

Vorwort	4
1 Theoretische und strukturierende Grundlagen mit Praxistipps	5
1.1 Rechtliche Hinweise	5
1.2 Sicherheit und Struktur durch Regeln und Rituale	5
1.3 Besonderheiten des Elementes Wasser	6
1.4 Wichtige Hinweise und Tipps	7
1.5 Materialien und deren Verwendung im Schwimmunterricht	8
1.6 Schwimmbekleidung	9
1.7 Umgang mit ängstlichen Schülerinnen und Schülern	9
1.8 Organisations- und Sozialformen	10
2 Begründung und Erläuterung des zugrunde gelegten Vermittlungsansatzes	12
3 Kopiervorlagen mit methodischem Kommentar	14
4 Bildkarten	34
4.1 Einsatz und Arten von Bildkarten	34
4.2 Motive der Bildkarten	35

VORSCHAU

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

der Schwimmunterricht stellt für viele Sportlehrkräfte eine große Herausforderung dar. Dies liegt vor allem daran, dass ihm gemeinsam mit wenig anderen Sportarten vorbehalten ist zusätzlich zu den vielen Anforderungen des Sportunterrichts im Element Wasser stattfinden zu können. Dadurch ergeben sich Fragestellungen, die sich im „normalen Sportunterricht“ nicht ergeben und die für viele Lehrpersonen Hindernisse darstellen. Dabei bietet gerade der Schwimmunterricht durch das Wasser viele Vorteile und Chancen, die im Sportunterricht in der Halle oder draußen nicht geboten werden können.

Von Jahr zu Jahr gibt es mehr Ertrinkungstote, die sich meist selbst überschätzen, weil sie keine sicheren Schwimmerinnen und Schwimmer sind und die Gefahren im Wasser nicht richtig einschätzen können. Umso wichtiger ist es, dass Kinder sich sicher im Wasser bewegen können und die Baderegeln und Gefahren im Wasser kennen. Dazu kann der Schwimmunterricht in der Schule einen wichtigen Beitrag leisten. Mithilfe der Bildkarten und des Begleithefts können Sie Ihre Schülerinnen und Schüler dabei unterstützen, sich zu sicheren Schwimmerinnen und Schwimmern in drei Schwimmarten zu entwickeln. Die Themenabfolge sowie die Übungen sind in Progression vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen sowie vom Bekannten zum Unbekannten aufgebaut.

Das vorliegende Material ist für Kinder ausgelegt, die bereits Wassererfahrungen gesammelt haben und über Kompetenzen in den Grundfertigkeiten des Schwimmens (Atmen, Tauchen, Gleiten, Auftreiben und Schweben, Rollen, Drehen, Antreiben/Fortbewegen sowie Springen im und ins Wasser) verfügen und sich vielfältig im Wasser bewegen können. Darauf aufbauend und vertiefend werden über Gleiten und Antreiben die Schwimmarten Rücken-, Kraul- und Brustschwimmen gelernt bzw. gelehrt.

Das Begleitheft und die dazugehörigen Bildkarten bieten rundum einen strukturierten und sicheren Rahmen für den Schwimmunterricht sowohl für Schwimmlehrkräfte als auch für fortgeschrittene Schwimmschülerinnen und -schüler.

Das Kernstück stellen die **Bildkarten** dar. Sie bauen aufeinander auf und sollten in der vorgegebenen Reihenfolge im Schwimmunterricht eingesetzt werden. Sie sind mit methodischen Hinweisen versehen, die der Lehrkraft Tipps bieten. Lehrerinnen und Lehrer sowie Schülerinnen und Schüler werden mithilfe der unterschiedlichen Übungen auf den Bildkarten Schritt für Schritt angeleitet und die Kinder werden so gezielt aber spielerisch zu sicheren Schwimmerinnen und Schwimmern.

Die Bildkarten bieten:

- ausgearbeitete fachliche Bewegungserklärungen und schülergerechte Hinweise
- methodische und organisatorische Tipps
- kindgerechte Vorstellungsbilder und Problemstellungen
- sukzessiv aufeinander aufbauende Übungen
- Spielideen passend zum Lern- und Übungsbereich
- Variations- und Differenzierungsmöglichkeiten

Das **Begleitheft** stellt das theoretische Fundament für den Schwimmunterricht und die vorliegenden Bildkarten dar. Hier werden der zugrunde liegende Vermittlungsansatz, allgemeine Informationen und Praxistipps, rechtliche Hinweise, Besonderheiten in Bezug auf das Element Wasser sowie vielfältige Kopiervorlagen für einen strukturierten Schwimmunterricht bereitgestellt.

Viel Spaß und Erfolg beim Ausbilden Ihrer Schülerinnen und Schüler im Schwimmunterricht!

