



1 15 m Delfin

Delfinschwimmen mit korrekter Arm-, Bein- und Atemkoordination.



2 25 m Brust

Effizientes Brustschwimmen mit korrekter Arm-, Bein- und Atemkoordination.



3 50 m Rücken

Start durch Abstoss in Rückenlage. Anschliessend Rückenschwimmen mit einer Rollwende nach jeder Länge.



4 50 m Kraul

Nach einem Startsprung ins Kraulschwimmen überleiten und nach jeder Länge eine Rollwende ausführen.





## Lernschritte

### An Land/Trockenübung

- Delfinwelle mit einem Hula-Hopp-Reifen. Der Bewegungsimpuls kommt vom Brustbein.
- Stehend, Delfinwelle mit Armzug.
- Stehend, Delfinarmzug mit Atmung.

### Delfin

- Gesamtbewegung vorzeigen und die Kinder versuchen es nachzumachen, ausprobieren.
- Delfinsprünge im standtiefen Wasser, Arme in Hochhalte.
- Delfinsprung mit einem zusätzlichen Delfinzyklus (Richtige Koordination noch nicht entscheidend).
- Druckphase des Armzugs mit einem Delfinbeinschlag (Ausgangsstellung: Ellbogen 90° seitlich am Körper, mit Delfinbeinschlag Arme nach hinten strecken).
- Delfin komplett, am Ende der Zugphase Kopf heben und während der Druckphase einatmen.
- Gegensatzerfahrungen. Lange Pause bei Armzug hinten/keine Pause, so viele Beinschläge wie möglich während eines Armzuges/nur ein Delfinbeinschlag auf einen Armzug, Arme nacheinander nach vorne bringen/gleichzeitig, Arme unter Wasser nach vorne bringen/über Wasser.

### Brust

- Gegensatzerfahrungen. Ohne Gleitphase/mit langer Gleitphase, grosser Armzug/kleiner Armzug, ohne Einatmen/mit Einatmen bei jedem Armzug, Beinschlag mit nach aussen gedrehten Knien/Knie ganz eng zusammen.
- Beinschlag mit grosser, mittlerer oder kleinen Amplitude im Wechsel ausführen.

### Rückenstart

- Mit beiden Händen am Beckenrand festhalten und die Füsse aufstellen, Hände loslassen, abstossen und mit dem Gesäss im Wasser landen.
- Gegensatzerfahrung, Kopfsteuerung beim Rückenstart. Kinn fest an die Brust drücken/Kopf überstrecken.
- Rückenstart vom Startblock, mit Startkommando.

### Kombiformen

- Rückenarmzug mit Delfinbeinschlag.
- Kraularmzug mit Brustbeinschlag.
- Delfinarmzug mit Kraulbeinschlag.
- usw.

## Spielerische Übungen

### Brust

- Komplett unter Wasser und in Rückenlage.
- Tatzelwurm. Zwei schwimmen hintereinander, der Hintere taucht jeweils unter dem Vorderen durch, bis er vorne wieder auftauchen kann. Jetzt taucht wieder der Hintere unten durch usw.
- Wechselzug, rechter Arm zieht und kommt wieder zur Streckung, linker Arm zieht und kommt wieder zur Streckung usw.

### Kraul

- Alle schwimmen auf einer Linie synchron Kraul. Die Lehrperson klopft mit einem metallenen Gegenstand am Beckenrand den Takt vor, pro Klopfen führen die Kinder einen Armzug aus.
- Ganze Lage, wobei die Arme unter Wasser nach vorne gebracht werden, Atmung zur Seite.

### Rücken

- Mit einem gefülltem Becher auf der Stirn Rücken schwimmen, ohne den Becher zu verlieren oder auszuliefern.

### Delfin

- Ein Arm Hühnerflügel (Daumen in der Achselhöhle), ein Arm normal.
- Beim Vorbringen der Arme jeweils die Ohrfläppchen berühren.

### Delfin zu zweit

- Miteinander sprechen, singen usw., während synchron nebeneinander Delfin geschwommen wird.