



Bewegungskompetenz

Schwimmen



Jedes Kind sollte die Möglichkeit erhalten, frühzeitig mit dem Element Wasser in Berührung zu kommen. Ziel ist es, dass die Kinder lernen, sich im/am/unter und mit Wasser wohlfühlen. Sie sollen Spaß an den Bewegungen im Wasser haben und gleichzeitig die Atmung, das Schweben, das Gleiten und den Antrieb im Wasser erlernen. Anreize und eine Orientierung bieten die jeweiligen Schwimmbzeichen für jede der 3 Stufen.

Material Schwimmhilfen:

Die Kinder sollen überwiegend mit ihrem eigenen Körper Wassererfahrungen sammeln, sich im Wasser spüren und mit ihrem Körper arbeiten können. Schwimmhilfen bieten zwar einen Auftrieb, dürfen jedoch nicht als Sicherheitsmittel gesehen werden. Sie können im Spiel eingesetzt werden und um im tiefen Wasser Erfahrungen zu sammeln.

Pool-Nudeln, Schwimmbretter, Schwimmgürtel, Pullboy, Schwimmflossen...

Schwimmen

Stufe 1

Zielsetzung ist der angstfreie Aufenthalt im Wasser, durch die Grundanpassung der Sinnesorgane an das Wasser. Die Kinder lernen verschiedene Fortbewegungsformen im Wasser zu unterscheiden.

Ziele der Stufe 1 sind, eine Schwimmlage zu erlernen und eine Beckenlänge von 25m in dieser beliebigen Schwimmlage schwimmen zu können. Die Kinder sollen lernen vom Beckenrand ins Wasser zu springen und wieder sicher an den Beckenrand zu kommen. Lernerfolge können über das Frühschwimmerabzeichen abgeprüft werden.

Die Wahl der Schwimmart ist hierbei den Lehrenden/Eltern überlassen.

Frühschwimmer: 25m schwimmen im beliebigen Stil, Sprung vom Beckenrand ins Wasser, Kenntnis von 5 Baderegeln (QR-Code).



1 Basics
1/5

Atmen

Das bewusste Ein- und Ausatmen ist ein wichtiger Lernschritt im Schwimmsport. Der Kopf soll schrittweise immer mehr und mehr ins Wasser kommen. Anfangs sollen die Kinder nur bis zum Hals eintauchen und ein paar Schritte durchs Becken gehen. Es folgt die schrittweise Eintauchphase: Kinn, Nase, Augen, Stirn. Schlussendlich den ganzen Kopf. Spielerische Übungen helfen hierbei.



Video-QR

Übung 1 Luftblasen



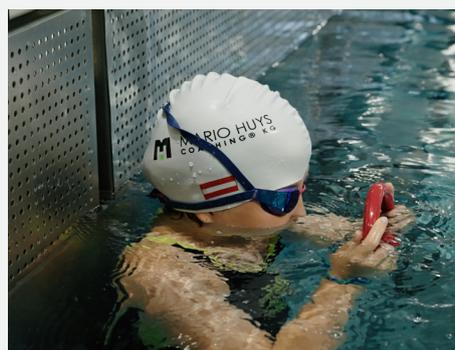
Knotenpunkte

- » Stand am Beckenrand im brusttiefen Wasser
- » Einen Tischtennisball, Schwimmte, Schwimmball etc. vor sich her blasen
- » Hände unter Wasser halten
- » Steigerung: sich im Wasser mit leichten Schwimmbewegungen treiben lassen



Video-QR

Übung 2 Motorschiff



Knotenpunkte

- » Im max. brusttiefen Wasser
- » Ring (Steuer) in den Händen halten
- » Kopf leicht eintauchen, um mit dem Mund Luftblasen (Motorgeräusche) zu machen

Variation mit Schwimmbrett:

- » Schwimmbrett mit gestreckten Armen halten
- » Kopf zwischen Arme abtauchen
- » Durch das Wasser gehen und dabei gleichzeitig Luftblasen bilden

1 Basics
1/5

Atmen - weitere Übungen



Video-QR

Übung 3 Abtauchen



Knotenpunkte

- » Stand am Beckenrand
- » Steigerung: Schwebend, mit den Beinen nach unten hängend, im Becken
- » Luft holen
- » In die Knie gehen bzw. abtauchen
- » Unter Wasser 1-mal ausatmen
- » Augen offenhalten



Hinweis: Atemrhythmus normal weiterführen, d.h. auftauchen = einatmen & abtauchen = ausatmen

Notiz

2 Basics
2/5

Schweben

Schweben im Wasser ist in Bauch- oder Rückenlage möglich. Die Arme helfen, das Gleichgewicht zu halten.



