfer voraus in Rückenlage

Fun Fact: Diese Art des Schwimmens nennt man übrigens „Wriggen“.

Material:

ggf. 1 Pull Buoy (nicht „Poolboy“ 😊) oder 1 Poolnudel

FORTBEWEGEN

SCHWIMMEN

WERDE WASSER-NINJA

Der Abschluss zur Wassergewöhnung und der Grundfertigkeiten bildet ein **Wasserparcours**, bei dem die Schüler:innen mit einer **Urkunde** belohnt werden.

Die Schwierigkeitsstufe dieses Parcours liegt zwischen dem „Seepferdchen-“ und dem „Bronzeabzeichen“.

Auf Grund seiner enormen Fähigkeiten haben wir uns für den Titel „**Wasser-Ninja**“¹ entschieden.

ABLAUF

- **Becken:** 10-15m; **Tiefe:** 1,20-1,50m
- **Ort:** Bahn am Beckenrand
- **Sicherheit:**
 - Kopfsprung in die Tiefe verboten
 - Parcours kann nur mit Anwesenheit der Lehrkraft ausgeführt werden



Variante:

- Wahlweise kann am Ende noch einmal rückwärts abgestoßen werden.

Zum kopieren & einfügen!



¹ Ja,ja,ja! Wir wissen es. Korrekterweise müssten wir von Ninja (männl.) und Kunoichi (weiblich) sprechen.

SCHWIMMEN

SCHWIMMTECHNIKEN

Das Erlernen der Schwimmtechniken erfolgt **nach der erfolgreichen Wasserbewältigung**. Ob nun Brust- oder Kraulschwimmen einer Schülerin oder einem Schüler besser für den Start liegt, ist individuell zu beurteilen. Demnach kann die Lehrkraft frei entscheiden mit welcher Technik sie beginnen möchte. Abschließend findet die Technik zum Rückenschwimmen statt.

Zu jeder Schwimmtechnik gibt es Übungen und einen Beobachtungsbogen der wichtigsten Bewegungsaspekte.





