

Inhalt

	<u>Seite</u>
Methodisch-didaktische Hinweise	4
Vorwort	5
Materialliste	5
Arbeitsheft "Schwimmen lernen"	6 - 18
Checkliste für den Schwimmbadbesuch	6
Baderegeln der DLRG	7
Spielerisch Wassersicherheit entwickeln	9
Schwimmtechniken	11
Quiz und Rätsel	13
Wie kann ich durch Schwimmen gesund bleiben?	15
Deutsches Jungendschwimmabzeichen	16
Kreuzworträtsel	17
Persönliche Schwimmleistungen	18
Stationskarten	19 - 40
Lösungen	40

Vorwort

Jeder sollte sich sicher im Wasser bewegen können. Du kennst sicher schon eine Reihe von Möglichkeiten, sich im sogenannten „nassen Element“ zu bewegen. Schwimmen, Tauchen, Gleiten oder sich einfach nur im Wasser treiben lassen sind Möglichkeiten, sich im Wasser aufzuhalten. Um dabei möglichst viel Spass zu haben, ist es wichtig, dass du einige Dinge beachtest.

In deinem Arbeitsheft erfährst du, wie du dich sicher im Schwimmbad und in Gewässern, wie Seen, aufhältst, welche Regeln du beachten musst, um Gefahren für dich und andere zu vermeiden. Du lernst, was du beim Umgang mit Schwimmhilfen wie Luftmatratzen, Schwimmringen und anderen Gegenständen im Wasser beachtetes solltest. Das Arbeitsheft enthält eine Reihe von Bildern und Erklärungen, die dir das Erlernen neuer Schwimmtechniken oder das Verbessern bereits bekannter Techniken erleichtern sollen.

Viel Spaß und Erfolg im nassen Element wünschen das Team des Kohl-Verlages und

Mark Heyde

zur Vollversion

Methodisch-didaktische Hinweise

Die Vermittlung von Schwimmtechniken ist eine schöne Aufgabe. Der Nutzen für den Lernenden liegt dabei auf der Hand. Darüber hinaus kann es aber auch für den Lehrenden eine sehr gewinnbringende Tätigkeit sein. Sie sind eventuell derjenige, der einem anderen das Schwimmen beigebracht hat oder haben jemandem dabei geholfen, seine Schwimmfähigkeiten zu verbessern. Das Glücksgefühl, das sich am Ende einer gelungenen Schwimmausbildung einstellt, muss zuvor jedoch erarbeitet werden.

Die Anforderungen an einen guten Schwimmunterricht sind hoch. So müssen Sie eine Reihe von Sicherheitsbestimmungen beachten. Diese finden Sie beispielsweise in den jeweiligen Rahmenvorgaben/Erlassen für den Schwimmunterricht. Es gibt aber auch eine Reihe nützlicher Hinweise der Unfallkasse zu diesem Thema, die man im Internet problemlos finden kann. Auch auf den Seiten der DLRG finden Sie ebenfalls wichtige Hinweise zu diesem Thema.

Es versteht sich, dass Sie selbst die körperliche Fitness und das Handwerkszeug haben, ihren Schützlingen in einer Gefahrensituation zu helfen. Auch wenn es in dem Schwimmbad, welches Sie für Ihren Schwimmunterricht nutzen, Aufsichtspersonal gibt, so tragen dennoch Sie in erster Linie die Verantwortung für die Sicherheit der Lernenden.

Die Rahmenbedingungen, unter denen Sie den Schwimmunterricht bestreiten, sind nicht immer optimal. Dies beginnt eventuell schon beim Weg zum Schwimmbad, der organisiert und unfallfrei überwunden werden soll. Das setzt sich mit fehlenden Materialien oder einer ungeeigneten Bahn(en)zuteilung fort. Oft erschweren aber auch zu große oder extrem heterogene Lerngruppen den Schwimmunterricht. Auf diese Rahmenbedingungen haben Sie als Lehrender nur einen begrenzten Einfluss. Dies kann zu Unzufriedenheit führen. Vielleicht lassen sich einige der ungeliebten Erschwernisse in Gesprächen mit dem Schwimmbadbetreiber oder der Schulleitung beheben.

