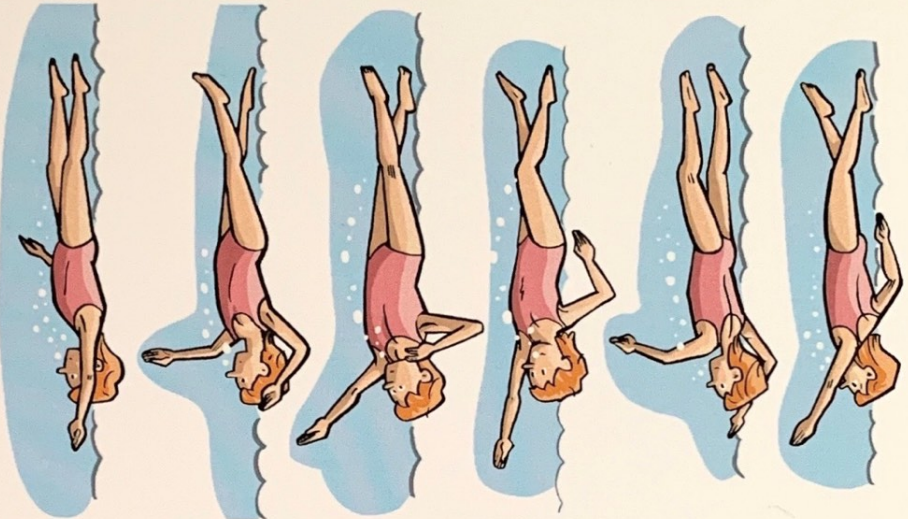
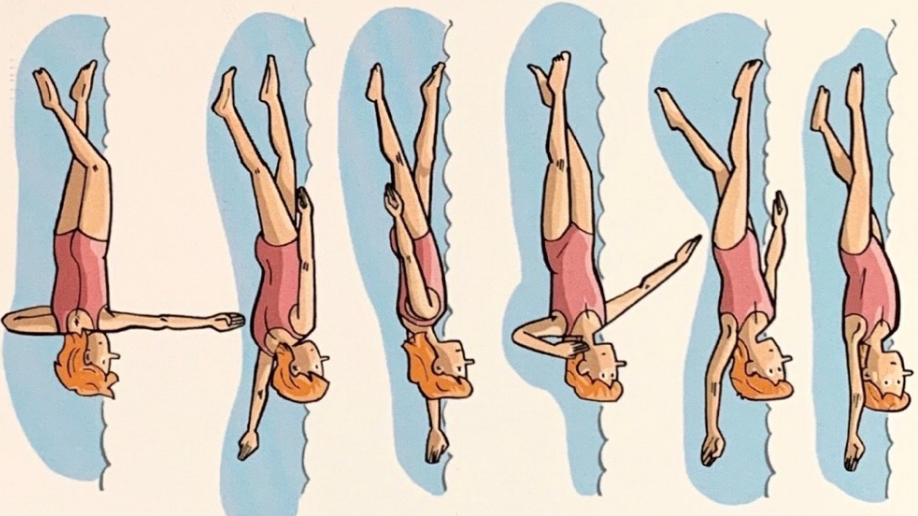


1 6 Zyklen Kraul



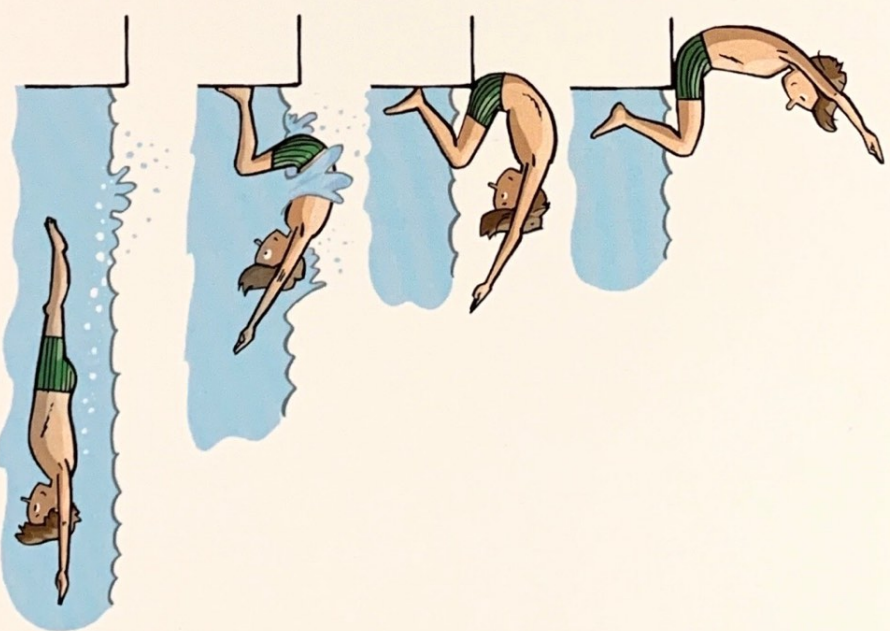
Die Arme werden gebeugt oder gestreckt im Wechselzug übers Wasser nach vorne geführt und tauchen schulterbreit ein. Dabei wird regelmäßig zur Seite eingatmet und ins Wasser ausgeatmet.