Video-QR

Übung 1 Seestern



Knotenpunkte

- » Rückenlage
- » Augen offenhalten
- » Beine komplett ausstrecken
- » Arme seitlich ausbreiten
- » Blick zur Decke richten

Hinweis: ruhig weiter atmen



Video-QR

Übung 2 Flugzeug



Knotenpunkte

- » Bauchlage
- » Beine komplett ausstrecken
- » Arme seitlich ausbreiten
- » Blick zum Boden richten
- » Ausatmen und dabei versuchen möglichst am Ort zu schweben (1-3 Sekunden)

Notiz

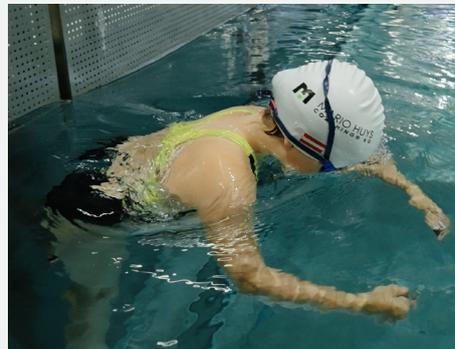
2 Basics
2/5

Schweben - weitere Übung



Video-QR

Übung 3 Paket



Knotenpunkte

- » Im Stand voll einatmen und den Oberkörper nach vorne beugen
- » Mit dem Kopf abtauchen, Augen dabei offenhalten
- » Knie anziehen und mit den Armen umfassen
- » In dieser Packet Stellung verharren und dabei unter Wasser ausatmen



Notiz

3 Basics
3/5

Gleiten

In Bauch- und Rückenlage gleiten zu können ist eine wichtige Basiskompetenz im Schwimmen. Bei fortschreitendem Schwimmlevel ist ein gutes Gleitvermögen, vor allem beim Abstoßen nach der Wende, von Bedeutung.



Video-QR

Übung 1 **Bauchpfeil**



Knotenpunkte

- » Am Beckenrand festhalten (im stehtiefen Wasser)
- » Blick nach vorne richten, Arme in Hochhalte und Hände zusammen
- » Ein Bein an die Wand stellen
- » Oberkörper nach vorne neigen, Gesicht und Arme ins Wasser legen
- » Mit einem/beiden Bein/en gleichzeitig vom Beckenrand abstoßen
- » Ohne Beinschlag so weit wie möglich gleiten



Notiz

3 Basics
3/5

Gleiten - weitere Übung



Video-QR

Übung 2 Rückenfeil



Knotenpunkte

- » Im stehtiefen Wasser mit Blick zum Beckenrand stehen
- » Arme in Hochhalte, der Kopf liegt auf den Armen auf
- » Hände zusammen
- » Ein Bein am Beckenrand anstellen
- » In die Knie gehen
- » Sobald die Ohren im Wasser sind, kräftig vom Beckenrand abstoßen
- » Blick zur Decke richten
- » Ohne Beinschlag so weit wie möglich gleiten



Notiz

Basics
4/5

Brust

Technikleitbild - Brust Gesamtbewegung



Basics
4/5

Brust (Beine)



Video-QR

Übung 1
Beinschlag I



Knotenpunkte

- » Am Beckenrand sitzen, mit den Händen festhalten
- » Beine gesteckt im Wasser hängen lassen (ca 45° vom Beckenrand weg)
- » Fersen zum Beckenrand ziehen
- » Beine wie ein Frosch öffnen

Steigerung: Bauchlage im Wasser und am Beckenrand festhalten



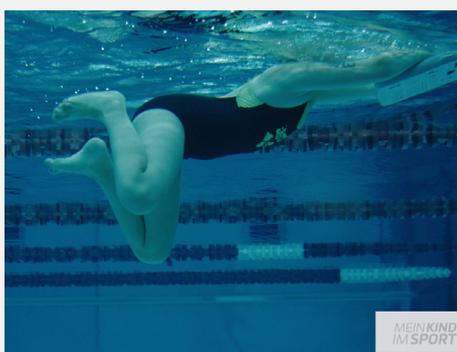
Video-QR

Übung 2
Beinschlag II



Knotenpunkte

- » Bauchlage im Wasser
- » Schwimmbrett in Vorhalte
- » Beinschlag wie bei Übung 1



Basics
4/5

Brust (Beine) - weitere Übung



Video-QR

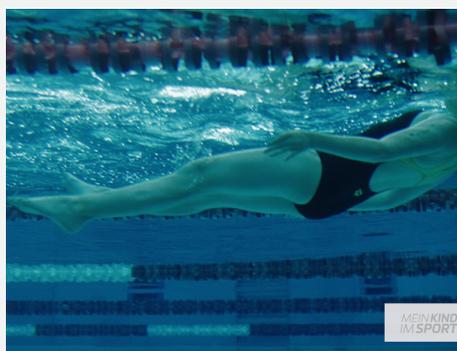
Übung 3
Beinschlag in Rückenlage



Knotenpunkte

- » Rückenlage im Wasser, Arme in Hochhalte
- » Fersen zum Gesäß führen und Beine seitlich öffnen