Die folgenden Stationskarten sollen Ihnen bei Ihrer wichtigen und verantwortungsvollen Aufgabe kurzfristige Unterstützung geben. Aufgrund der Vielzahl und der didaktischen Aufbereitung der Übungen soll die Motivation sowie die Selbstständigkeit ihrer Schützlinge erhalten und gesteigert werden. Es soll Sie als Lehrenden aber auch entlasten. Aus meiner Erfahrung als Sportlehrer weiß ich, wie wichtig es ist, für unterschiedliche Situationen schnell geeignete Übungen parat zu haben. Sie sind nicht nur eine Erleichterung bei der Unterrichtsvorbereitung. Sie bieten Ihnen darüber hinaus auch die Möglichkeit, sich innerhalb der eigentlichen Unterrichtseinheit hin und wieder etwas zurückzunehmen.

Wie viele und welche Übungen Sie für Ihren Unterricht verwenden, bleibt letztlich Ihnen überlassen. Das können Sie von der absoluten Schwimmzeit, der Lerngruppe, dem Materialbedarf, Ihrer persönlichen Präferenzen u.v.m. abhängig machen. In meinem Schwimmunterricht (absolute Schwimmzeit: etwa 50 Minuten pro Woche über ein Schulhalbjahr) hat es sich bewährt, jeweils eine bis maximal zwei Stationskarten einzusetzen.

Im beiliegenden Übungsheft für die Lernenden werden einige wesentliche Inhalte klassischer Schwimmausbildung aufgegriffen und in einfacher Form dargestellt. Die Lernenden können so bereits vor Beginn der praktischen Schwimmausbildung die Baderegeln lernen oder in der Checkliste nachschlagen, was sie für den Schwimmunterricht benötigen. Die praktischen Unterrichtsinhalte können von den Lernenden zu Hause nochmal theoretisch nachvollzogen werden, indem sie

durch das Ausfüllen des Quiz in motivierender Form



Materialliste

Für den von mir durchgeführten Schwimmunterricht hat sich folgender Materialbedarf ergeben. Die Liste erhebt nicht den Anspruch, jeglichen Anforderungen gerecht zu werden. Dennoch hat sie sich als Planungshilfe zu Beginn des Schuljahres bewährt.



Klemmbrett mit Stift



Stoppuhren



Trillerpfeife



Schwimmbretter



Gymnastikreifen



Tauchringe



Schwimmbrille



Schwimmflossen



Paddles



Wasserball



Tischtennisbälle



Pullbois

Schwimmausweise
(falls Abnahmen geplant sind)

Kursliste mit Telefonnummern der Eltern und ausreichend Spalten zum Eintragen der individuellen Schwimmleistungen

Checkliste für den Schwimmbadbesuch

An folgende Dinge solltest du denken, wenn du schwimmen gehen möchtest:

1. Badebekleidung (Schwimmhose, Badeanzug, Burkini); eng am Körper anliegende Badebekleidung eignet sich besser zum schwimmen als weite Badebekleidung
2. Handtuch/Badetuch
3. eventuell eine Schwimmbrille
4. Sonnencreme falls du im freien schwimmen möchtest
5. etwas zum Trinken (am besten Wasser oder eine Saftschorle)
6. Duschbad
7. warme Kleidung als Schutz nach dem Schwimmen
8. Badelatschen
9. eventuell Eintrittsgeld
10. Asthmaspray oder andere Medikamente, die dir von einem Arzt verordnet wurden. Informiere deinen Trainer/Lehrer unbedingt über Erkrankungen. Er muss es wissen, um dir im Notfall schnell helfen zu können.



Baderegeln der DLRG, die du beachten solltest



6 Rufe nie nach Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.



7 Überschätze dich und deine Kraft nicht.



8 Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.



9 Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf.



10 Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.



Präge dir die Baderegeln gut ein. Den Stern hinter den Regeln, die du dir bereits merken kannst, darfst du ausmalen.

Dein Wissen kannst du im Quiz anwenden.

