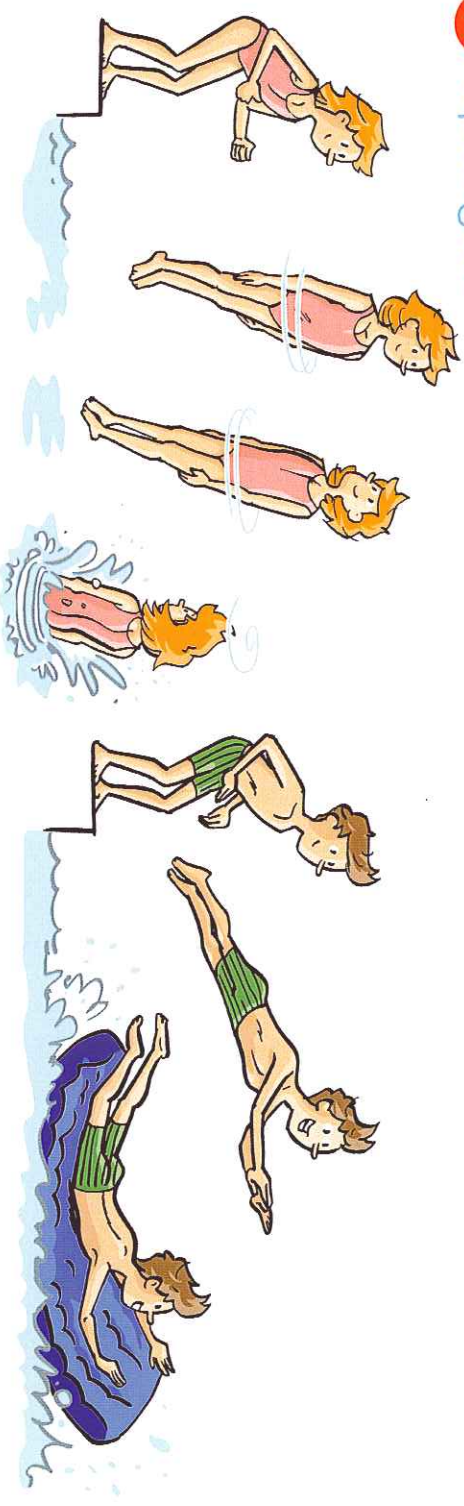




1 Springen



2 Wasserball



3 Synchron Schwimmen





Spielerische Übungen

Springen

- Vom Startblock einen gestreckten Sprung mit halber bis ganzer Drehung (180°–360°) ausführen.
- Vom Beckenrand einen flachen Sprung auf eine Matte, dabei mit der Matte so weit wie möglich gleiten.
- Vom Beckenrand möglichst hoch in die Luft springen (über ein gespanntes Seil oder einen am Stab befestigten Ball berühren).
- Vom Startblock springen, in der Luft einen zugeworfenen Ball fangen und vor dem Eintauchen ins Wasser wieder abgeben.
- Gleiche Übung, aber vor dem Eintauchen ins Wasser den am Beckenrand zusammengestellten Turm aus Pulbuys oder Brettern umwerfen.
- Zu zweit einen selbst gewählten Sprung vom Startblock synchron ausführen.
- Zahlen/Buchstaben springen, die anderen müssen das Gezeigte erraten.
- Mutprobe: Wer traut sich, blind einen Strecksprung zu machen? (Achtung: nur vorwärts springen!).

Wassertreten, Passen, Fangen, Zielen

- Wassertreten mit beiden Händen aus dem Wasser.
- Wassertreten und einen Ball in einer Hand oder in beiden Händen halten.
- Wassertreten und den Ball in einen Eimer werfen. Der Eimer steht am Beckenrand oder wird durch deinen Partner gehalten.
- Wassertreten und zu zweit einen Ball mit einer Hand oder beiden Händen hin und her passen. Variation: mit gleichzeitiger Fortbewegung.
- Gleiche Übung, zwei Pärchen versuchen den Ball synchron zu passen.
- Fangis mit Wassertreten. Hände müssen dabei aus dem Wasser gehalten werden.

Mit Ball orientieren, reagieren

- Im stehiefen oder tiefen Wasser einen Ball unregelmässig im Kreis passen, ohne dass der Ball das Wasser berührt.
- Gleiche Übung, zwei Bälle passen: einen im Uhrzeigersinn, einen im Gegenuhzeigersinn.
- Gleiche Übung, eine Person passt einen zusätzlichen Ball aus der Kreismitte zu beliebigen Spielern des Kreises (Reaktion).
- Mit geschlossenen Augen dem Partner den Ball zuwerfen. Dieser bewegt sich, informiert jedoch mit Zurufen über seine Position.
- Paddelnd in Rückenlage versuchen den Ball zwischen den Füssen zu fangen.

