



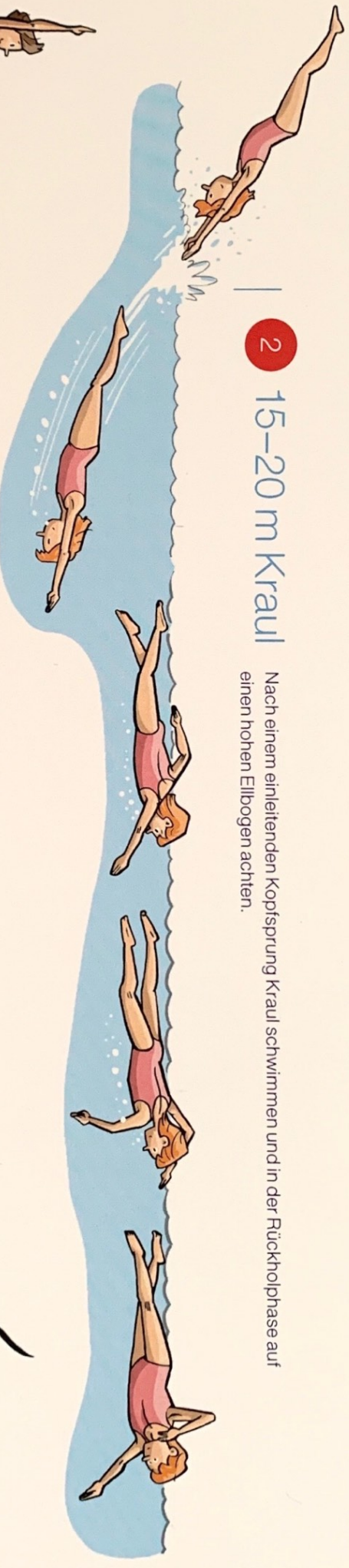
# 1 25 m Rücken

Im Wasser per Abstoss oder mit Kopfsprung starten. Danach Rücken schwimmen, wobei die gestreckten Arme schulterbreit mit der Kleinfingerseite eintauchen, unterstützt durch die Körperrotation um die Längsachse.



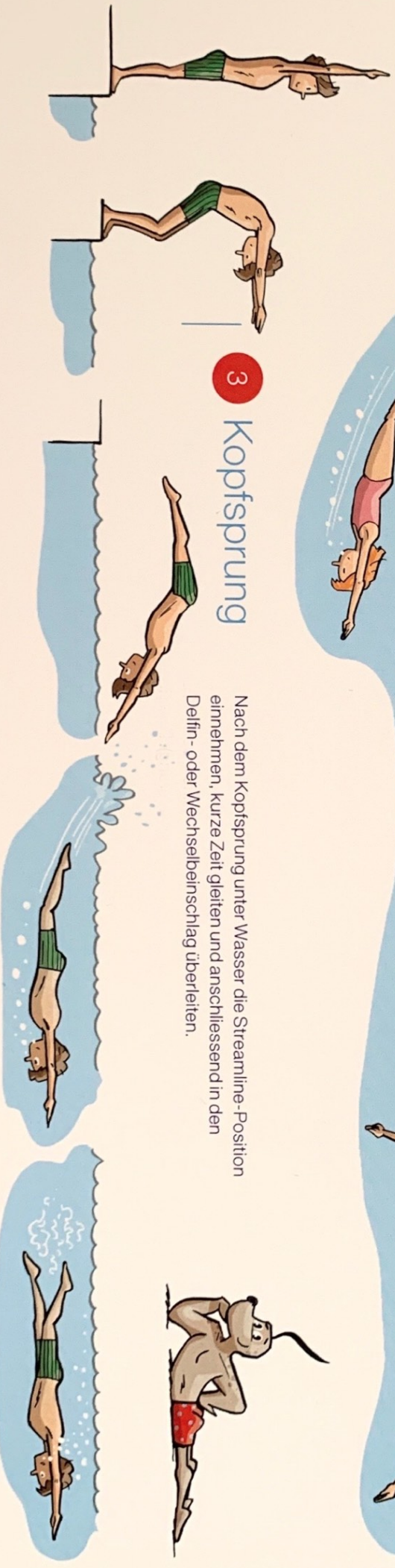
# 2 15–20 m Kraul

Nach einem einleitenden Kopfsprung Kraul schwimmen und in der Rückholphase auf einen hohen Ellbogen achten.



# 3 Kopfsprung

Nach dem Kopfsprung unter Wasser die Streamline-Position einnehmen, kurze Zeit gleiten und anschliessend in den Delfin- oder Wechselbeinschlag überleiten.







## Lernschritte

### An Land/Trockenübung

- Kraul- oder Rückenarmzug auf Zehenspitzen, auf nur einem Bein, mit geschlossenen Augen usw.

### Rücken

- Rückenstart, verschiedene Varianten:

– Am Beckenrand wie ein Stein absinken lassen und unter Wasser in Rückenlage abstossen (Achtung: ausatmen durch Nase!).

– Gleiche Übung, beide Arme werden über Wasser in die Streamline-Position gebracht, abstossen und gleiten.

– Gleiche Übung, mit anschließender Delfinwelle.

- Gegensatzerfahrungen. Mit Daumen/Kleinfinger ins Wasser eintauchen, übertrieben/gar nicht rollen.

- Koordination, verschiedene Varianten:

– Ein Arm bleibt während der Rückholphase jeweils unter Wasser und wird dem Körper entlang nach vorne geschoben.

– Nach drei Armzügen tauschen die Arme über Wasser wie eine Schere ihre Positionen.

– Diagonal schwimmen, jeweils nur linkes Bein und rechter Arm.

### Kraul

- Rückholphase:

– Mit dem Handrücken übers Wasser nach vorne gleiten.

– Daumen zeigt immer zur Körperseite, nie nach aussen.

– Unterarm ganz locker hängen lassen und schüteln.

- Atmung. Vom Einerzug (Atmen bei jedem Zug) bis zum Fünferzug (atmen bei jedem fünften Zug) steigern und wieder zurück.

### Kopfsprung

- Aus sitzender Position.

- Aus kauender Position.

- Aus stehender Position ohne aktiven Absprung.

- Aus stehender Position mit aktivem Absprung.

• Aus stehender Position mit aktivem Absprung, nach dem Eintauchen in Streamline-Position bleiben und gleiten.

• Aus stehender Position mit aktivem Absprung, nach dem Eintauchen in Streamline-Position bleiben und in Delfinbewegung oder Wechselbeinschlag übergehen.

## Spielerische Übungen

### Gleiten – Wettbewerb

- Wie weit kannst du nach dem Startsprung gleiten?

### Kraul

• Katz und Maus: Die Maus erhält einen kleinen Vorsprung, darf aber nur mit Wechselbeinschlag schwimmen. Die Katze versucht die Maus mit Kraul einzuholen, bevor diese die andere Beckenseite erreicht.

### Kreativ-Wettbewerb

- Wer kann am kreativsten, lustigsten Krauschwimmen?

### Rücken

• Alle schwimmen in die gleiche Richtung. Wenn ein Pfiff ertönt, möglichst schnell in entgegengesetzte Richtung Rückenschwimmen.

### Kopfsprung

• Über Hürden springen (Poolnudel). Dabei möglichst hoch und weit springen.

### Transportpaddeln.

• Ein Kind liegt in gestreckter Rückenlage im Wasser und transportiert ein Pullbuoy/Brett mittels paddeln durchs Wasser.