Spielerisch Wassersicherheit entwickeln

Du solltest am Ende deiner Schwimmausbildung in der Lage sein, dich sicher im Wasser zurechtzufinden. Man nennt dies auch Wassersicherheit. Dazu solltest du auf dem Bauch und auf dem Rücken mindestens 15 Minuten am Stück schwimmen können. Auch Tauchen und die Beherrschung mehrerer Sprünge sollten für dich dann keine Schwierigkeit mehr sein. Mit folgenden Übungen kannst du deine Wassersicherheit entwickeln.

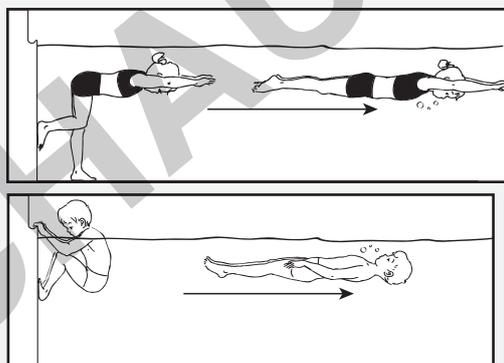
Atemübungen:

1. Die erste Übung kannst du bereits beim Duschen vor dem Schwimmen gehen durchführen. Du atmest tief Luft ein und atmest die Luft aus, sobald dir das Duschwasser über dein Gesicht läuft. Atme mit gespitzten Lippen aus, so als wolltest du ganz sanft eine Kerze auspusten. Achte beim Ausatmen darauf, dass du kein Wasser einatmest.
2. Bei der zweiten Übung hältst du dich am Beckenrand fest und atmest wieder tief ein. Anschließend lässt du deinen Kopf langsam unter Wasser sinken und atmest wieder, wie bereits unter der Dusche, langsam aus. Du kannst dich während der gesamten Übung am Beckenrand festhalten.

Gleitübungen:

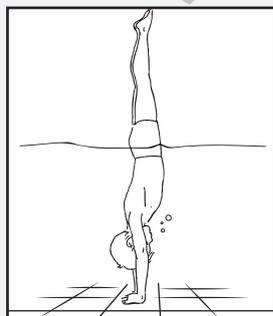
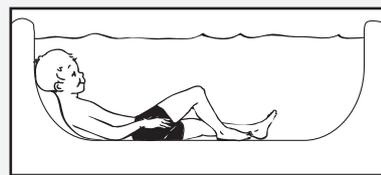
Erste Gleitübungen kannst du auch im flachen Wasser durchführen. Du drückst dich kräftig vom Beckenrand ab und gleitest unter der Wasseroberfläche. Dabei musst du deinen ganzen Körper strecken und ganz fest bleiben, so als wärest du ein Baumstamm. Halte diese Position bis du zum Stehen kommst. Während des Gleitens solltest du in dem Wasser ausatmen. Diese Übung kannst du auch auf dem Rücken durchführen.

Falls du bereits einen Kopfsprung beherrschst, kannst du die Gleitübungen auch im Anschluss an einen Kopfsprung machen. Achtung: Nur in tiefem Wasser durchführen.

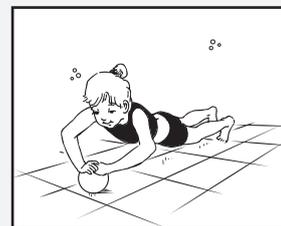


Tauchübungen:

Selbst bei dir Zuhause in der Badewanne oder im flachen Wasser kannst du das Luftanhalten trainieren. Deine Eltern oder ein Freund können ja die Zeit für dich stoppen. Du wirst sehen, dass du dich sehr schnell verbessern wirst. Versuche doch auch mal im flachen Wasser Liegestütze auf dem Beckenboden zu machen oder dich im Schneidersitz auf den Grund zu setzen.

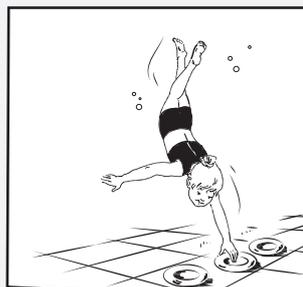


Eine gute Übung ist auch das Tauchen durch die Beine eines Freundes. Du kannst aber auch versuchen, mit einem Ball zu tauchen und diesen auf den Boden zu drücken. Anschließend kannst du beobachten, wie er schnell wieder nach oben schwebt und aus dem Wasser springt. Probiere mal einen Handstand im hüfttiefen Wasser zu machen.



