

Download

M. Niermeyer / D. Totaro

Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:



Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

VORSCHAU

Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel

Sport an Stationen

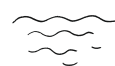
Handlungsorientierte Materialien zu den Kernthemen der Klassen 3 und 4

Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.

<http://www.auer-verlag.de/go/dl6505>

Station 1

Schatztaucher



Du brauchst:

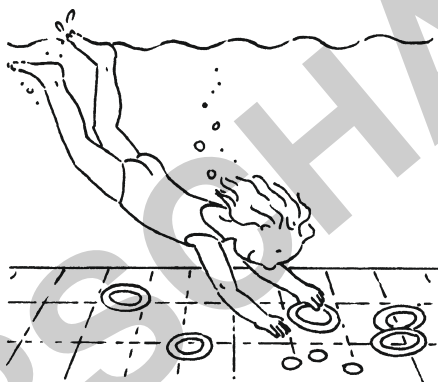
- Stehtiefes Wasser

- 5 Münzen 

oder 5 Tauchringe

je Kind 

- 1 Partner



Dein Partner wirft die Schätze ins Wasser. Tauche nach den Schätzen.

einfacher ☆

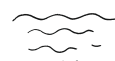
schwieriger ☆☆☆

Tauche so tief du kannst an der Schwimmbadwand hinunter.

Versuche, alle Schätze mit einem Tauchgang zu bergen.

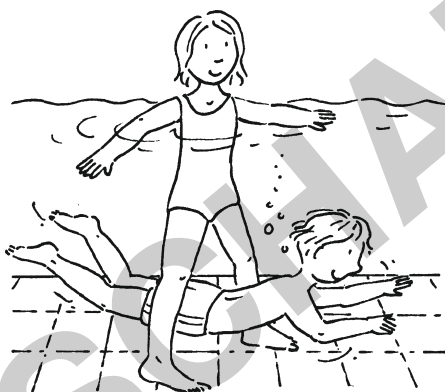
Station 2

Höhlintaucher



Du brauchst:

- Stehtiefes Wasser
- 1, 2 oder 3 Partner



Tauche durch die gegrätschten Beine deiner Partner.

einfacher ☆

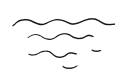
schwieriger ☆☆☆

Tauche durch die Beine eines Partners.



Deine Partner stehen mit gegrätschten Beinen versetzt im Wasser. Tauche, ohne zwischendurch Luft zu holen, durch alle Beine durch.

Station 3

Robbensprung



Du brauchst:

- Tiefes Wasser
- 1 Reifen 
- 1 Partner
- 1 Schwimmbrett 



**Springe kopfüber in den Reifen.
Die Fingerspitzen berühren zuerst das Wasser.
Dein Kopf ist zwischen deinen Armen.**

einfacher ☆

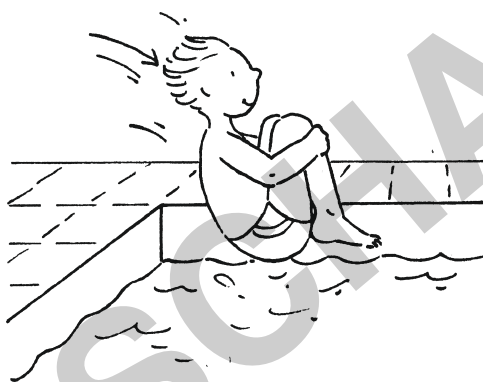
schwieriger ☆ ☆ ☆

Lege ein Schwimmbrett an den Beckenrand. Knie auf dem Schwimmbrett. Kippe kopfüber in das Wasser. Die Fingerspitzen berühren zuerst das Wasser. Dein Kopf ist zwischen deinen Armen.

Dein Partner hält den Reifen ca. 1 Meter vom Beckenrand entfernt. Mache einen Kopfsprung in den Reifen. Die Fingerspitzen berühren zuerst das Wasser. Dein Kopf ist zwischen deinen Armen.

Station 4

Paketsprung



**Springe wie ein Paket in das Wasser.
Halte dabei die Beine mit den Armen fest.**

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Springe gerade wie eine Kerze in das Wasser.

Deine Arme liegen eng am Körper an.

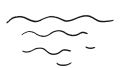
Wie musst du springen, damit das Wasser
möglichst wenig spritzt?

Springe wie ein Paket ins Wasser.

Wie musst du springen, damit das Wasser
möglichst viel spritzt?

Station 5

Gleitfisch



Du brauchst:

- 1 Schwimmbrett



**Stoße dich kräftig vom Beckenrand ab.
Gleite so weit du kannst.
Lege dein Gesicht dabei auf das Wasser.**

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Gleite so weit du kannst ohne ein Schwimmbrett.
Lege dein Gesicht dabei auf das Wasser.
Atme während des Gleitens durch Mund und Nase
aus. Achte auf deine Körperstreckung.

Station 6

Rückenschwimmtraining

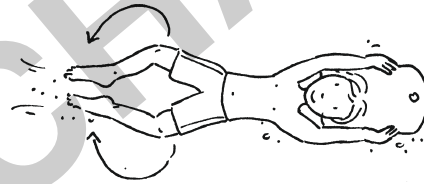


Du brauchst:

- 1 Schwimmbrett



- Flossen



Schwimme auf dem Rücken – eine Bahn mit dem Kraulbeinschlag und eine mit dem Brustbeinschlag. Was fällt dir leichter?

einfacher ☆

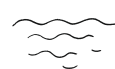
schwieriger ☆☆☆

Schwimme auf dem Rücken eine Bahn mit dem Brust- oder dem Kraulbeinschlag.
Benutze Flossen.

Kannst du das auch ohne Schwimmbrett?
Du kannst deine Arme am Körper anlegen und die Hände wie Propeller kreisen lassen.

Station 7

Hundeln



**Schwimme wie ein Hund.
Deine Arme ziehst du abwechselnd unter Wasser
lang und weit nach vorne.
Benutze den Kraulbeinschlag.**

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Schwimme 3 Meter weit wie ein Hund.

Ziehe deine Arme abwechselnd unter Wasser lang und weit nach vorne. Achte nur auf deine Armbewegung.

Schwimme so weit du kannst wie ein Hund.

Lege dein Gesicht dabei auf das Wasser. Atme ins Wasser aus. Deine Armbewegungen sollen langsam und kontrolliert sein.

Station 8

Drehwurm



Du brauchst:

- 1 Schwimmbrett



**Drehe dich beim Brustschwimmen um deine Längsachse.
Drehe dich auch in die andere Richtung.
Geht es auch unter Wasser?**

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Benutze ein Schwimmbrett.
Drehe dich beim Brustschwimmen einmal um deine Längsachse.

Drehe dich ohne Hilfe deiner Arme.
Führe es deinen Mitschülern vor.