Organisationsform „Kreis“:

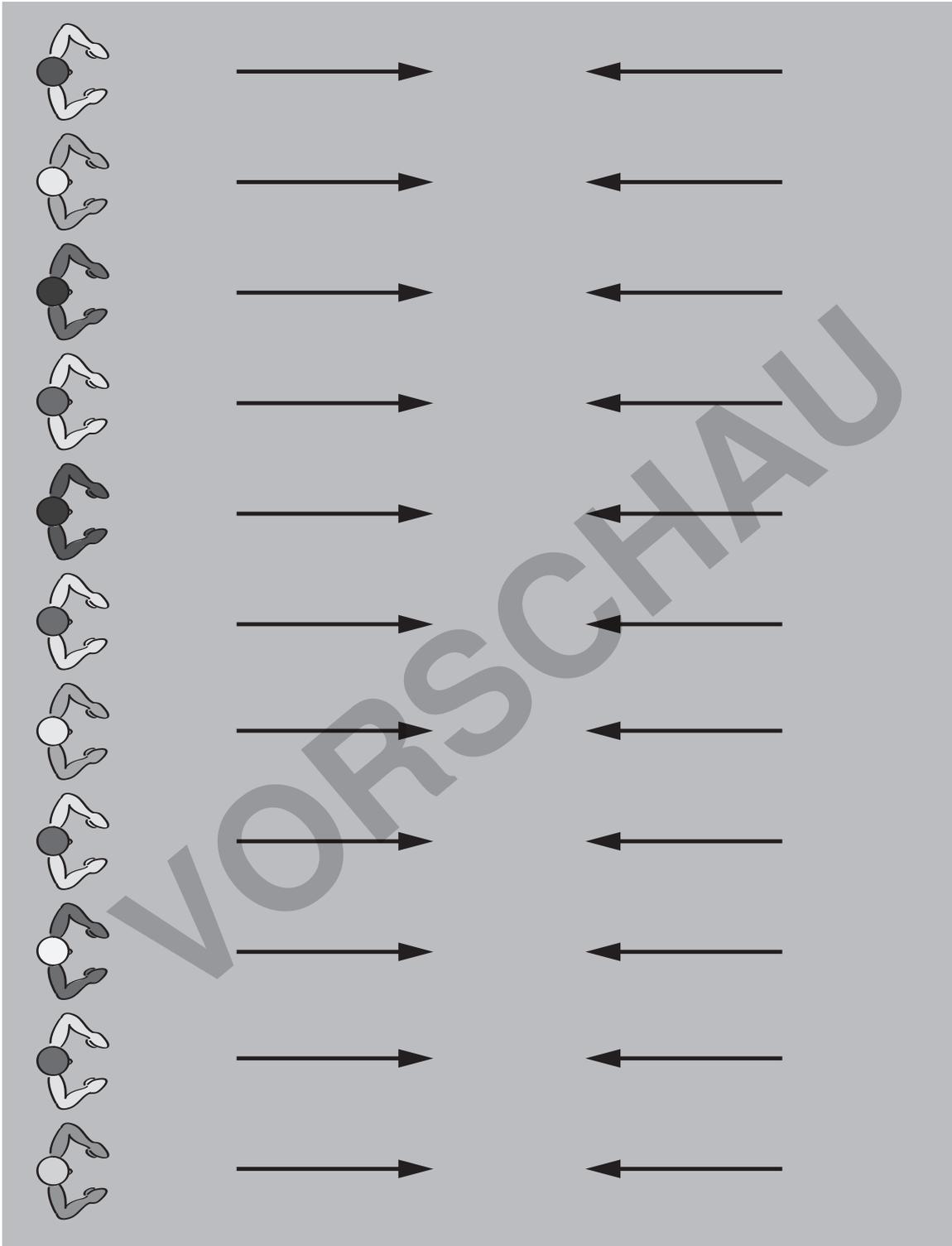


Organisationsform „Querbahn“:

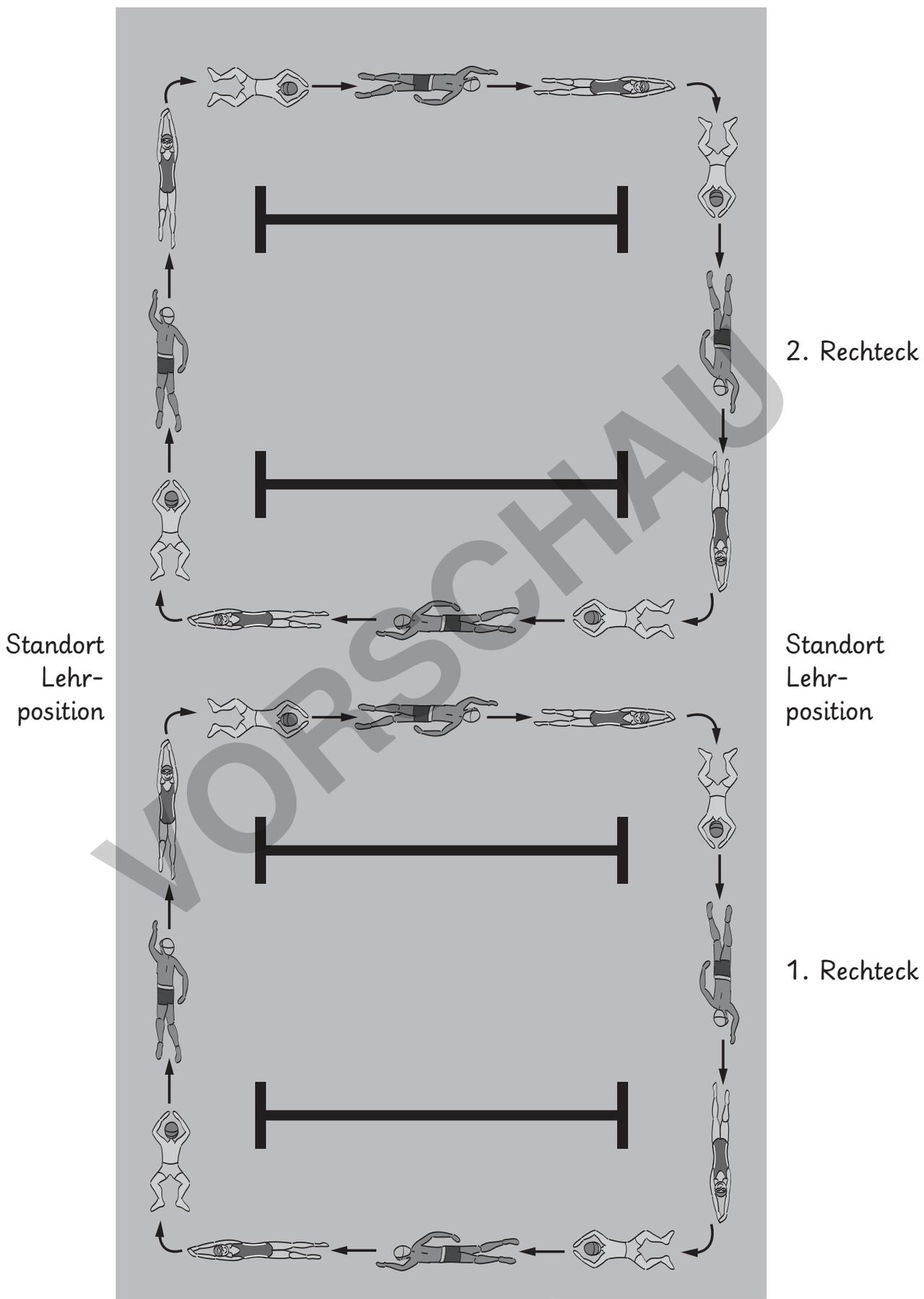
①

③

②



Organisationsform „doppeltes Rechteck“:



Kopiervorlage: Checkliste mit Beobachtungskriterien 1



Erarbeitete Kompetenzen: Erarbeitung der optimalen Gleitposition – „Pfeilposition“

NAME: _____

Beobachtungskriterium: Die Schülerin/ Der Schüler ...	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft nicht zu
... gleitet in der Pfeilposition verharrend durchs Wasser.			
... stößt sich mit beiden Beinen in Bauchlage von der Wand ab.			
... spannt die Muskulatur an.			
... atmet ins Wasser aus Mund und Nase aus.			
... streckt den ganzen Körper, Arme und Beine sind parallel zum Beckengrund.			
... streckt Hände und hält Finger neben- oder übereinander parallel zum Beckengrund.			
... streckt Füße und hält Zehen aneinander parallel zum Beckengrund.			
... hält den Kopf zwischen den Armen, die Blickrichtung ist nach vorne-unten.			
... gleitet komplett, mindestens 20–30 cm, unterhalb der Wasseroberfläche.			

Erarbeitete Kompetenzen: Vertiefung der optimalen Gleitposition – „Pfeilposition“

NAME: _____

Beobachtungskriterium Die Schülerin/ Der Schüler ...	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft nicht zu
... gleitet in der „Pfeilposition“ in Rückenlage verharrend durchs Wasser.			
... gleitet in der „Pfeilposition“ in Seitenlage links verharrend durchs Wasser.			
... gleitet in der „Pfeilposition“ in Seitenlage rechts verharrend durchs Wasser.			
... verändert die Körperlage mit einem Abstoß mehrfach.			
... dreht sich um die Körperlängsachse.			
... kann abwärts aus der „Pfeilposition“ gleiten.			
... kann aufwärts aus der „Pfeilposition“ gleiten.			
... kann auf- und abwärts mit einem Abstoß aus der „Pfeilposition“ gleiten.			
... gleitet durch Hindernisse.			
... atmet ins Wasser aus Mund und Nase aus.			

Kopiervorlage: Checkliste mit Beobachtungskriterien 3



Erarbeitete Kompetenzen: Wechselbeinschlag in Rücken- und Bauchlage erlernen

NAME: _____

Beobachtungskriterium Die Schülerin/ Der Schüler ...	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft nicht zu
... führt die Beinschlagbewegungen aus dem gesamten Bein aus.			
... rotiert bei den Bewegungen mit der Hüfte mit.			
... bewegt das Knie voran bzw. auf- und abwärts.			
... streckt die Füße beim Beinschlag.			
... streckt Beine und Füße gerade nach hinten, oben und unten.			
... setzt die Vorstellungen „Ballerina“ und „Bälle schießen“ um.			
... dreht die Füße leicht nach innen.			
... spritzt Wasser durch die Beinschläge hoch, wobei die Füße nicht komplett aus dem Wasser kommen.			