Im tiefen Wasser solltest du das Tauchen nicht alleine üben, sondern immer jemanden dabei haben, der dich beobachtet.

Anfangs könntest du versuchen, an einer Leiter oder einer Stange in die Tiefe hinabzuklettern. Oder mit einem Sprung nach einem Ring oder anderen Gegenständen auf dem Beckenboden zu tauchen. Du kannst auch durch einen Ring oder unter Schwimmleinen durchtauchen.



Spielformen

Pferd und Wagen

Ein Spieler zieht seinen an einem Gymnastikreifen hängenden Mitspieler durch das Wasser. Man kann dieses Spiel auch sehr gut als Wettkampf durchführen.

Gezieltes Auftauchen

Nach dem Sprung ins Wasser soll der Mitspieler in einem auf dem Wasser schwimmenden oder gehaltenen Reifen auftauchen. Führe die Übung ohne Schwimmbrille durch. So lernst du dich auch ohne Hilfsmittel unter Wasser zu orientieren. Die Entfernung des Reifens vom Absprungort kann zunehmend erhöht werden.

Tunneltauchen

Mehrere Mitspieler stellen sich mit gegrätschten Beinen ins Wasser. Der letzte Mitspieler taucht durch die Beine seiner Vorderleute und stellt sich anschließend mit gegrätschten Beinen vor seine Mitspieler. Nun ist wiederum der letzte in der Reihe dran, nach vorne zu tauchen. Je nachdem wie gut ihr schon seid, desto weiter könnt ihr die Abstände zwischen den Spielern wählen.

Sprungball

Du springst von einem Startblock ins Wasser. Während du springst, wirft dir ein Mitspieler einen Ball so zu, dass du diesen im Sprung fangen kannst. Halte den Ball fest und versuche, anschließend mit dem Ball an den Beckenrand zu schwimmen. Du verbesserst deine Koordination, lernst ohne die Hilfe deiner Arme zu schwimmen.

Buchstabenraten

Während du auf dem Beckenrand sitzt, taucht ein weiterer Mitspieler zu dir hinab und schreibt mit seinem Finger einen Buchstaben auf deinen Rücken. Du musst erraten, welchen Buchstaben er dir auf den Rücken geschrieben hat. Wenn du die Luft schon länger anhalten kannst, dann lass dir doch ganze Wörter auf den Rücken schreiben.

Jägerball

Ein Spieler (Jäger) versucht mit einem Ball seine Mitspieler (Hasen) abzuwerfen. Wird jemand getroffen, so wird er zum Jäger und der andere zum Hasen. Das Spiel kann man sowohl im flachen als auch im tiefen Wasser spielen.

Balancieren

Du musst einen Kunststoffbecher, der bis zum Rand mit Wasser gefüllt ist und auf einem Schwimmbrett steht zur anderen Beckenseite schieben. Halte das Brett gut fest und bewege dich nur durch die Bewegung deiner Beine vorwärts. Gewonnen hat der Spieler, bei dem am wenigsten Wasser im Becher fehlt.

Ausdauer verbessern

Du solltest von Übungs- zu Übungsstunde die Schwimmdauer erhöhen. Dies gelingt dir, indem du die Schwimmtechniken während des Schwimmens wechselst. Auch mit Schwimmhilfen (Schwimmbretter; Pullboy; Pool Noodle; Schwimmflügel; Bälle u.v.m.) kannst du anfangs üben und sie für immer größer werdende Abschnitte weglassen.

Quiz zu den Baderegeln

Schreibe die Buchstaben der richtigen Antworten in die Zeile unter dem Quiz!
Hast du alle Antworten richtig gewusst, so wird dich das Lösungswort nochmal auf die Bedeutung der Baderegeln hinweisen.