Variation: Mit Schwimmbrett in Vorhalte, vor der Brust verschränken



Notiz

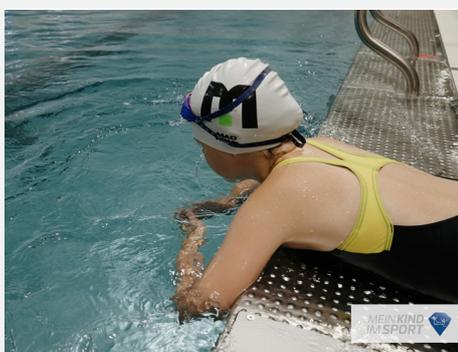
Basics
4/5

Brust (Arme)



Video-QR

Übung 1 Armzug I



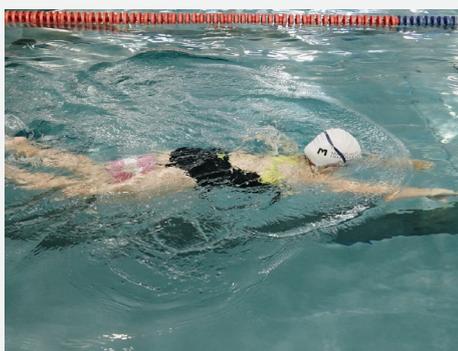
Knotenpunkte

- » Am Beckenrand in Bauchlage liegen
- » Beckenrandkante auf Achselhöhe
- » Mit den Armen ins Wasser hineinziehen



Video-QR

Übung 2 Armzug II



Knotenpunkte

- » Bauchlage, Pullboy zwischen den Knien einklemmen
- » Armzug
- » Beine helfen mit leichten Bewegungen die Wasserlage zu halten

Basics
4/5

Brust (Atmung) - weitere Übung



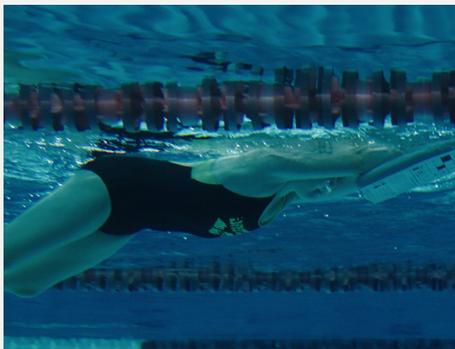
Video-QR

Übung
Atmung



Knotenpunkte

- » Bauchlage im Wasser
- » Schwimmbrett mit gestreckten Armen in Vorhalte
- » Kopf ins Wasser eintauchen
- » Zum Luftholen auftauchen und einen Beinschlag ausführen, wenn der Kopf wieder ins Wasser eintaucht



Notiz

5 Basics
5/5

Sprung

Aufbau freie Sprünge

- » Am Beckenrand stehen, Blick zum Wasser gerichtet
- » Freier Sprung ins Wasser mit sofortigem kurzzeitigen untertauchen
- » Landung auf den Füßen



Video-QR

**Übung 1
Froschsprung**



Knotenpunkte

- » Am Beckenrand stehen
- » Blick zum Wasser gerichtet
- » Fußsprung ins tiefe Wasser zum vollständigen Untertauchen



Video-QR

**Übung 2
Kopfsprung aus dem Sitzen**



Knotenpunkte

- » Am Beckenrand sitzen, Arme in Hochhalte
- » Mit dem Oberkörper immer weiter nach vorne neigen
- » Sobald die Hände im Wasser sind, mit beiden Beinen abstoßen

Basics

Spielerischer Ansatz

Luftpumpe

Alle Kinder stehen im Wasser, vollständig untertauchen und unter Wasser ausatmen. Auftauchen, 1* einatmen und wieder untertauchen. Mindestens 4* ohne Pause regelmäßig pumpen.

Eisloch

Im brusttiefen Wasser werden einige Tauchstäbe verteilt (mit einem Stab / wenigen Stäben beginnen). Ein Kind taucht aus dem Stand ab und sammelt die Stäbe ein. Ein zweites Kind hält einen schwimmenden Reifen, durch diesen taucht das Kind wieder auf. Dabei bläst es ständig die Luft aus.

Fische

Alle Kinder sind Fische. Es gehen immer zwei Fische gleichzeitig unter Wasser. Ein Fisch zeigt unter Wasser eine Grimasse vor oder singt ein Lied. Beide Fische tauchen dann auf und der zweite Fisch versucht über Wasser die Grimasse nachzumachen bzw. das Lied nachzusingen. Rollenwechsel.

Fischauge

Im stehtiefen Wasser abtauchen und unter Wasser die Augen öffnen. Erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl, einer Farbe etc. unter Wasser.