2 15–20 m Rücken



In einer guten Wasserlage Rücken schwimmen, wobei das Eintauchen der gestreckten Arme durch eine Körperrotation um die Längsachse unterstützt wird.

3 Kopfsprung



Aus einer sitzenden oder hockenden Position mit den Armen in Hochhalte und den Fingerspitzen voran ins Wasser tauchen.



Lernschritte

An Land/Trockenübung

- Koordinative Fähigkeiten schulen, z.B. Arme in entgegengesetzter Richtung drehen/eine Hand klopft auf Bauch, die andere macht Kreise in der Luft/ usw.
- Stehend die Delfinwelle ausführen, mit Steuerung aus dem Brustbein, Arme in Hochhalte.

Kraul

- In Bauchlage, Wechselbeinschlag in Ausgangsposition*.
- Seitatmung in der Ausgangsposition*, die vordere Hand hält einen Pullbuoy. Ausatmen ins Wasser, mit Kopf zur Seite drehen, um einzuatmen. Beim Einatmen nur noch einmal Luft holen.
- Gleiche Übung, ohne Pullbuoy.
- Einerrolle: Nach der Seitatmung Gesicht vollständig ins Wasser zurück drehen, ein Armzug ausführen (Arme tauschen Position). Darauf folgt wieder die Seitatmung zur anderen Seite usw.
- Zweierrolle: Nach der Seitatmung Gesicht vollständig ins Wasser zurück drehen, zwei Armzüge ausführen. Darauf folgt wieder die Seitatmung zur gleichen Seite usw.

Rücken

- Rollen in Rückenlage. Arme seitlich am Körper angelegt. Wechselbeinschlag ausführen und kontinuierlich aus der Hüfte eine Rotation um die Körperlängsachse bis 45° und zurück in die Rückenlage.
- Rücken einarmig. Der passive Arm ist am Körper angelegt. Achtung: Rotation um die Körperlängsachse. Der Impuls kommt aus der Hüfte, nicht nur die Schulter hochziehen.
- Einerrolle: Nach einem Armzug, Armrotation während sechs Wechselbeinschlägen anhalten. Der Beinschlag wird ununterbrochen ausgeführt. Anschliessend wieder einen Armzug ausführen usw.

Unterwasserphase

- Delfinwelle. Der Schwimmsportlehrer hält das Kind, in Streamline-Position, an den Händen und führt die Delfinbewegung an. (Wichtig: Der Impuls erfolgt aus dem Brustbein. Das Kind muss die Arme am Kopf fixieren, damit sich die Körperwelle auf den gesamten Körper überträgt).
- Am Beckenrand abtauchen und Unterwasser in Streamline-Position abstossen und gleiten (evtl. durch einen Reifen durchtauchen lassen als Orientierung). Dasselbe Übung mit Wechselbeinschlag, Delfinwelle usw. ausführen.

Kopfsprung

- Aus dem standtiefen Wasser oder von der Treppe.
- Aus der Hocke/Sitz mit Hilfe. Die Lehrperson hält die Arme des Kindes, blockiert die Knie und führt es ins Wasser. So wird ein Sprung auf die Füsse vermieden.

Spielerische Übungen

Seitatmung

- Zu zweit: Ein Kind liegt in der Ausgangsposition in Bauchlage, atmet ins Wasser aus und dreht den Kopf zur Seitatmung. Das andere steht im Wasser und hält die obere Hand des liegenden Kindes.

Rollen

- Rückenschwimmen mit gefülltem Becher auf der Stirn. Dabei wird die Rotation um die Körperlängsachse, mit Impuls aus der Hüfte und einer ruhigen Kopfhaltung geübt.

Unterwasserphase

- Die Kinder lassen sich am Beckenrand wie ein Stein bis auf den Boden absinken, stellen die Füsse an die Wand und stossen unter Wasser kräftig ab.
- Unter Wasser abstossen und mit Wechselbeinschlag so viele Ringe wie möglich sammeln.

Kopfsprung

- Die Kinder spielen Seehunde, die in einer Wassershow auf Kommando alle Kopf voran ins Wasser springen.