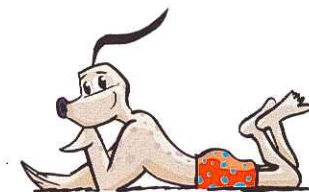
Spiel

- Zwei Mannschaften spielen gegeneinander auf einem kleinen Feld Mini-Wasserball.
- Regeln: kein Körperkontakt, Ball darf maximal 3 Sekunden gehalten werden. Ball nicht unter Wasser drücken. Ball darf nicht aus den Händen entrisen werden.

Variation: im stehiefen Wasser mit Bodenkontakt.

Figuren, Schweben, Darstellen, Synchronschwimmen

- «Fangis». Wer gefangen wurde, muss in Rückenlage liegen und mit einem anderen Gefangenen die Füsse zusammenbringen, dann sind beide erlöst. Fortbewegung nur durch Paddeln.
- 2–4 Kinder schwimmen eine Länge synchron und im gleichen Rhythmus: Kraul und Rücken nebeneinander. Variationen: kopfwärts paddeln. Kraul, mit einer Hand die Hand des Partners halten.
- Gruppe: Alle liegen in Rückenlage in einem Kreis auf dem Wasser, Füsse berühren sich. Auf ein Kommando macht eines nach dem anderen das Klappmesser (Hände berühren Füsse) und sinkt zu Boden (Kettenreaktion).
- In Rückenlage paddeln und dabei während 3 Sekunden ein Bein aus dem Wasser strecken (wie ein Flamingo).
- Zu zweit, synchron übereinander Kraul schwimmen. Einer führt die Bewegung komplett unter Wasser aus, der Andere kopiert die Bewegung an der Wasseroberfläche.
- Zu zweit, synchron hintereinander Rücken schwimmen. Die Füsse des Vorderen liegen auf den Schultern des Hinteren.
- Zu zweit. Einer macht sich am Boden ganz klein (Hocke). Der Andere steht ihm auf die Schultern. Der Untere stösst sich vom Boden ab und spickt den Oberen aus dem Wasser durch die Luft. Variation: im Tiefwasser, Abstossen durch Wassertreten.
- Hebefigur. Zu sechst, der Eine liegt flach auf dem Wasser und ist steif wie ein Brett, ein Anderer steht auf dem «Brett» (Füsse auf Bauch und auf Oberschenkeln), die restlichen vier halten das Brett über Wasser (Bodenkontakt erlaubt).



1

15 m Delfin

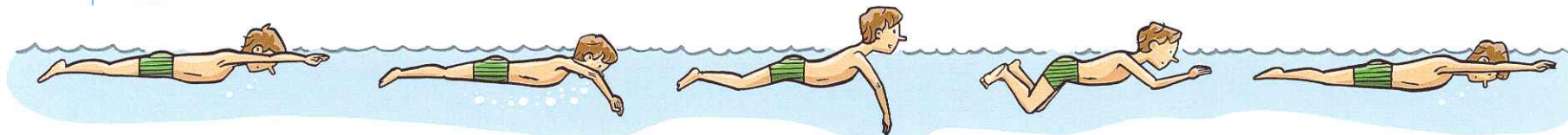
Delfinschwimmen mit korrekter Arm-, Bein- und Atemkoordination.



2

25 m Brust

Effizientes Brustschwimmen mit korrekter Arm-, Bein- und Atemkoordination.



3

50 m Rücken

Start durch Abstoss in Rückenlage. Anschliessend Rückenschwimmen mit einer Rollwende nach jeder Länge.



4

50 m Kraul

Nach einem Startsprung ins Kraulschwimmen überleiten und nach jeder Länge eine Rollwende ausführen.





Lernschritte

An Land/Trockenübung

- Delfinwelle mit einem Hula-Hopp-Reifen. Der Bewegungsimpuls kommt vom Brustbein.
- Stehend, Delfinwelle mit Armzug.
- Stehend, Delfinarmzug mit Atmung.