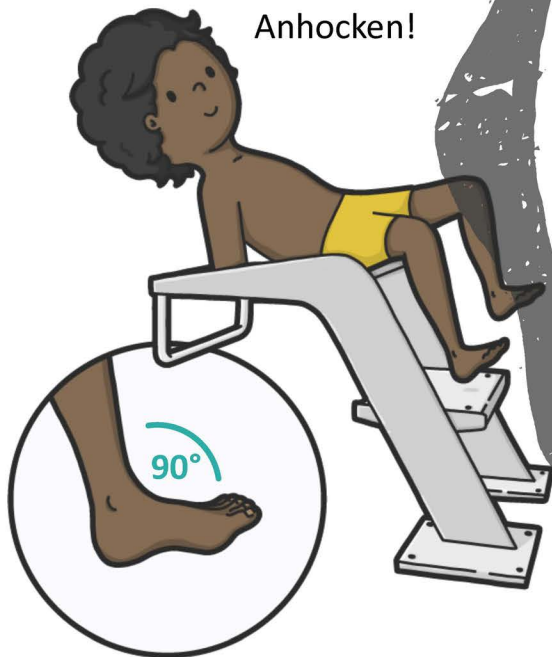
BRUSTSCHWIMMEN

BEINSCHLAG – TECHNIKÜBUNGEN

1

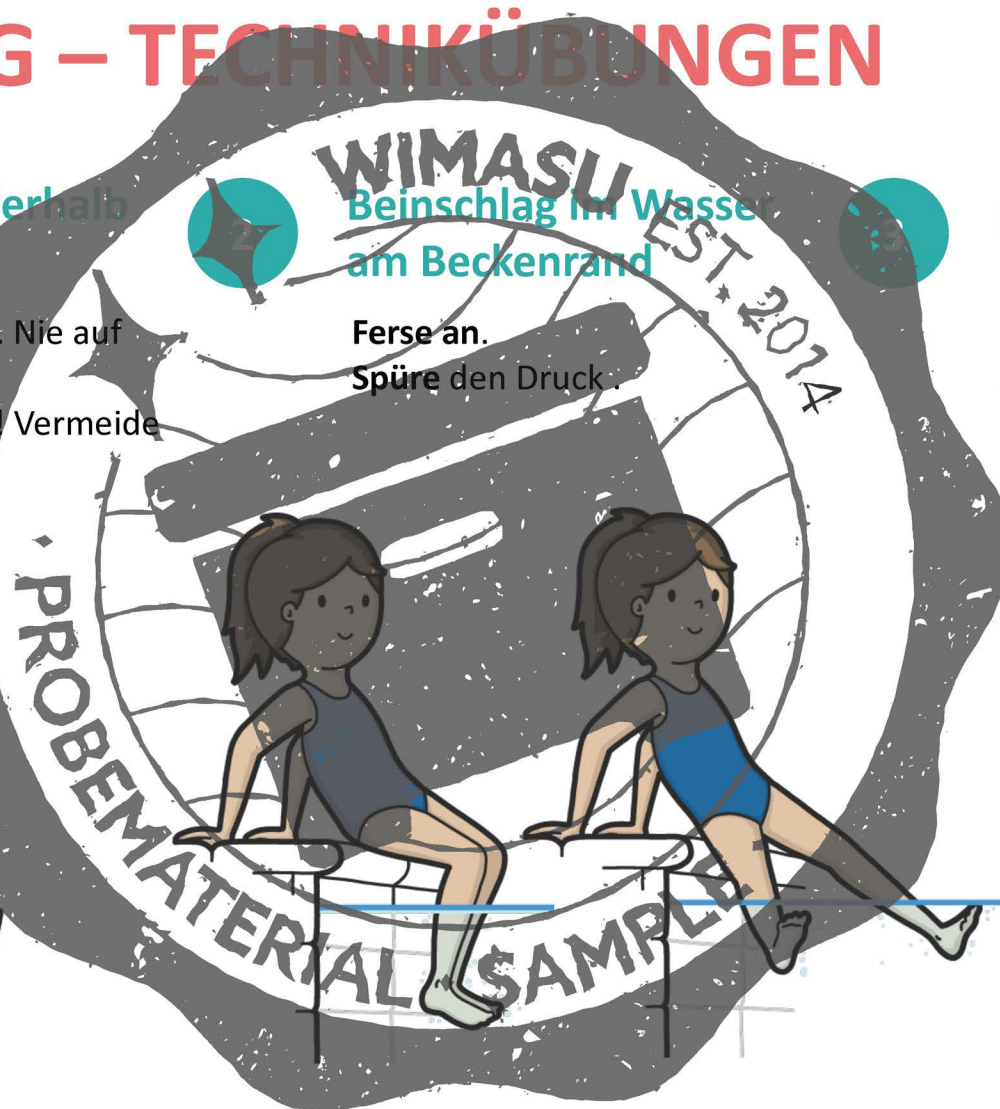
Beinschlag außerhalb des Wassers

Sitze immer erhöht. Nie auf dem Boden.
Achte auf Anfersen! Vermeide Anhocken!



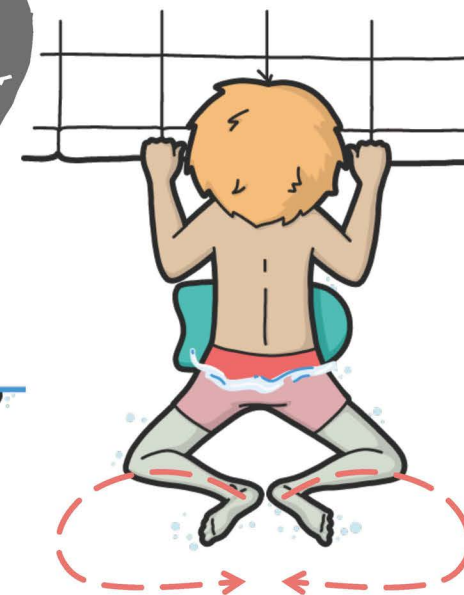
Beinschlag im Wasser am Beckenrand

Ferse an.
Spüre den Druck.



Im Wasser liegend

Halte dich am Rand **fest.**
Achte auf kreisende Bewegungen.



Material:

3 ggf. 1 Schwimmbrett

BRUST

KOORDINATION

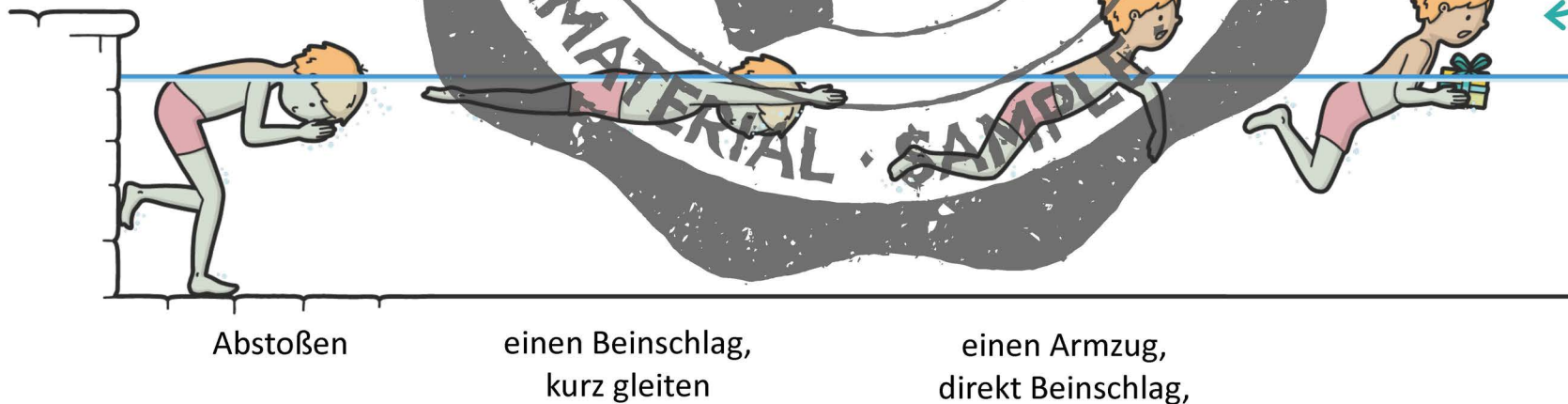
1 Ein Beinschlag, ein Armzug ohne Atmen



Versuch's mal
"mit Geschenk":

Die **Hände** werden **vor der Brust nach vorne gebracht**, als würde man ein Geschenk in beiden Händen halten und jemandem **überreichen**.

2 Ein Beinschlag, ein Armzug mit Atmen





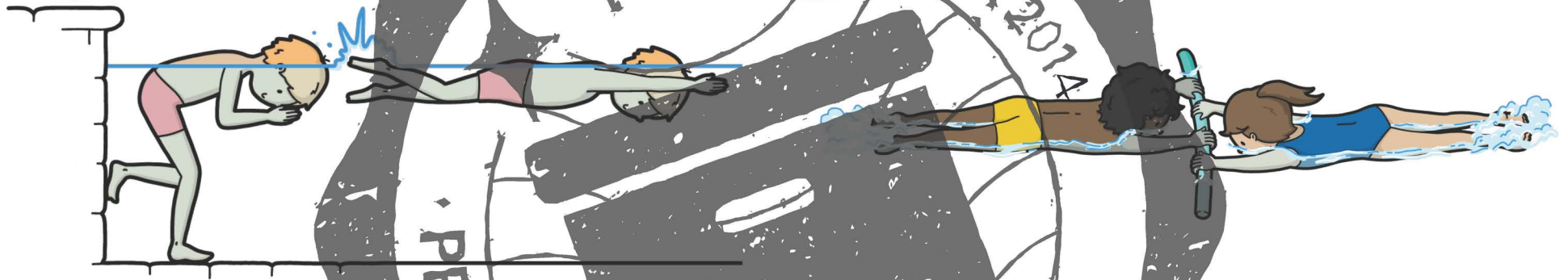
KRAULSCHWIMMEN

TECHNIKÜBUNGEN

1

Abstoßen, Kraulbeinschlag,
Ausatmen ins Wasser

Wettschieben gegen Poolnudel oder
Schwimmbrett



3

Kraulschwimmen auf der Nudel,
Kopf im Wasser

Ein Arm auf dem Brett, der Andere
schwimmt Kraul – Atmung zur Seite,
Ausatmen ins Wasser



Material:

- 1 1 Schwimmbrett 2 1 Poolnudel/Schwimmbrett 3 1 Poolnudel 4 1 Schwimmbrett

KRAUL



RÜCKENSCHWIMMEN

RÜCKENSCHWIMMTRAINING FÜR PINGUINE

1. Pinguin an Land

Gehe rückwärts und kreise die Schultern dabei leicht nach hinten.
Abwechseln links, rechts, links, rechts, ...