Leineziehen

An den Begrenzungsleinen entlangziehen, versuchen zu gleiten und immer dann mit dem neuen Zug beginnen, wenn die Gleitgeschwindigkeit nachlässt

Bauchpfeil II

Wie Übung Basic 3 - Übung 1, aber mit Beinschlag. Wer kommt am weitesten?
Variation: auf akustisches Signal (Klatschen / Pfeifen) des Lehrers voller / leichter Beinschlag

Scheibenwischer

Vom Beckenrand abstoßen und in Bauchlage gleiten. Das Gesicht ist unter Wasser. Ausschließlich mit Armantrieb vorwärtsbewegen. Ellbogen zeigen dabei nach außen. Unterarme / Hände führen unter dem Oberkörper Ein- und Auswärtsbewegungen zum Antrieb aus.

Partnerübung

Zwei Kinder teilen sich ein Schwimmbrett. Ein Kind ist auf der rechten Seite, das andere Kind auf der linken Seite, das Schwimmbrett befindet sich zwischen ihnen. Mit gestreckten Armen das Schwimmbrett greifen und den Kopf untertauchen. Beide Kinder atmen gleichzeitig unter Wasser aus und kommen zum Luftholen kurz über Wasser, dabei wird gleichzeitig ein Brustbeinschlag ausgeführt. Ziel ist es, die Übung synchron auszuführen, um so an Ort und Stelle zu bleiben.

Basics

Spielerischer Ansatz

Schubkarre im Wasser

Kind A kniet am Beckenrand, Kind B ist am Beckenrand in Bauchlage. Kind A fasst Kind B bei den Fersen. Kind B führt einen kräftigen Armzug aus, Kind A zieht es wieder zurück nach hinten.

Koordination Arm-Beinzug

Auf zwei Bahnen stehen sich zwei Kinder gegenüber. Kind A schwimmt mit einem kräftigen Armzug Richtung Kind B. Nach dem Armzug erfolgt die Gleitphase bis zu Kind B. Dieses reicht Kind A die Hände und mit einem kräftigen Beinschlag versucht dieses nun, das Kind B nach hinten zu schieben. Es folgt die nächste Gleitphase.

Purzelbaum im Wasser

Aus dem Stand den Kopf einrollen bis er ins Wasser abtaucht. Mit den Beinen kräftig abstoßen und einen Purzelbaum vorwärts durchführen. Die Arme können seitlich ausgestreckt werden und mithelfen.

Standweitsprung

Schwimmnudel ins Wasser legen und Kinder einzeln über die Schwimmnudel springen lassen. Distanz der Schwimmnudel zum Beckenrand vergrößern.

Schwimmen

Stufe 2

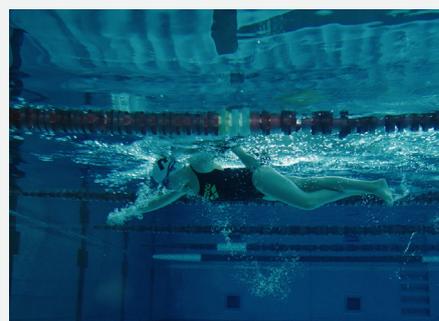
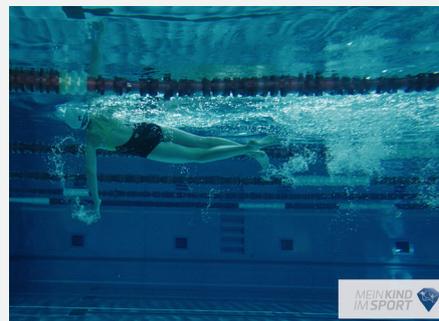
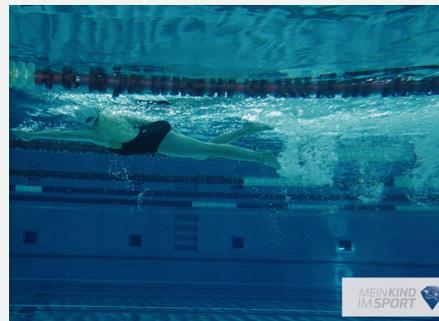
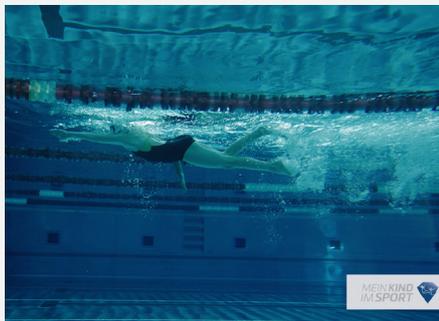
Die Kinder lernen in der zweiten Stufe die Schwimmtechnik einer weiteren Lage. Freies Schwimmen über kurze Distanzen und in verschiedenen Lagen soll bewältigt werden können. Des Weiteren sollen die Kinder in der Lage sein, 15 Minuten durchzuschwimmen. Das Springen vom Beckenrand wird nun mit dem Kopfsprung gelernt. Die Kinder sollen auch in der Lage sein, im flacheren Teil des Schwimmbeckens Gegenstände aus dem Wasser zu tauchen. Ziel der zweiten Stufe ist das Absolvieren des Freischwimmerabzeichens.