Erarbeitete Kompetenzen: Rückenschwimmen Gesamtbewegung in Feinform erlernen (dazu: Wechselbeinschlag in Rückenlage)

NAME: _____

Beobachtungskriterium Die Schülerin/ Der Schüler ...	trifft zu	trifft teilweise zu	trifft nicht zu
... führt wechselseitig Armzüge durch.			
... versetzt die Arme um 180 Grad zueinander.			
... treibt sich/bewegt sich durch kontinuierliche Wechselbeinschläge an/ fort.			
... streckt die Füße beim Beinschlag.			
... hebt die Hände mit dem Daumen voran auf Höhe der Oberschenkel aus dem Wasser.			
... führt die Arme gestreckt nach hinten.			
... führt die Arme nah am Kopf entlang.			
... taucht auf „11 und 13 Uhr“ die Arme ins Wasser ein.			
... taucht die Hand mit dem kleinen Finger zuerst ein.			
... führt beim Armzug eine Unterwasser-, sowie eine Zug- und eine Druckphase aus.			
... dreht den Arm in der Überwasserphase auswärts.			
... dreht die Schulter beim Armzug mit ein.			

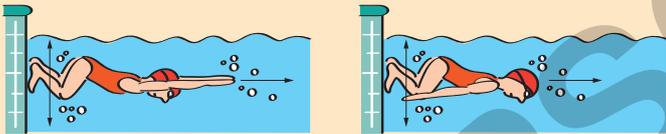
Methodische Hinführung

- Voraussetzung:** Die Kinder sollten sich selbstständig unter Wasser begeben, ins Wasser ausatmen sowie von der Wand abstoßen können.
- Vorgehen:** Die Kinder erarbeiten sich durch die folgenden Versuche die **Pfeilposition** für eine stabile und strömungsgünstige Grundposition.
- Vorgabe/Aufgabe:** Zwei Versuche pro Übung (mit Erprobung und Entscheidung): Welche ist die bessere Bewegung? Nach jedem Versuchspaar folgt die Besprechung. Der erste Versuch ist immer die „Lösung“.
- Ablauf der Versuche:** immer vor der Wand in Bauchlage ca. 20–30 cm tief abtauchen und Abstoß erarbeiten – ratsam ist auf der Querbahn

1 Wo sind die Arme beim Abstoß?

Versuch 1: Arme und Hände gerade vor den Körper strecken (Vorhalte), dann abstoßen

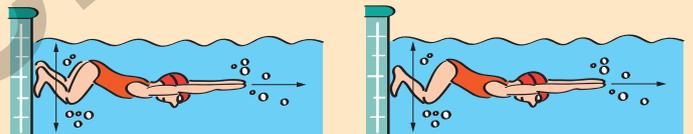
Versuch 2: Hände und Arme nach hinten gestreckt, dann abstoßen



2 Mit welchen Beinen und wie erfolgt der Abstoß?

Versuch 1: beidbeinig und kraftvoll von der Wand abstoßen

Versuch 2: einbeinig und kraftvoll von der Wand abstoßen



3 Wie erfolgt der Abstoß?

Versuch 1: beidbeinig und mit den gesamten Fußsohlen abstoßen, in gehockter Position, als würde man springen

Versuch 2: beidbeinig und mit den gesamten Fußsohlen abstoßen, Beine sind gestreckt



4 Wie stoßen sich die Füße ab?

Versuch 1: beidbeinig und mit den gesamten Fußsohlen abstoßen, in gehocketer Position, als würde man springen, der Ballen drückt sich als Letztes ab

Versuch 2: beidbeinig und mit den gesamten Fußsohlen abstoßen, in gehockter Position, als würde man springen, die Ferse drückt sich als Letztes ab



Die „Pfeilposition“ – Schwerpunkt Gleitposition 2:

Fragestellung/Ziel: Kannst du in Pfeilposition in unterschiedlichen Körperlagen durchs Wasser schießen? Kannst du dich drehen sowie auf- und abwärts durchs Wasser schießen? Vertiefe deine optimale Gleitposition.



Immer beachten:

- gestreckte Körperposition
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- angespannte Muskulatur sowie Ausatmung ins Wasser

Vertiefung der optimalen Gleitposition:

- in Rückenlage von der Wand unter Wasser abstoßen und in Rückenlage gleiten
- in Bauchlage, Rückenlage, Seitenlage und in Drehungen um die Körperlängsachse gleiten

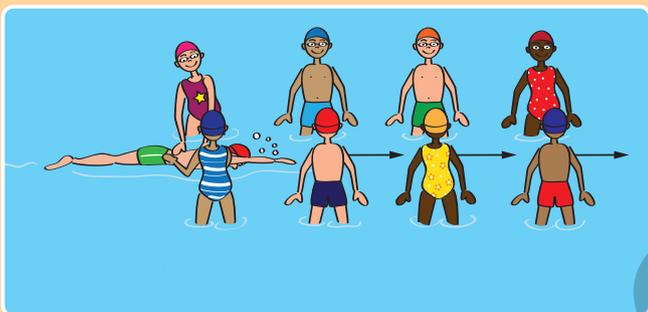


von der Bauchlage – zur Seitenlage links – zur Bauchlage – zur Seitenlage rechts – zur Bauchlage – zur Rückenlage

