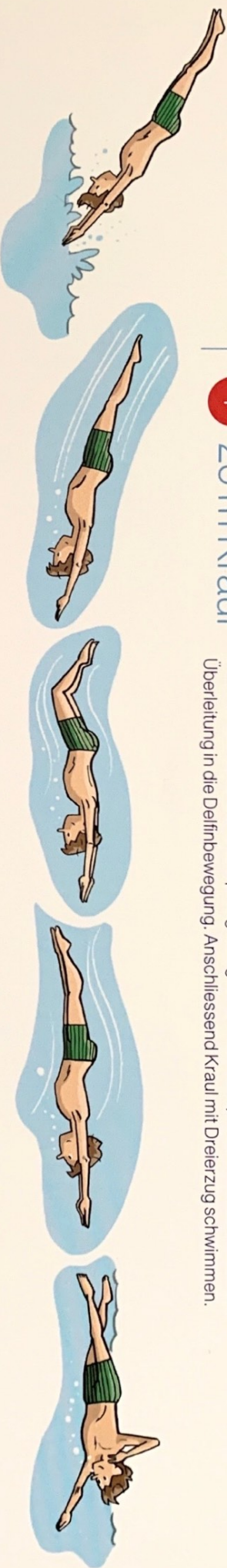




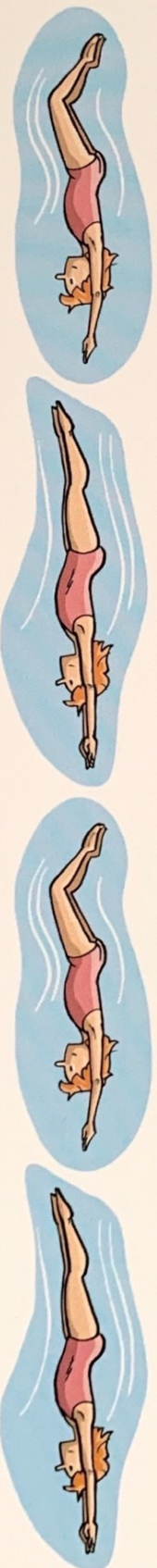
1 25 m Kraul

Nach einem korrekten Startsprung erfolgt eine kurze Gleitphase mit anschließender Überleitung in die Delfinbewegung. Anschliessend Kraul mit Dreierzug schwimmen.



2 15 m Delfinbewegung

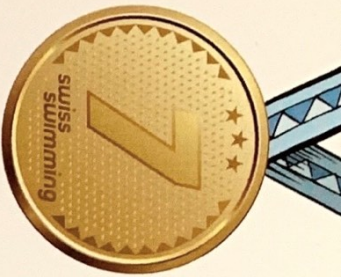
Unter Wasser über 15 m Delfinbewegung ausführen. Die Arme sind dabei seitlich angelegt oder in Streamline-Position. Zwischenzeitliches Auftauchen, um zu atmen, ist erlaubt.



3 6 Brustbeinschläge

In Bauchlage Brustbeinschläge mit einer kreisähnlichen Unterschenkelbewegung ausführen, wobei die Füße nach aussen gerichtet sind. Beim Anziehen der Beine ein-, beim Strecken ausatmen.





Lernschritte

An Land/Trockenübung

- Brustbeinschlag üben, im Sitzen oder liegend in Bauchlage. Geschichte: Tim (rechtes Bein) und Tina (linkes Bein) laufen in die Schule (Beine anziehen), wo sie sich für eine Weile trennen (Füsse nach aussen anstellen). Am Abend treffen sie sich wieder (Beine zusammenschlagen).
 - Taktile Anleitung. Mit Griff an den Fussgelenken, die Bewegung führen.
 - Stehend die Delfinwelle ausführen, mit Steuerung aus dem Brustbein.
 - Startsprung (Grabstart)
 - Repetieren des Kopfsprungs aus dem Stand.
 - Startposition einführen: Die Kinder stellen ihre Füsse parallel auf den Startblock und halten sich am vorderen Rand des Startblockes fest.
 - Am Beckenrand stehend, Körper nach vorne fallen lassen, im Moment des Absprungs die Arme nach vorne schwingen. Hüfte, Beine und Füsse strecken. Beim Eintauchen den Kopf zwischen den gestreckten Armen fixieren und widerstandsarm eintauchen.
 - Am Beckenrand stehend, Hände greifen an die Überlaufrinne. Dieselbe Ausführung wie oben. Variation: Bewegung erst auf Pfiff auslösen.
 - Auf Startblock stehend, Hände greifen den vorderen Rand des Startblockes. Dieselbe Ausführung wie oben.
 - Startsprung wie oben, aber erst abspringen, wenn die Knie ein Brett, welches waagrecht auf Höhe des Startblockes von einer anderen Person gehalten wird, berühren.
- ### Delfinbewegung
- Die Kinder sollen wie ein Delfin schwimmen.
 - 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).
 - Gegensatzerfahrungen. Ohne/mit Beinbewegung, grosse/kleine Bewegungsamplitude, unter Wasser/an Wasseroberfläche.
 - In allen möglichen Positionen Delfinwelle üben (Rücken-, Bauch- und Seitenlage).

Brustbeinschlag

- In Rückenlage ein Brett auf die Hüfte legen, damit keine Beugung in der Hüfte möglich ist. Beine anziehen (1), Füsse nach aussen anstellen (2), Beine zusammenschlagen (hopp). Nach jeder Teilbewegung eine kurze Pause einbauen.
- In Rücken- oder Bauchlage, Hände liegen auf dem Gesäss, Fersen berühren die Hände. 1, 2, hopp.
- In Bauchlage mit Brett in Vorhalte. 1, 2, hopp.
- In Bauchlage, Arme in Hochhalte. Keine Teilbewegungen mehr, jedoch eine lange Gleitphase nach dem Zusammenschlagen der Füsse einfügen.
- Brustbeinschlag mit Pullbuoy zwischen den Oberschenkeln.
- In Bauchlage, Füsse an Beckenrand aufstellen (Beine in W-Position) und abstossen, gleiten.
- In Bauchlage mit Brett in Vorhalte. Beim Anziehen der Beine einatmen. Beim Strecken der Beine ausatmen. Den Kindern erklären, weshalb dieser Rhythmus von grosser Bedeutung ist.

Spielerische Übungen

- ### Startsprung
- Eintauchen in einen Reifen, welcher flach auf dem Wasser liegt.
 - Nach dem Eintauchen durch einen Reifen gleiten, der senkrecht unter Wasser steht.
- ### Startsprung zu zweit, Reaktion
- Ein Kind steht auf dem Startblock, das andere Kind steht hinter dem Startblock mit einem Brett. Auf ein Kommando macht das Kind auf dem Startblock einen Startsprung und das Kind mit dem Brett versucht dem startenden Kind einen Klaps auf den Po zu geben.
- ### Brustbeinschlag
- Hände sind wie «gefesselt» hinter dem Rücken fixiert. In dieser Position Brustbeinschlag schwimmen.
- ### Delfinbewegung seitlich
- Wie eine Seeschlange durchs Wasser schlängeln.