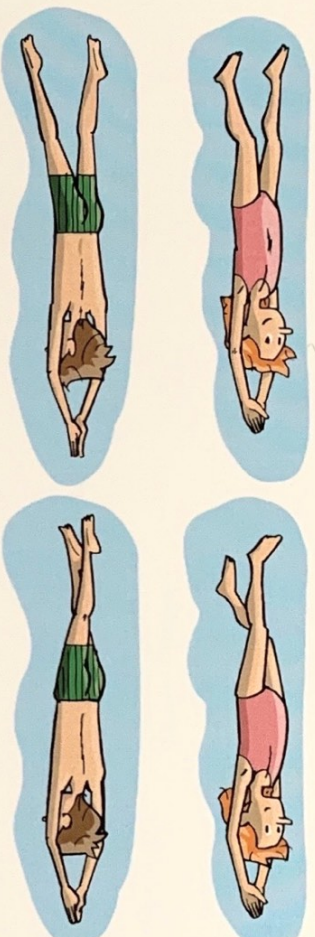




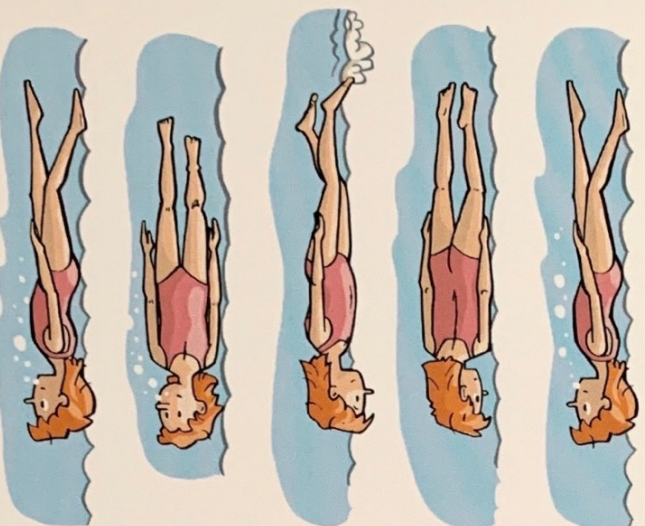
1 Wechselbeinschlag



Mindestens 10 m weit den Wechselbeinschlag in Bauch- und in Rückenlage ausführen. Die Übung wird mit angelegten Armen und in Streamline-Position ausgeführt.



2 Wechselbeinschlag mit Drehung



Mindestens 10 m weit mit seitlich angelegten Armen den Wechselbeinschlag ausführen und dabei von der Bauch- in die Rückenlage und zurück drehen.

3 3-4 Zyklen Rücken



In einer guten Wasserlage mit vollständig gestreckten Armen Rücken schwimmen. Die Ohren sind im Wasser, der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

4 Sprung mit passivem Auftauchen



Gestreckt oder gehockt ins Wasser springen und dabei vollständig untertauchen. Danach während fünf Sekunden den Wasserantrieb nutzen und sich an die Wasseroberfläche treiben lassen.



Lernschritte

An Land/Trockenübung

- Armrotation rückwärts einüben.
- Spannung und Gleichgewicht: in Streamline-Position stehen, Augen schliessen oder auf Zehenspitzen stehen.

Wechselbeinschlag

- Variationen von Wechselbeinschlag-Übungen, hinführend zur Drehung um die Längsachse mit Bewegungsimpuls aus der Hüfte.
- Mit Flossen schwimmen, um die richtige Bewegung zu provozieren.
- Gegensatzerfahrungen. Angezogene/gestreckte Beine, viel/wenig spritzen, Füsse angezogen/gestreckt, grosse/kleine Beinamplitude usw.
- Drehung von der Bauch- in die Rückenlage. Arme sind am Körper angelegt und der Körper dreht um die Längsachse.
- Drehung von der Bauch- in die Rückenlage. Armposition variieren, Einatmung in Rückenlage, Ausatmung in Bauchlage usw.

Rücken

- In Rückenlage. Wechselbeinschlag in Ausgangsposition*, mit beiden Armen einen kompletten Armzug durchführen, Wasserlage korrigieren, nächster Armzug.
- Armzug rhythmisch durchführen (1, 2, 1, 2, ... usw.), immer auf den Wechselbeinschlag achten.
- In Rückenlage. Wechselbeinschlag in Ausgangsposition*, nur mit einem Arm schwimmen (passiver Arm in Hochhalte oder am Körper angelegt).
- Nach einem Armzug Bewegung anhalten, dann zwei Armzüge ausführen, Bewegung stoppen, schliesslich drei Armzüge usw. Danach zurück auf zwei Armzüge usw. Währenddessen erfolgt ein ununterbrochener Wechselbeinschlag.
- Gegensatzerfahrung. Übertrieben schlecht/wunderschön schwimmen, angewinkelte/gestreckte Arme, langsam/schnell drehen usw.
- Aus der Ausgangsposition* in Rückenlage, mit kontinuierlichem Wechselbeinschlag, drei bis vier Zyklen Rücken schwimmen.

Sprung mit passivem Auftauchen

- Sprung vom Beckenrand, während dem Ausatmen sich wie ein Stein sinken lassen.
- Sprung vom Beckenrand, ohne Ausatmen bis auf den Boden tauchen und warten. Was passiert?
- Sprung in der Hocke, nach dem Eintauchen in der Hocke verweilen und mindestens 5 Sekunden nicht bewegen, ohne ausatmen.
- Gestreckter Sprung, nach dem Eintauchen gestreckt bleiben und mindestens 5 Sekunden nicht bewegen, ohne ausatmen.

Spielerische Übungen

Beinschlag

- Wie weit kommst du nur mit deinem Wechselbeinschlag, ohne zu atmen/ohne den Boden zu berühren?
- Zu zweit gegenüberhand, beide haben die Hände auf einem Brett dazwischen. Wer kann den anderen mit Wechselbeinschlag wegdrücken?

Ausatmen

- Einen Eimer umgedreht mit Gewichten beschweren und auf den Bassin-Boden sinken lassen. Jedes Kind taucht zum Eimer und bläst seine Atemluft in den Eimer, bis dieser an die Wasseroberfläche steigt.

Tauchübungen

- Verschiedene Gegenstände holen.
- Distanzen tauchen.
- Durch verschiedene Anzahl Feilen hindurch tauchen.
- Purzelbäume schlagen.

Rücken

- Partnerübung. Ein Kind liegt auf dem Rücken und schwimmt Rücken (nur mit den Armen), das andere hält das liegende Kind an den Beinen und führt es im Becken umher.

*Ausgangsposition:
ein Arm am Körper
anliegend, ein Arm
schulterbreit, gestreckt
neben dem Kopf, wie
Superman.