Spiele zur Pfeilposition

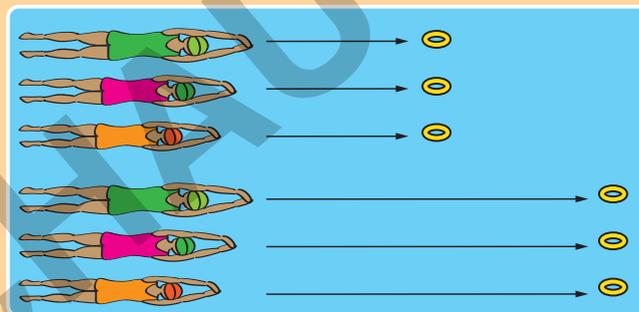
1 Pfeilantriebsbahn

Wie schnell kann man als Pfeil werden?



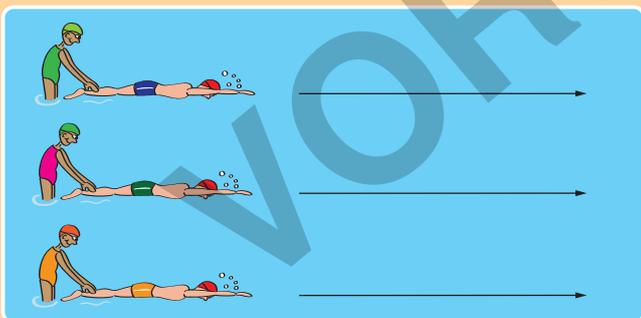
2 Gleitwettbewerbe

Wer gleitet am weitesten?



3 Pfeilschießen

Der weiteste Pfeil gewinnt. Wer schießt „den Pfeil“ am weitesten?



4 Fischausbruch

Welche Mannschaft schafft den schnellsten Fischausbruch?



2 Gleitwettbewerb

Spielverlauf

Material: ggf. Tauchringe

Die Kinder werden nach Größe sortiert und in Gruppen von 3–5 Schülerinnen und Schülern eingeteilt. Die Kinder stellen sich nebeneinander am Beckenrand. Auf dem Beckengrund werden Tauchringe als Markierung für die Weite des Gleitens verteilt. Sie dienen als Orientierungshilfe für die Kinder. Generell ist es aber auch ohne Markierungen durchführbar.

Die Kinder stoßen sich ab und gleiten in Pfeilposition. Es können mehrere Kinder oder die ganze Gruppe gleichzeitig am Gleitwettbewerb teilnehmen.

Variation: Körperlage vorgeben bzw. verändern

1 Pfeilantriebsbahn

Spielverlauf

Material: kein Material

Im stehetiefen Wasser bilden die Schülerinnen und die Schüler jeweils geschlechtshomogen eine Gasse und schauen sich dabei an. Die Gasse sollte ca. 1 m breit sein und beginnt etwa 2 m vom Beckenrand entfernt. Hinter der Gasse sollten ca. 3–4 m Platz zur Verfügung stehen. Ein Kind positioniert sich am Beckenrand vor der Gasse und stößt sich in Pfeilposition ab. Es gleitet durch die Gasse und erhält von den anderen Kindern Antrieb durch Anschlag. Dazu fassen die Kinder beim Vorbeigleiten an den Körper und schießen ihn, wie einen Pfeil, durch die Gasse und darüber hinaus. Es ist wichtig, dass der „Pfeil“ nicht zu tief im Wasser gleitet. Der „Pfeil“ reißt sich in die Gasse ein und das nächste Kind stößt sich ab und ist der neue Pfeil.

Variation: Körperlage vorgeben bzw. verändern

4 Fischausbruch

Spielverlauf

Es werden zwei Gruppen gebildet. Eine Gruppe stellt den „äußeren Kreis“ („das Fischernetz“) dar, indem sich an den Händen festgehalten wird. Die andere Gruppe stellt sich in die Mitte des Kreises (als „Fische“). Ziel es ist, dass „die Fische“ schnellstmöglich ausbrechen. „Das Fischernetz“ versucht, „die Fische“ am Ausbrechen zu hindern. Die Zeit wird gestoppt und die Gruppen werden gewechselt.

Variation: Es darf nur über/unter/... den Armen „ausgebrochen“ werden.

3 Pfeilschießen

Spielverlauf

Die Kinder bilden Paare. Ein Kind begibt sich in die Pfeilposition. Das andere Kind stellt sich hinter die Füße des „Pfeils“ und schießt den Pfeil nach vorne weg. Wichtig ist, dass der „Pfeil“ sich nicht vom Antreibenden abstößt, sondern abgestoßen wird. Die Beine sind gestreckt. Danach wird gewechselt.

Durch den Wettkampfgedanken sind die Kinder motiviert.

