



1 Gleiten



Vom Beckenrand abstossen und vollkommen gestreckt an der Wasseroberfläche mindestens fünf Sekunden gleiten. Die Übung in Bauch- und in Rückenlage durchführen, wobei die Armposition frei wählbar ist.

2 Wechselbeinschlag



Vom Beckenrand abstossen, gleiten und anschliessend mit Wechselbeinschlag einsetzen. Die Übung während mindestens fünf Sekunden in Bauch- und in Rückenlage durchführen, wobei die Armposition frei wählbar ist.



4 Sprung und zurückschwimmen



Sprung ins Wasser, auftauchen, ohne den Boden zu berühren. Selbstständig zurück zum Beckenrand schwimmen. Die Kinder verstehen, dass diese Übung wichtig ist: Falls sie ins Wasser fallen, können sie selbstständig zurück zum Beckenrand schwimmen.

3 Gestreckter Sprung



Sprung ins Wasser mit angelegten Armen und vollständigem Unterwasser-Tauchen.



Lernschritte

An Land/Trockenübung

- Einführung der Streamline-Position.
- Vom Gleiten zum Wechselbeinschlag
- Abstossen vom Boden oder vom Beckenrand.
- Vom Stand in eine gestreckte, liegende Position.
- Von der Wand abstossen, mit/ohne Hilfe.
- Gleiten in Bauch- und Rückenlage (Arme angelegt oder in Streamline-Position).
- Gleiten in Bauch- und Rückenlage mit anschliessendem Wechselbeinschlag.
- Vom Gleiten zurück in den sicheren Stand.

Springen

- Sicherer Sprung ins Wasser mit vollständigem Untertauchen.
- Gestreckter Sprung ins Wasser, Arme angelegt, mit vollständigem Untertauchen.
- Sprung ins Wasser und Gegenstand heraufholen.

Orientierung im Wasser

- Sich in standtiefern Wasser seitlich wegfallen lassen (aus dem Gleichgewicht), anschliessend selbstständig wieder in eine sichere aufrechte Position gelangen.
- Freier Sprung ins tiefe Wasser mit selbstständigem Auftauchen.
- Freier Sprung ins tiefe Wasser mit selbstständigem Auftauchen, anschliessend 5 Sekunden in freier schwebender Position bleiben.
- Freier Sprung ins tiefe Wasser mit selbstständigem Auftauchen, anschliessend ohne Hilfe zurück zum Beckenrand schwimmen.

Gleiten (Übungsbeispiele zum Aneinanderhängen)

- Abstossen in Rückenlage, bis zum Stillstand gleiten (Arme angelegt oder in Streamline-Position).
- Abstossen in Rückenlage, vor Stillstand mit Wechselbeinschlag einsetzen (Arme angelegt oder in Streamline-Position).
- Ring tauchen.
- Ring auf den Hinterkopf legen, Streamline-Position in Bauchlage und mit kräftigem Abstoss gleiten.
- Abstoss in Bauchlage, vor Stillstand mit Wechselbeinschlag einsetzen.

Spielerische Übungen

Tipps

- Übungsparcours aufstellen. Wenn mehrere Aufgaben verknüpft sind, bleiben Kinder immer in Bewegung und frieren nicht.

Atmen, Orientierung

- Ringe tauchen, zu zweit. Das eine Kind sagt dem anderen, welchen Ring es holen soll.
- Auto fahrender Frosch. Kind hält ein Ring als Steuergerät fest und hüpfert im Becken herum (Kopf unter Wasser tauchen).

Atmen

- Luftpumpe zu zweit ausführen. Zwei Kinder halten sich an den Händen, wenn das eine Kind über Wasser einatmet, ist das andere Kind unter Wasser und atmet aus, und umgekehrt, ohne Unterbruch.
- Schweben in Bauchlage. Vollständiges Ausatmen ins Wasser, dass der Körper wie ein U-Boot absinkt.

Gleiten

- Raketen-Strasse. Die Kinder geben sich zu zweit die Hände, stehen einander vis-à-vis und bilden somit eine Strasse. Ein Kind legt wie eine Rakete auf dem Rücken und wird durch Stossen in der Mitte durch die Strasse geführt.
- Die Kinder spielen kleine Flugzeuge, die sich für den Landeanflug bereit machen. Sie stehen auf der Treppe mit ausgebreiteten Armen und landen auf dem Wasser, wo sie ihr Flugzeug langsam abbremsen (gleiten).
- Jeweils ein Kind wird vom Leiter an einem Seil durchs Wasser gezogen. Es soll durch verschiedene Positionen den Wasserverstand spüren.