1. Wie weit darfst du als Nichtschwimmer ins Wasser gehen?
(S) Bis zum Bauch.
(H) Bis du nicht mehr stehen kannst.
2. Du hast gerade etwas Leckeres gegessen. Weil es so gut geschmeckt hat, hast du sehr viel davon gegessen. Wie verhältst du dich bevor du jetzt ins Wasser gehst?
(E) Da ich jetzt keinen Hunger mehr habe, kann ich sofort schwimmen gehen.
(I) Ich warte eine Weile, denn mit vollem Magen darf ich nicht ins Wasser gehen.
3. Du hast dich gerade mit Sonnencreme eingerieben. Leider ist die Verpackung mit der Sonnencreme jetzt leer. Was machst du mit der Verpackung?
(Z) Ich lasse sie liegen und warte bis sie jemand wegräumt.
(C) Ich werfe sie in den nächsten Mülleimer.
4. Dir geht es schon den ganzen Tag schlecht. Du fühlst dich krank.
(H) Ich gehe heute nicht schwimmen. Eine Krankheit kann sich durch das Schwimmen verschlimmern.
(K) Ich gehe schwimmen. Denn das Wasser wird meiner Gesundheit sicher gut tun.
5. Deine Freunde möchten, dass du eine Mutprobe bestehst und per Kopfsprung in einen See springst, an dem du zuvor noch nie warst.
(E) Ich springe nicht, da mir der See unbekannt ist und ich nicht weiß, ob der See für einen Kopfsprung an der Stelle tief genug ist.
(M) Ich möchte nicht als Feigling gelten und springe.
6. Während du am Strand mit deinen Freunden gespielt hast, ist dein Wasserball unbemerkt weit aufs Meer hinaus getrieben. Was machst du?
(Q) Ich gehe ins Wasser und versuche, zum Ball zu schwimmen, um ihn zurückzuholen.
(R) Ich schwimme nicht hinterher. Da die Strecke zu weit und die Strömung zu stark für mich sein könnte.