Variation: paarweise oder in der gesamten Gruppe gegeneinander möglich

Rücken- und Kraulschwimmen – Schwerpunkt Armbewegungen (Grobform)

Fragestellung/Ziel: Kannst du dich nach dem Gleiten aus der Pfeilposition mit auf- und abschlagenden Beinschlägen und wechselseitigen Armzügen fortbewegen?



Rückenschwimmen



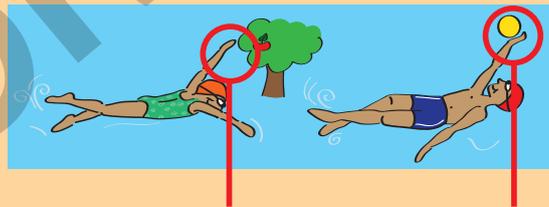
Kraulschwimmen

Immer beachten:

- gestreckte Körperposition
- durch auf- und abschlagende Beinbewegungen fortbewegen
- ins Wasser ausatmen

Schwerpunkt Armbewegungen:

durch wechselseitige Armzüge mit unterschiedlichen Vorstellungsbildern die Grobform des Rücken- und Kraularmzugs durchführen und sich dadurch fortbewegen



in Bauchlage: Vorstellung „Äpfel vom Baum pflücken“

in Rückenlage: Vorstellung „einen Ball fangen“

Methodische Hinführung

Voraussetzung: Die Kinder gleiten stabil und strömungsgünstig in Pfeilposition in allen Körperlagen durchs Wasser. Die Kinder treiben sich nach dem Gleiten durch auf- und abschlagende Beinbewegungen an.

Ziel: Die Kinder lernen Grobformen mit wechselseitigen Armbewegungen, die zum Nachvornebringen und zum Weg- und Abdrücken genutzt werden.

Hinweise: Aktiv auf Ausatmung aus Mund und Nase hinweisen. Kraul: Einatmung über Wasser, Kopf nach vorne oder seitlich drehen.

Als Organisationsform die Querbahn oder ein Rechteck wählen, damit die Strecken kürzer sind. Flossen stellen die Füße in die richtige Position, sie erleichtern den Vortrieb und stabilisieren die Wasserlage.

1 Fliegender Superheld

Die Kinder legen einen Arm auf die Wasseroberfläche. **Vorstellung:** Der Arm ist der „Flugarm des Superhelden“. Der andere Arm zieht einen Zug am Körper entlang und bleibt am Körper liegen. Der Vortrieb erfolgt durch die Bewegungen des Unterarms und der Hand (Druckphase). Bei Kraul: Ausatmung erfolgt ins Wasser, Luft holen bei seitlicher Kopfdrehung. Armwechsel durchführen.

Variation: Körperlagen und Armwechsel



2 Freiheitsstatue

Material: Schwimmnudelstück

Die Kinder legen einen Arm auf die Wasseroberfläche und halten darin das Schwimmnudelstück. **Vorstellung:** „Tragen der Fackel“. Der andere Arm zieht komplette Armzüge. Die Ausatmung erfolgt ins Wasser, Luft holen bei seitlicher Kopfdrehung. Armwechsel durchführen.

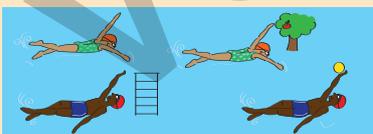
Variation: Körperlagen und Armwechsel



3 Apfel pflücken

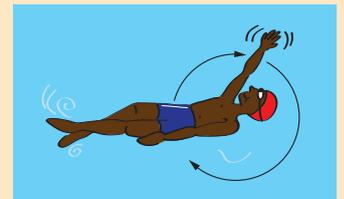
Die Kinder schwimmen mit der **Vorstellung** für den Armzug über Wasser: „sich melden“, „Buchstabe I“, „Apfel pflücken, der weit oben hängt“, „nach etwas greifen, das weit oben im Regal ist“, „Ball fangen“.

Erst in Rückenlage, dann in Bauchlage durchführen.



4 Winken

Die Kinder stoßen sich in Rückenlage und Pfeilposition ab. Sie ziehen beide Arme gleichzeitig nach unten neben den Körper. Dann heben sie einen Arm aus dem Wasser und winken der Lehrperson außerhalb zu. Durch die Entfernung streckt sich der winkende Arm. Die Armwechsel in gestreckter Position durchführen.



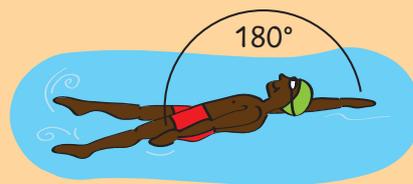
Rückenschwimmen – Schwerpunkt Armzug (Feinform)

Immer beachten:

- wechselseitig auf- und abschlagende Beinbewegungen: Wechselbeinschläge
- wechselseitige, kontinuierliche Armbewegungen, gestreckte Arme

Schwerpunkt Armzug:

- zuerst eintauchen des kleinen Fingers mit nach außen gedrehter Handfläche
- Schulter mit eindrehen, Streckung gelingt so besser
- Eintauchen der Arme auf 11-Uhr- bzw. 13-Uhr-Stellung
- wechselseitige Armbewegungen, Arme sind dabei um 180 Grad versetzt zueinander