Freischwimmer: 15 Minuten Dauerschwimmen in beliebigem Stil, Sprung aus ca. 1 Meter Höhe ins Wasser, Kenntnis der 10 Baderegeln

Basics

Kraul

Technikleitbild - Kraul Gesamtbewegung



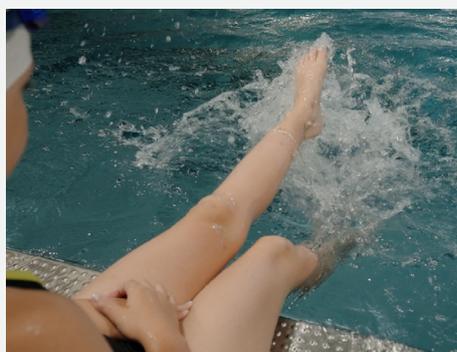
1 Basics
1/4

Antrieb



Video-QR

Übung 1
Am Beckenrand sitzend



Knotenpunkte

- » Auf den Beckenrand setzen, damit die Unterschenkel nach unten schlagen können
- » Beine/Füße eindrehen
- » Die Fußrücken drücken betont Wasser nach oben



Video-QR

Übung 2
Bauchlage



Knotenpunkte

- » Mit den Händen am Beckenrand oder an der Treppe abstützen
- » Beine und Füße strecken, Zehen leicht zueinander zeigend
- » Beine aus der Hüfte abwechselnd auf und ab bewegen
- » Kopf am Anfang über Wasser halten, dann ins Wasser abtauchen

Variation: mit gestreckten Armen

Notiz

1 Basics
1/4

Antrieb - weitere Übung



Video-QR

**Übung 3
Rückenlage**



Knotenpunkte

- » Die Hände greifen von oben am Kopf vorbei in die Rinne des Beckenrandes
- » Arme zunächst gebeugt halten
- » Der Kopf liegt auf dem Wasser auf
- » Wechselbeinschlag



Video-QR

**Übung 4
Jetboat (isolierte Beinschlagbewegung)**



Knotenpunkte

- » Arme in Vorhalte und das Ende des Schwimmbretts fassen
- » Gesicht ins Wasser
- » Rhythmische Schlagbewegung der Beine

Notiz

2 Basics
/4

Kraulübungen

Aufbau Atmung

- » Stand im hüfthohen Wasser mit leicht vorgeneigtem Oberkörper
- » Kopf ins Wasser eintauchen
- » Atmung passend zum Armzug durchführen

Steigerung:

- » Über kurze Strecken Atmung einbauen
- » Vom „tiefen“ ins „seichte“ Wasser

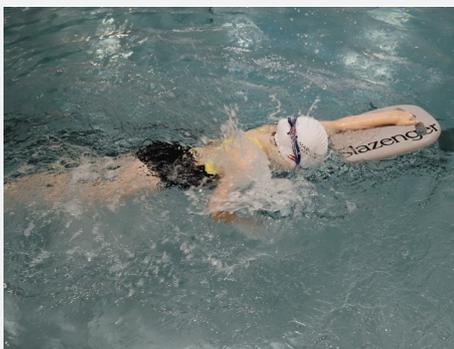


Video-QR



Video-QR

Übung 1
Roboterarm (Armzug)



Knotenpunkte

- » Bauchlage, leichter Beinschlag
- » Ein Arm hält das Schwimmbrett in Vorhalte
- » Zweiter Arm führt den Armzug in mehreren kleinen Bewegungsschritten aus
- » Bei jedem zweiten Armzug Kopf leicht seitlich drehen um zu atmen



Video-QR

Übung 2
Wandschwimmen (hoher Ellbogen)



Knotenpunkte

- » "Wand nah" bzw. eng an einer Leine kraulen
- » Nur der Arm, der bei der Wand / Leine ist, führt die Armbewegung aus
- » Fokus hoher Ellbogen
- » Zweiter Arm ist weit nach vorne gestreckt

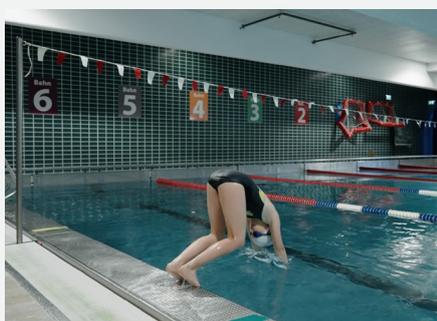
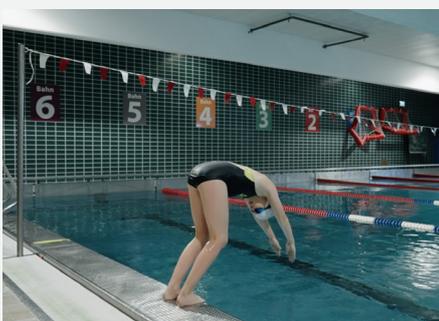
3 Basics
3/4

