



1 10 m Rücken

Die gestreckten Arme rotieren kontinuierlich und tauchen schulterbreit ins Wasser ein.



2 3 Zyklen Kraul ohne Atmung

Die Arme werden gebeugt oder gestreckt im Wechselzug übers Wasser nach vorne geführt. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule, währenddessen aktiv ins Wasser ausgeatmet wird.



3 Rolle vorwärts



In einer möglichst kompakten Hocke wird eine Rolle ins Wasser ausgeführt. Nach dem Eintauchen mit dem Kopf wird die Rolle unter Wasser vollendet.



Lernschritte

An Land/Trockenübung

- Bewegungsablauf der Rotation der Arme vorwärts üben (gestreckte oder gebeugte Arme).
- Bewegungsablauf der Rotation der Arme rückwärts üben (gestreckte Arme). Als Hilfestellung eine Wand benutzen. Fingerspitzen streifen die Wand, wenn die Arme gestreckt hinter dem Rücken gesenkt werden.
- Purzelbaum auf Matte.

Kraul

- Einarmige Variationen. Der passive Arm kann in Hochhalte oder am Körper angelegt sein. Zwei Armzüge links, zwei Armzüge rechts, mit fließendem Übergang.
- Kraularmzug (gestreckte oder gebeugte Arme) mit Wechselbeinschlag, ohne Atmung.
- Indianerkraul. Jeweils drei Armzüge in Bauchlage, drei Armzüge in Rückenlage schwimmen. In Rückenlage wird eingeatmet, in Bauchlage ausgeatmet.
- Kraul schwimmen und dabei ein Lied singen (ausatmen ins Wasser).
- Stufenweise die Strecke oder Anzahl Armzüge verlängern, ohne Atmung.
- Gegensatzerfahrten. Möglichst falsch/schön schwimmen, mit flachen Händen aufs Wasser klatschen/wie ein Pfeil mit den Fingerspitzen voran eintauchen, möglichst kurze/lange Armzüge machen, möglichst laut/leise schwimmen usw.

Rücken

- Wechselbeinschlag in Rückenlage. Ring auf dem Bauch balancieren.
- Einarmig Rücken schwimmen, der passive Arm kann in Hochhalte oder am Körper angelegt sein.
- Rückengleichschlag.
- Gegensatzerfahrten. Möglichst breit/schmal eintauchen, laut/leise schwimmen, mit viel/wenig Wechselbeinschlag schwimmen usw.

Rolle vorwärts

- Aus dem standtiefen Wasser.
- Von der Treppe aus.
- Auf Beckenrand sitzen und auf der auf dem Wasser liegenden Matte rollen.
- Matte immer mehr verkürzen, damit Bewegung hauptsächlich im Wasser stattfindet.

Spielerische Übungen

Tauchübungen

- Menschentauschen. Mehrere Kinder stehen mit gespreizten Beinen hintereinander. Das hinterste Kind taucht durch alle Beine durch und stellt sich vorne an usw.
- Ein Ring wird am Boden entlang zu zweit auf die andere Seite geschoben. Die Kinder wechseln sich mit Schieben ab.

Drehungen um alle Achsen

- Rolle vorwärts. Rolle rückwärts aus verschiedenen Positionen im Wasser oder vom Beckenrand. Drehungen um die Körperlängsachse usw.

Beinschlag

- In Rückenlage einen Ball oder Pullbuoy hochwerfen und wieder fangen.

Beinschlag-Wettrennen

- Wer ist am schnellsten auf der anderen Seite?

Kraul/Rücken

- Zu zweit im Stehen. Ein Kind führt den Rücken-, das andere den Kraularmzug aus. Möglichst nah ohne den anderen zu berühren.

Kettengleiten

- Das vorderste Kind liegt gestreckt im Wasser. Ein Zweites hält das Vorderste an den Füßen und stößt von der Wand ab, auch in gestreckter Position. Ein Drittes wiederholt den Vorgang, usw. Kann bis zu sechs Kindern (Kettenglieder) wiederholt werden.

Paddeln

- Wer kann seinen Füßen winken und kommt dabei am schnellsten kopfwärts voran?