Methodische Hinführung

- Voraussetzung:** Die Kinder führen Rückenschwimmen in Grobform aus. Die Armbewegungen zeigen Über- und Unterwasserphase in korrekten Richtungen. Die Beinbewegungen werden gestreckt, in der korrekten Achse und aus dem gesamten Bein heraus ausgeführt.
- Vorgabe/Aufgabe:** Zwei Versuche pro Übung (mit Erprobung und Entscheidung): Welche ist die bessere Bewegung? Nach jedem Versuchspaar folgt die Besprechung. Der erste Versuch ist immer die „Lösung“.
- Hinweise:** Bei den Übungen 1–4 schwimmen die Schülerinnen und Schüler Rücken mit wechselseitigen Armzügen. Flossen stellen die Füße in die richtige Position, erleichtern den Vortrieb und stabilisieren die Wasserlage.

1 Wie taucht die Hand ein?

Versuch 1: zuerst mit dem kleinen Finger und mit nach außen gedrehter Handfläche eintauchen

Versuch 2: zuerst mit dem Daumen und mit nach innen zum Körper gedrehter Handfläche eintauchen



2 Wird die Schulter mitgedreht bzw. -gekreist?

Versuch 1: wechselseitige Armzüge durchführen und die Schultern miteindrehen

Versuch 2: wechselseitige Armzüge durchführen und die Schultern nicht miteindrehen



3 Wo tauchen die Arme ein?

Versuch 1: wechselseitige Armzüge durchführen und die Arme auf 11 und 13 Uhr ins Wasser eintauchen

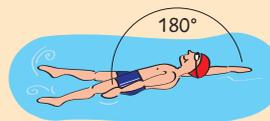
Versuch 2: wechselseitige Armzüge durchführen und die Arme auf 3 und 9 Uhr ins Wasser eintauchen



4 Wie befinden sich die Arme zueinander?

Versuch 1: wechselseitige Armzüge durchführen, die Arme sind um 180 Grad zueinander versetzt

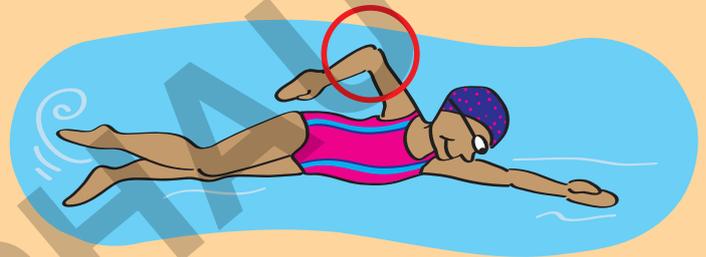
Versuch 2: wechselseitige Armzüge gleichzeitig mit rechts und links durchführen (Doppelarmschwünge)



Kraulschwimmen – Schwerpunkt Armzug/Ellenbogen (Feinform)

Immer beachten:

- wechselseitig auf- und abschlagende Beinbewegungen (Wechselbeinschläge)
- wechselseitige, kontinuierliche Armbewegungen, gestreckte Arme
- Ausatmung ins Wasser



Schwerpunkt Armzug:

- Herausnehmen und Nachvornebringen des Arms über den Ellenbogen und Ausstrecken der Hand bis zur Armstreckung in die Pfeilposition
- Ellenbogen ist der höchste Punkt.
- Ellenbogengelenk ist der Hebel und Drehpunkt für die Armbewegung.



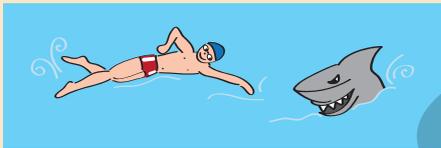
Methodische Hinführung

Voraussetzung: Die Kinder führen Kraulschwimmen in Grobform aus. Die Armbewegungen zeigen Über- und Unterwasserphasen in korrekten Richtungen. Die Beinbewegungen werden gestreckt, in der korrekten Achse und aus dem gesamten Bein ausgeführt. Die Ausatmung erfolgt aus Mund und Nase ins Wasser.

Hinweise: Bei den folgenden Übungen schwimmen die Kinder Kraul und achten auf bestimmte Teilbewegungen durch die Vorstellungsbilder. Flossen stellen die Füße in die richtige Position, sie erleichtern den Vortrieb und stabilisieren die Wasserlage.

1 Haifischflosse

Vorstellung: Der Arm bzw. Ellenbogen stellt eine „Haifischflosse“ dar, die möglichst hoch und lange über Wasser zu halten ist. Dies dient dazu, den Ellenbogen als höchsten Punkt anzunehmen.



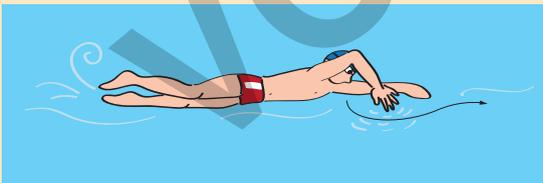
2 In die Achsel greifen

Bei jedem Armzug greift die Hand kurz in die Achsel, schlägt die Achsel sozusagen ab. Dies findet statt, wenn der Ellenbogen am höchsten Punkt ist. Dies dient dazu, den Ellenbogen als höchsten Punkt anzunehmen.