Kopfsprung



Video-QR

Übung
Knie/ Hock/ Stand



Knotenpunkte

- » Angemessene Wassertiefe
- » Eintauchen kopfwärts aus Knie-, Hockstand oder Stand
- » Arme gestreckt an den Ohren anliegend
- » Neutrale Kopfhaltung
- » Eintauchen ins Wasser mit anschließender Gleitphase gegen den Boden

Hinweis: zuerst vom Beckenrand fallen lassen, dann mit abspringen

Hilfe: Kind leicht von hinten ins Wasser stoßen

Variante: Kopfsprung durch einen Reifen

Basics
4/4

Tauchen



Video-QR

Übung 1
Abtauchen



Knotenpunkte

- » Vollständig einatmen
- » Mit Tauchring eine Distanz zum Tauchen vorgeben
- » Ring auftauchen lassen
- » Im seichten Wasser mit einem Ring starten, dann steigern



Notiz

Basics
4/4

Tauchen - weitere Übung



Video-QR

Übung 2
Ring tauchen



Knotenpunkte

- » 3 Ringe am Boden verteilen
- » Mit einem Tauchgang die 3 Ringe auftauchen



Notiz

Luftmatratzenschwimmen

Bauchlage auf der Luftmatratze und mit den Armen im Wasser die Kraulbewegung ausführen.

Trockenschwimmen - Bewegung Armzug an Land üben

Beide Arme zur Decke strecken – ein Arm abwinkeln – Daumen berührt Po – am Körper entlang durch die Achsel fahren – Ellbogen hoch und weit nach vorne bringen.

Superman

Die Kinder sind in Bauchlage im Wasser. Der linke Arm ist in Hochhalte, das Gesicht im Wasser. Vortrieb mit Kraul-Beinschlag. Es wird im Wasser ausgeatmet. Zum Einatmen den Kopf nach rechts drehen, ohne dass die Füße den Boden berühren. Nach 10 Atemzügen den Arm und die Seite zum Atmen wechseln.

Variation: rechten Arm am Körper halten

Haifischflosse

Ein Schwimmbrett zwischen die Oberschenkel einklemmen - zur besseren Lage im Wasser. Die Arme führen den Armzug durch.

Kontrastkraul

Beinschlag so leise wie möglich / so laut wie möglich

Beinschlag ohne spritzen / mit viel spritzen

Arm ganz laut / ganz leise eintauchen

Tunneltauchen

2 bis 5 Kinder stehen in Grätschposition dicht hintereinander. Das hinterste Kind taucht ab und taucht durch die geöffneten Beine durch. Danach stellt es sich ganz vorne hin und das nächste Kind kommt dran.

Ring tauchen

3-4 Ringe im Wasser verteilen. Die Kinder versuchen nacheinander die Ringe an die Wasseroberfläche zu bringen. Mit engem Abstand der Ringe beginnen und dann die Distanz vergrößern.

Schatzsuche

Tauchgegenstände vom Boden holen. 2 Mannschaften bilden - Welche Mannschaft hat mehr Schätze (Gegenstände) gefunden?

Basics

Spielerischer Ansatz

Delphinsprünge

3er Teams bilden – erstes Kind steht in breiter Grätsche, zweites Kind steht mit einem Abstand zu Kind 1 und hält einen Stab. „Delphinkind“ (Kind 3) taucht durch die gegrätschten Beine, springt auf und über den Stab von Kind 2.

Delphinsprünge ohne Hindernisse

Alle Kinder bewegen sich frei im Becken und springen wie ein Delphin hoch (Gesäß aus dem Wasser), tauchen mit den Händen ins Wasser ein und gleiten unter Wasser so weit wie möglich vorwärts.

Schwimmen

Stufe 3

Das Element Wasser wird in Stufe drei erweitert und die Kinder werden mit der richtigen Atmung vertraut gemacht. Dabei sollen sie auch lernen, weitere Distanzen unter Wasser zu tauchen. Das Springen aus verschiedenen Höhen und mit verschiedenen Sprüngen ins Wasser soll von den Kindern ausprobiert werden. Das Fahrtenschwimmerabzeichen kann mit dem vollendetem 9. Lebensjahr absolviert werden.

Fahrtenschwimmer: 15 Minuten Dauerschwimmen in beliebigem Stil, 10 Meter Streckentauchen, einmaliges Tieftauchen (ca. 2 Meter) und Heraufholen eines ca. 2.5kg schweren Gegenstandes, 50 Meter Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit, Kopfsprung aus ca. 1 Meter Höhe oder beliebiger Sprung aus 3 Meter Höhe ins Wasser, Kenntnis der 10 Baderegeln.