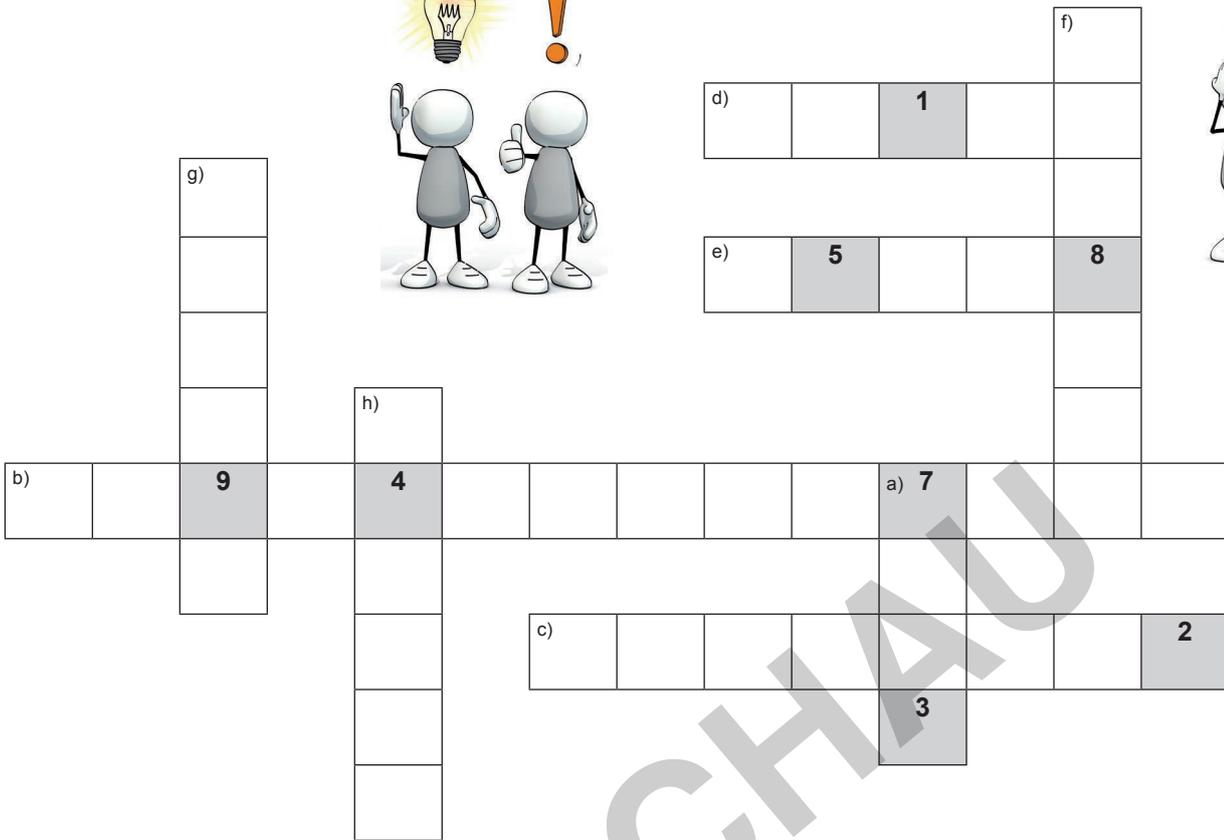
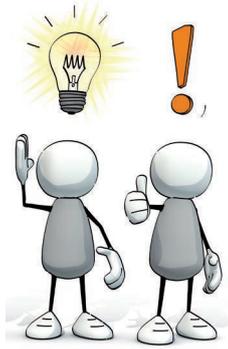
7. Während du im Wasser spielst, beobachtest du, dass sich am Himmel Gewitterwolken bilden. Wie verhältst du dich?
- (H) Ich verlasse das Wasser und suche in einem Gebäude Schutz.
 - (O) Ich bleibe im Wasser und warte erstmal ab, bis es anfängt zu blitzen. Dann ist immer noch genügend Zeit, um mich irgendwo unterzustellen.
8. Stimmt es, dass Luftmatratzen, Gummitiere und Autoreifen gefährliche Spielzeuge sein können?
- (E) Ja, es kann passieren, dass man mit ihnen abgetrieben wird oder das sie Luft verlieren.
 - (Z) Nein, daran ist nichts gefährlich.
9. Was machst du bevor du ins Wasser gehst?
- (L) Ich kontrolliere meine Smartphone auf neue Nachrichten, denn solange ich im Wasser bin, habe ich keine Möglichkeit Nachrichten zu beantworten.
 - (I) Ich kühle mich ab.
10. Du beobachtest wie ein Schwimmer in einem schnell fließenden Fluss Hilfe benötigt. Was unternimmst du?
- (K) Ich springe in den Fluss, um dem Schwimmer zu helfen.
 - (T) Ich mache andere Menschen darauf aufmerksam und rufe nach Hilfe.

Lösungswort:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Kreuzworträtsel

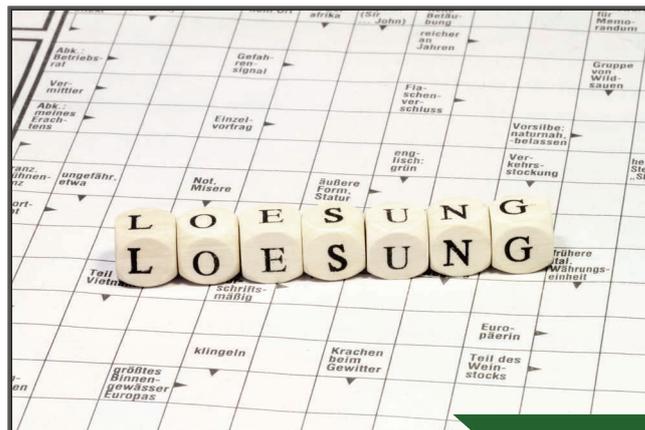


- a) Welches Organ wird durch das Schwimmen gestärkt?
- b) Wovor solltest du dich beim Baden in freier Natur schützen?
- c) Was spürt man im Wasser besonders?
- d) Was solltest du nach dem Schwimmen immer gut trocknen?
- e) Wonach solltest du nicht rufen, wenn es nicht unbedingt notwendig ist?
- f) Das wird beim Schwimmen besonders geschont.
- g) Sie wird durch das Tauchen trainiert.
- h) Schwimmen macht _____.