2. Pinguinflossen

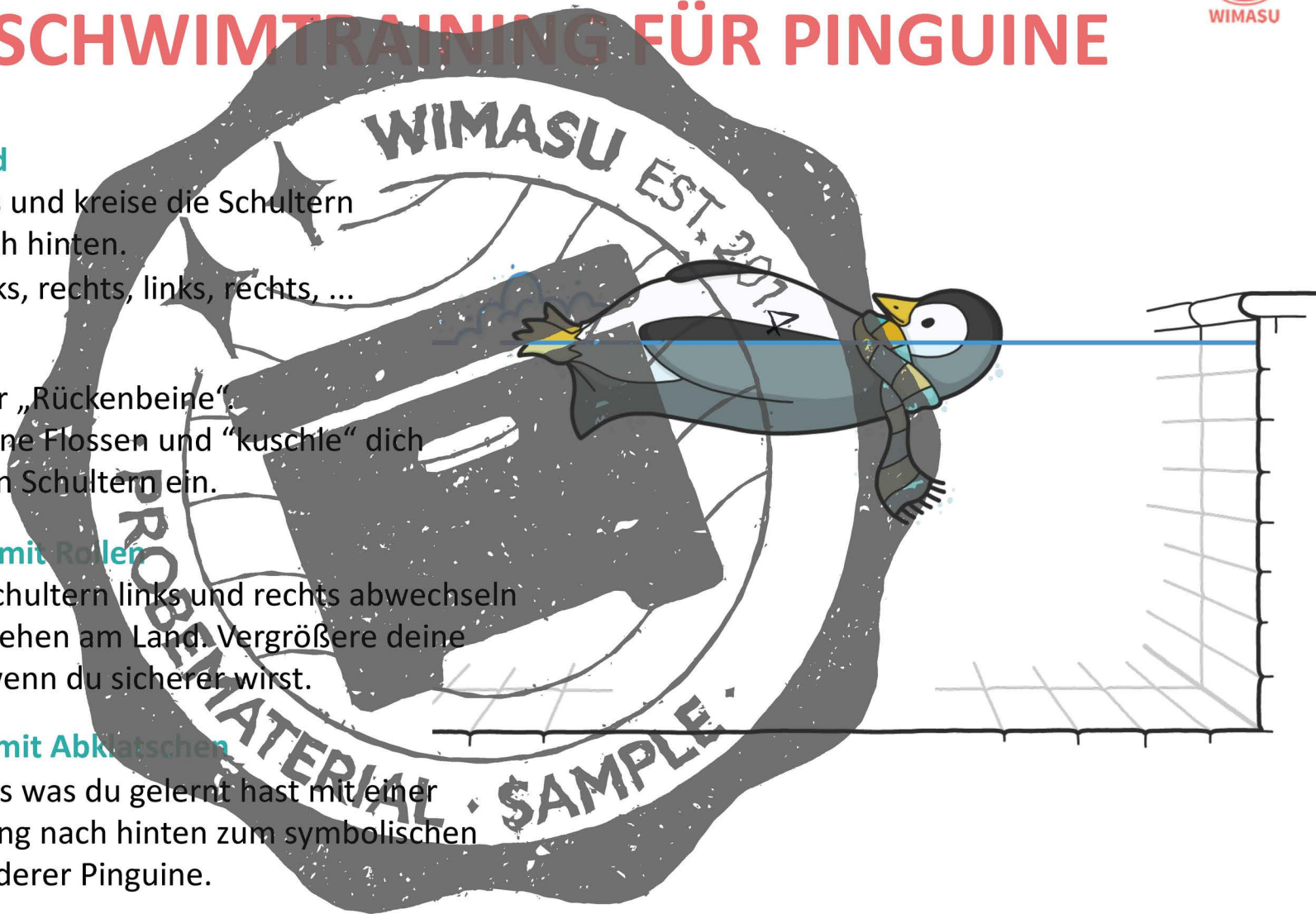
Schwimmen nur „Rückenbeine“.
Bewege nur deine Flossen und „kuschle“ dich zwischen deinen Schultern ein.

3. Pinguinflossen mit Rollen

Rolle mit den Schultern links und rechts abwechseln auf, wie beim Gehen am Land. Vergrößere deine Bewegungen, wenn du sicherer wirst.

4. Pinguinrücken mit Abklatschen

Kombiniere alles was du gelernt hast mit einer Flossenbewegung nach hinten zum symbolischen Abklatschen anderer Pinguine.



Material:

1 - 3 1 Schwimmbrett | Schwimmflossen | ggf. Schwimmbrille

RÜCKEN

DER WEG ZUM RÜCKENSCHWIMMEN - 1

KAPITEL 1 - BEINSLAG

1

Kraulbeinschlag auf dem Rücken mit Brett an ausgestreckten Armen.

2

Kraulbeinschlag auf der Seite mit Brett. Ein Arm liegt gestreckt nach vorne. Anderer Arm an der Hüfte angelegt. Blick zur Decke.

3

Wie **2** nur wechselst du die Seite. Der andere Arm liegt vorne.

4

Wiederhole **1**, **2** und **3** ohne Brett.

- Hände voraus
- Blick zur Decke
- "Bauch raus"

FÜR LEHRKRÄFTE:

Das ist eine methodische Übungsreihe. Du benötigst etwa eine Doppelstunde, möglichst Flossen für alle und eine Bahnlänge je nach Fähigkeiten 12,5m – 25m.



Material:

1 Schwimmbrett | ggf. Schwimmflossen | ggf. Schwimmbrille pro Person

RÜCKEN

SCHWIMMEN

RÜCKENSCHWIMMEN BEOBACHTEN

DER BEINSCHLAG

- beide Beine sind gestreckt
- Füße paddeln locker

DER ARMZUG

- Arme tauchen weit über dem Kopf ins Wasser

KOORDINATION

- Rückenlage, Blick zur Decke
- Körper liegt flach auf dem Wasser
- Körper rollt von einer Seite zur anderen Seite