1 Basics
1/4

Rücken



Video-QR

Übung 1
Wasserlage



Knotenpunkte

Rückenlage:

- » Blick zur Decke gerichtet, Arme über Kopf geben und am Beckenrand festhalten
- » Flache Wasserlage
- » Abwechselnd leichte Auf- und Abbewegungen der Beine aus der Hüfte



Video-QR

Übung 2
Armantrieb



Knotenpunkte

- » Schrittstellung am Land oder im Flachwasser
- » Schultern befinden sich im Wasser
- » Gegengleiches Rückwärtskreisen der Arme - immer im Winkel von 180°

Hinweis: durch die alternierende Bewegung wird die spätere Rollbewegung erfahren.

Notiz

1 Basics
1/4

Rücken - weitere Übungen



Video-QR

Übung 3
Beine



Knotenpunkte

- » Arme in Hochhalte
- » Kernbewegung des Beinschlages im 6er Rhythmus (6 kraftvolle Schläge, 6 leichte Schläge, ...)
- » Rückenlage, Brett auf Oberschenkel legen
- » Knie strecken, Becken rausdrücken, zur Decke starren
- » Beinschlag ausführen, ohne dass sich das Brett bewegt



Video-QR

Übung 4
Rücken



Knotenpunkte

- » Beine machen einen Kraulbeinschlag
- » Rechter Arm verweilt in Hochhalte
- » Linker Arm taucht ins Wasser
- » Unterarm zur Schulter führen
- » Arm „fährt“ den Körper entlang bis zum Oberschenkel
- » Rückholphase locker über Wasser

Notiz

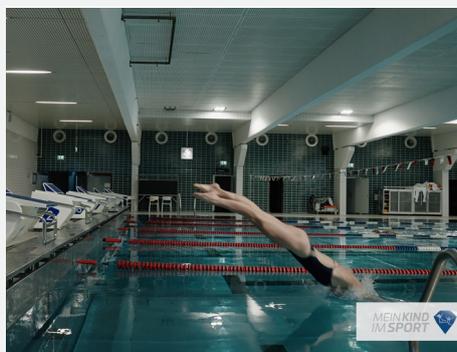
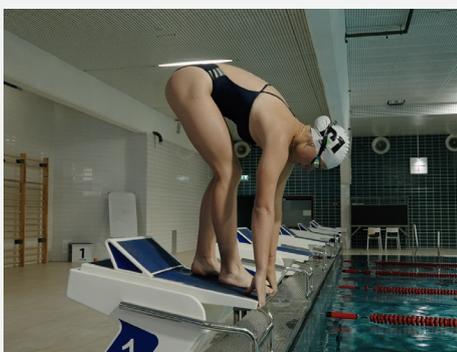
2 Basics
2/4

Startsprung



Video-QR

Übung
Startsprung



Knotenpunkte

- » Leichte Schrittstellung am Startblock
- » Zehenspitzen an die Vorderkante des Startblockes
- » Körper nach vorne beugen
- » Finger neben Zehenspitzen
- » Mit den Händen nach vorne unten ziehen
- » Kraftvoller Abstoß der Hände, sofort die Arme nach vorne bringen
- » Mit gestreckten Beinen, Füßen und Armen eintauchen
- » Kopf zwischen den Armen halten

Notiz

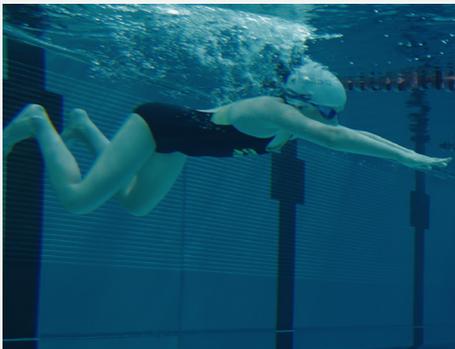
3 Basics
3/4

Wende



Video-QR

Übung 1
Hechtschießen



Knotenpunkte

- » Ein Kind steht am Beckenrand im Wasser, ein zweites Kind gibt mittels Stab, Reifen etc. die Tauchtiefe und -weite an
- » Kräftiger Abstoß von der Wand, Arme aus der Schulter in Schwimmrichtung überstrecken
- » Unter dem Stab, durch den Reifen tauchen
- » In Bauch-, Rücken- und Seitlage üben