Lösungswort:

C
1 2 3 4 5 6 7 8 9



Gleiten

Übungsform: PA oder GA

Übung: Hechtschießen

Ziel: Verbesserung der Wasserlage. Die Übung dient insbesondere der Schulung einer gestreckten Körperhaltung.

Übungsbeschreibung:

Lasse dich am Beckenrand langsam absinken. Strecke deine Arme in Abstoßrichtung über den Kopf und stoße dich kräftig mit beiden Beinen vom Beckenrand ab. Gleite (mit dem Blick zum Beckenboden) soweit du kannst.



Variation: Versuche dich seitlich vom Beckenrand abzustößten.

Gleiten

Übungsform: PA oder GA

Übung: Abschleppen

Ziel: Verbesserung der Wasserlage. Die Übung dient insbesondere der Schulung einer gestreckten Körperhaltung.

Übungsbeschreibung:

Flach in Bauchlage (mit dem Gesicht nach unten) ins Wasser legen und mit gestreckten Armen den Ring festhalten. Dein Partner zieht dich durch das Wasser.



→ **Hinweis:** Achte darauf, dass du beim Gezogenwerden gestreckt im Wasser liegst. Dies kannst du dadurch erreichen, indem du deinen Po fest anspannst.

Variation: Gleiche Übung in Rückenlage. Falls ihr einen großen Ring (Gymnastikreifen) verwendet, kannst du dich auch von mehreren Mitschülern durch das Wasser ziehen lassen.

Material: stabiler Tennisring, Gymnastikreifen oder Schwimmbrett, stehiefes Wasser



netzwerk
lernen

Brustschwimmen, Koordination

Übungsform: EA

Übung: Schwimmen unter Hinzunahme der Atmung

Ziel: Integrieren der Atmung in den Gesamtablauf

Übungsbeschreibung:

Stoße dich mit beiden Beinen kräftig vom Beckenrand ab und führe abwechselnd mehrere Armzüge und Beinschläge durch. Achtung: Während du die Ellenbogen und die Arme unter dem Oberkörper zusammenführst, nimmst du deinen Kopf aus dem Wasser und atmest kurz und kräftig ein. Führe anschließend den Beinschlag durch.



Brust Rhythmisierung

Übungsform: EA

Übung: Brustarmzug mit Kraulbeinschlag kombinieren

Ziel: Die Verbesserung der Gesamtkoordination und der Wahrnehmungsfähigkeit

Übungsbeschreibung:

Schwimme, indem du gleichzeitig den Brustarmzug und Kraulbeinschlag kombinierst. Dies ist zwar im ersten Moment eine ungewohnte Bewegung, sollte dir nach kurzer Zeit aber relativ einfach gelingen. Die Atmung führst du genauso wie beim regulären Brustschwimmen in der Phase durch, während du die Ellenbogen und die Arme unter dem Oberkörper zusammenführst.

Brusttauchzug

Übungsform: EA und PA

Übung: Brusttauchzug außerhalb des Wassers (im Stand oder im Liegen am Beckenrand)

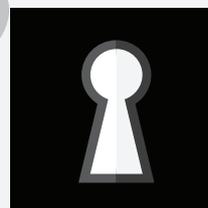
Ziel: Verbesserung der Tauchphase beim Start bzw. nach der Wende beim Brustschwimmen. Koordination des gesamten Bewegungsablaufes.

Übungsbeschreibung:

Stelle dich mit über den Kopf gestreckten Armen hin. Stelle dir vor, du würdest durch das Wasser gleiten. Nachdem du ein kurzes Stück in Gedanken durch das Wasser geglitten bist, führst du den Brusttauchzug durch. Dazu musst du eine Brustarmzugbewegung durchführen. Die Bewegung endet jedoch nicht auf Höhe deiner Schultern, sondern du führst die Arme unter der Brust und unter dem Bauch bis auf Höhe deiner Hüften. Anschließend gleitest du wieder in Gedanken ein Stück. Während des Gleitens führst du unter dem Körper wieder die Arme über den Kopf zurück. Abschließend führst du in Gedanken einen Brustbeinschlag durch.