3 Wasserläufer

Vorstellung: Die Finger der Hände sind „Wasserläufer“ und laufen auf dem Wasser. Die Hand schiebt sich so als Erstes in die Pfeilposition vor, wenn der Ellenbogen am höchsten Punkt ist. Diese Übung dient der korrekten Armstreckung.



4 Wackelnde/Winkende Hand

Vorstellung: Ist der Ellenbogen über Wasser am höchsten Punkt angekommen, schiebt sich die Hand bis zur Pfeilposition vor. Sobald der Ellenbogen am höchsten Punkt angekommen ist, winken die Kinder mit ihrer Hand von links nach rechts bis zur Pfeilposition. Dies dient zur Armstreckung.



Brustschwimmen – Brustbeinschlag 2

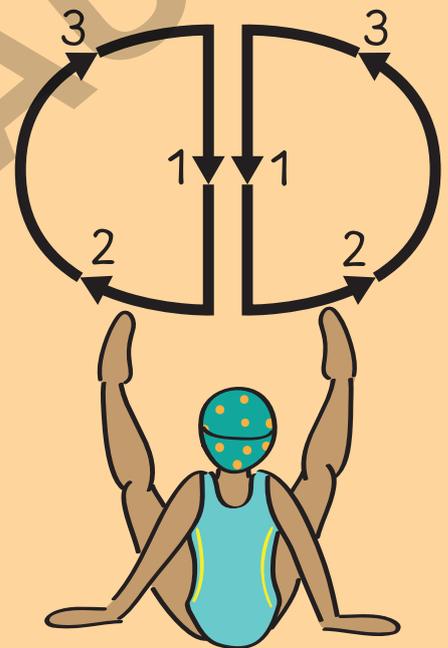
Brustschwimmen – Schwerpunkt Beinschlag

Immer beachten:

- ins Wasser ausatmen
- Beinschläge und Armbewegungen auf linker und rechter Körperseite jederzeit synchron
- vor und nach jedem Bewegungszyklus in Pfeilposition kommen

Schwerpunkt Beinschlag – Gespielgelte „Ds“:

- Ausgangposition ist die Pfeilposition mit gestreckten Beinen (1).
- Beine und Füße zum Körper ziehen, Knie geschlossen, maximal hüftbreit (1)
- Füße nach außen drehen („Pinguin-Füße“), Fersen zeigen zueinander, Knie nicht öffnen (2)
- Die Bögen der „Ds“ mit den großen Zehen voran nachfahren. (2/3)
- Die große Zehen kommen gestreckt zueinander (3) bis zur Pfeilposition, bevor wieder mit 1 gestartet wird.



Methodische Hinführung

Vorgehen: Die Bewegungen sollen jederzeit synchron sein mit gerader Hüfte in der Körperquerachse. Die Außendrehung der Fußgelenke ist entscheidend, die Knie sind hüft- bzw. schulterbreit auseinander. Die Abdruckflächen beim Schlagen der Unterschenkel sind vor allem die Fußsohlen (seitlich und nach innen gedreht), die großen Zehen sowie Innenseiten von Ober- und Unterschenkel.

Durch das Heranziehen bzw. Anfersen zieht sich der Körper erst mal in die entgegengesetzte Richtung, das führt häufig zur Irritation bei den Kindern, ist aber durch die Technik an sich bedingt und kann von außen beobachtet werden.

Hinweis: Brustschwimmen ist technisch sehr anspruchsvoll, daher besonders auf die korrekte Ausführung achten.
Wichtig: Die Füße durchbrechen nie die Wasseroberfläche!

1 Mit der Schwimmnudel

Material: Schwimmnudel

Die Kinder schwimmen in Bauchlage. Die Arme sind in Pfeilposition in Vorhalte, die Hände liegen auf einer Schwimmnudel. Die Ausatmung erfolgt ins Wasser (Kopf ins Wasser nehmen), die Einatmung erfolgt, wenn die Beine nach der Pfeilposition wieder in die Bewegung starten.



Variation: Schwimmnudel quer unter dem Bauch

2 Partnerzug

Die Kinder ziehen bzw. schieben sich gegenseitig mit dem Brustbeinschlag durchs Wasser und überprüfen gegenseitig ihre „Ds“.

Variation: in Rückenlage



3 Standschwimmen

Die Kinder halten sich am Beckenrand fest (Wasser muss ausreichend tief sein). Die Kinder bleiben durch Brustbeinschläge an der Wasseroberfläche, sie halten sich die ganze Zeit am Rand fest.

Variation: Aufstützen auf Bretter (die Arme liegen auf Brettern) oder ohne Festhalten



4 Rücktransport

Material: Schwimmnudel

Die Kinder schwimmen in Rückenlage mit Brustbeinschlag und halten eine Schwimmnudel in den Händen.

Variation: die Arme seitlich auf die Wasseroberfläche legen und ohne Hilfsmittel schwimmen. Alternativ mit Brett oder mit Schwimmnudel quer am unteren Rücken.