Notiz

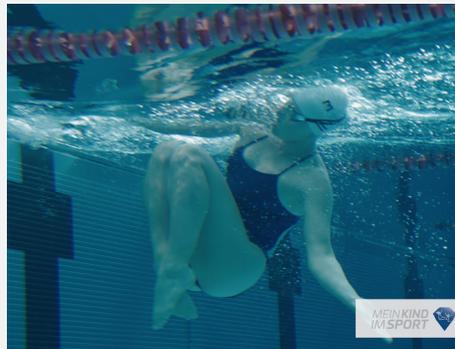
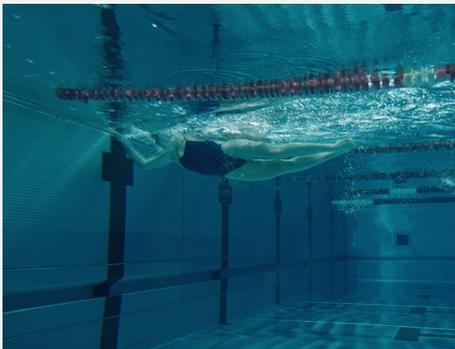
3 Basics
3/4

Wende - weitere Übung



Video-QR

Übung 2
Einfache Wende (Kippwende)



Knotenpunkte

- » In Seitenlage mit einer Hand (Kraul)/ beiden Händen (Brust) an die Wand anschlagen
- » Arme beugen sich und Beine hocken an die Wand an
- » Anschlagarm löst sich und schwingt wuchtig in einem Bogen in die neue Schwimmrichtung zum anderen Arm
- » Gleichzeitig werden die Beine an die Wand gestemmt
- » Arme aus der Schulter überstrecken
- » Kräftiger Abstoß unter Wasser von der Wand



Hinweis: bei der Brustwende wird ein Arm über Wasser und ein Arm unter Wasser zurückgeführt

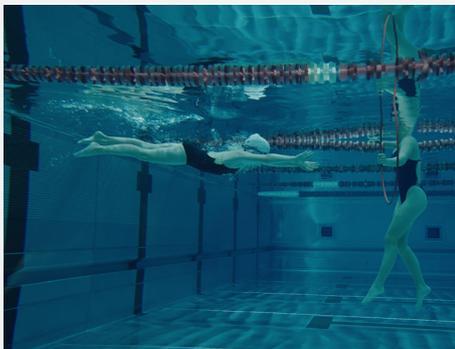
Basics
4/4

Tauchzug



Video-QR

Übung
Tauchzug



Knotenpunkte

- » Ein Kind hält einen Reifen
- » Abstoß von der Wand
- » Kurze Gleitphase bis zum ersten Reifen
- » Tauchzug durch den Reifen (Arme wie beim Brustzug nach hinten führen)
- » Gleitphase

Notiz

Basics

Spielerischer Ansatz

Indianerpfeil

Kombination aus Bauch- und Rückenpfeil. Während des Gleitens drehen sich die Kinder vom Bauch auf den Rücken und umgekehrt. Ein Arm ist immer in Pfeilrichtung nach vorne gestreckt.

Schraube

Wechselbeinschlag mit je einer Drehung von der Bauch- in die Rückenlage und zurück. Die Arme werden dabei über dem Kopf gestreckt.

„Steifes Bein“

Rücken mit völlig gestreckten Beinen.

Kopfkissen

Arme unter dem Nacken verschränken, Blick zur Decke. Rhythmische Beinschlagbewegung.

Abschlagschwimmen

Rücken und dabei 4 Armzüge nur mit dem linken Arm machen. Rechter Arm ist währenddessen über Kopf gestreckt. Danach wechseln.

Wer schafft eine Länge mit den wenigsten Zügen?

Ziel dieser Übung ist das Schwimmen / Tauchen von 25m mit möglichst wenigen Zügen. Die Kinder zählen wie viele Brust-/ Kraul-/ Tauchzüge sie pro Länge gemacht haben.

Zugzahlminimum

Die Kinder tauchen eine vorgegebene Strecke und zählen ihre Tauchzüge. Beim nächsten Versuch soll die Anzahl an Tauchzügen unterboten werden.

Zeitschwimmen

Wer kann, ohne eine Uhr im Blick zu haben, eine bestimmte Zeit (z.B. 4 Minuten schwimmen) genau erreichen?

Rollwende

4 Purzelbäume auf 2 Längen Kraul verteilt.

Anschwimmen, Rolle vorwärts, bis Füße die Wand berühren, in Rückenlage abstoßen, Arme in Vorhaltung geschlossen.

Flippersprünge über und durch Hindernisse

Die Kinder springen beidbeinig ab und über oder durch ein Hindernis. Wichtig dabei ist, dass der Absprung nach vorne oben erfolgt und die bogenförmige Körperbewegung vom Absprung bis zum Eintauchen gehalten wird.

Alles geschafft?

... weiter geht's mit zahlreichen Übungen & tollen Spielen in den folgenden Handreichungen oder auf www.meinkindimsport.at!



LAUFEN



SPRINGEN



SCHWIMMEN



BALANCIEREN



GLEITEN & FAHREN



WERFEN & FANGEN



ROLLEN & STÜTZEN



KLETTERN & HANGELN



GLEITEN & FAHREN WINTER



stay tuned ... Bewegungs-ABC 2.0 folgt in Kürze!