→ **Hinweis:** Die Armbewegung gleicht einem Schlüsselloch

Bewegungsabfolge: Kräftiges Abstoßen vom Beckenrand - Gleiten - Brusttauchzug - Gleiten - Brustbeinschlag



Brusttauchzug

Übungsform: EA und PA

Übung: Brusttauchzug im Wasser

Ziel: Verbesserung der Tauchphase beim Start bzw. nach der Wende beim Brustschwimmen. Koordination des gesamten Bewegungsablaufes.

Übungsbeschreibung:

Nachdem du den Bewegungsablauf des Brusttauchzuges außerhalb des Wassers „trocken“ geübt hast, wird jetzt die Bewegung ins Wasser übertragen.

Stoße dich dazu mit beiden Beinen vom Beckenrand ab. Bevor du dich abstoßt, musst du dich ein Stück unter die Wasseroberfläche absinken lassen. Der gesamte Brusttauchzug soll unter der Wasseroberfläche erfolgen.

Nachdem du dich vom Beckenrand abgestoßen hast, führst du die Armbewegung durch. Achte darauf, die Armbewegung bis auf Höhe deiner Oberschenkel durchzuführen. Den Vortrieb, den du durch deine Armbewegung erhalten hast, nutzt du dazu, um ein Stück zu gleiten. Während dieser Gleitphase führst du deine Arme unter deinem Körper wieder bis über deinen Kopf zurück. Abschließend führst du noch einen Brustbeinschlag durch. Wiederhole den Brusttauchzug einige Male. Die einzelnen Phasen gehen fließend ineinander über. Mit steigender Wiederholungszahl wirst du die einzelnen Phasen jedoch deutlich und bewusst wahrnehmen können, wenn du dich genug darauf konzentrierst.

→ **Hinweis:** Zur Schulung der ersten Gleitphase nach dem Abstoßen vom Beckenrand bietet sich der Einsatz eines Gymnastikreifens an

Bewegungsabfolge: Kräftiges Abstoßen vom Beckenrand - Gleiten - Brusttauchzug - Gleiten - Brustbeinschlag



netzwerk
lernen

zur Vollversion

Rückenkraul

Übungsform: EA

Übung: Altdeutsch

Ziel: Die Verbesserung der Gesamtkoordination und des explosiven Impulses des Unterwasserarmzugs.

Übungsbeschreibung:

Du liegst in Rückenlage (Gesicht nach oben) im Wasser und stößt dich vom Beckenrand ab. Deine Arme befinden sich gestreckt hinter deinem Kopf und zeigen in Schwimmrichtung. Anschließend kombinierst du den Brustbeinschlag mit einem sogenannten Doppelpelarmzug. Das bedeutet, dass du beide Arme gleichzeitig unter Wasser nach vorne bis etwa auf Hüfthöhe ziehst. Kurz bevor du die Arme aus dem Wasser nimmst, beginnst du mit dem Brustbeinschlag. Während des Beinschlages führst du deine Arme gleichzeitig über Wasser hinter dem Kopf zurück. Bevor der Bewegungsablauf erneut startet, lässt du dich ein Stück gleiten.

→ **Hinweis:** Die Übung ist besonders rüchenschonend und eignet sich auch für längere Schwimmstrecken

Kopfsprung

Übungsform: EA oder PA

Übung: Springe wie ein Delphin.

Ziel: Mit den Armen und dem Kopf voran ins Wasser springen.

Übungsbeschreibung:

Die erste Übung führst du am besten im brusttiefen Wasser durch. Drücke dich kräftig vom Beckenboden ab und springe mit den Armen und dem Kopf voran über eine Poolnoodle, die an der Wasseroberfläche schwimmt. Alternativ kannst du auch durch einen Gymnastikreifen springen.

→ **Hinweis:** Das Wasser sollte mindestens brusttief sein.

Material: Poolnoodle, Gymnastikreifen



netzwerk
lernen