Delfin

- Gesamtbewegung vorzeigen und die Kinder versuchen es nachzumachen, ausprobieren.
- Delfinsprünge im standtiefen Wasser, Arme in Hochhalte.
- Delfinsprung mit einem zusätzlichen Delfinzyklus (Richtige Koordination noch nicht entscheidend).
- Druckphase des Armzugs mit einem Delfinbeinschlag (Ausgangsstellung: Ellbogen 90° seitlich am Körper, mit Delfinbeinschlag Arme nach hinten strecken).
- Delfin komplett, am Ende der Zugphase Kopf heben und während der Druckphase einatmen.
- Gegensatzfahrten. Lange Pause bei Armzug hinten/keine Pause, so viele Beinschläge wie möglich während eines Armzuges/nur ein Delfinbeinschlag auf einen Armzug, Arme nacheinander nach vorne bringen/gleichzeitig, Arme unter Wasser nach vorne bringen/über Wasser.

Brust

- Gegensatzfahrten. Ohne Gleitphase/mit langer Gleitphase, grosser Armzug/kleiner Armzug, ohne Einatmen/mit Einatmen bei jedem Armzug, Beinschlag mit nach aussen gedrehten Knien/Knie ganz eng zusammen.
- Beinschlag mit grosser, mittlerer oder kleinen Amplitude im Wechsel ausführen.

Rückenstart

- Mit beiden Händen am Beckenrand festhalten und die Füsse aufstellen, Hände loslassen, abstossen und mit dem Gesäss im Wasser landen.
- Gegensatzfahrt, Kopfsteuerung beim Rückenstart. Kinn fest an die Brust drücken/Kopf überstrecken.
- Rückenstart vom Startblock, mit Startkommando.

Kombiformen

- Rückenarmzug mit Delfinbeinschlag.
- Kraularmzug mit Brustbeinschlag.
- Delfinarmzug mit Kraulbeinschlag.
- usw.

Spielerische Übungen

Brust

- Komplett unter Wasser und in Rückenlage.
- Tatzelwurm. Zwei schwimmen hintereinander, der Hintere taucht jeweils unter dem Vorderen durch, bis er vorne wieder auftauchen kann. Jetzt taucht wieder der Hintere unten durch usw.
- Wechselzug, rechter Arm zieht und kommt wieder zur Streckung, linker Arm zieht und kommt wieder zur Streckung usw.

Kraul

- Alle schwimmen auf einer Linie synchron Kraul. Die Lehrperson klopft mit einem metallenen Gegenstand am Beckenrand den Takt vor, pro Klopfen führen die Kinder einen Armzug aus.
- Ganze Lage, wobei die Arme unter Wasser nach vorne gebracht werden, Atmung zur Seite.

Rücken

- Mit einem gefülltem Becher auf der Stirn Rücken schwimmen, ohne den Becher zu verlieren oder auszuliefern.

Delfin

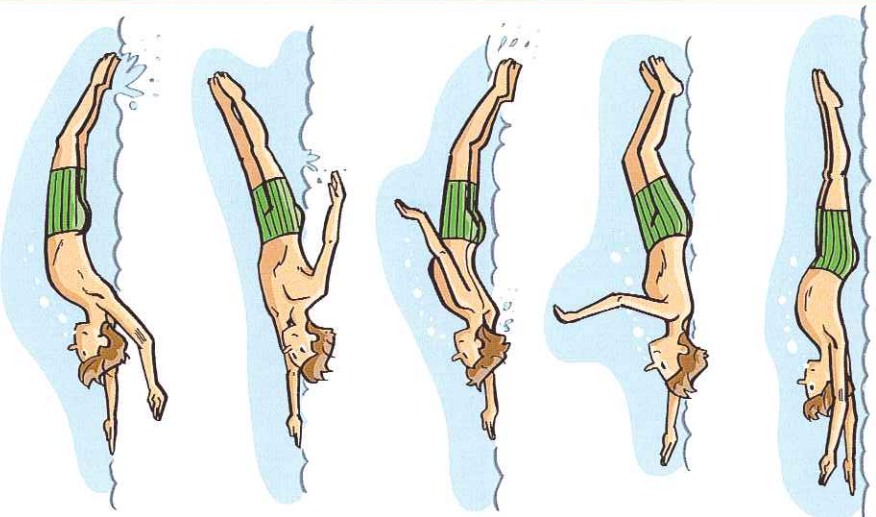
- Ein Arm Hühnerflügel (Daumen in der Achselhöhe) ein Arm normal.
- Beim Vorbringen der Arme jeweils die Ohrklappen berühren.

Delfin zu zweit

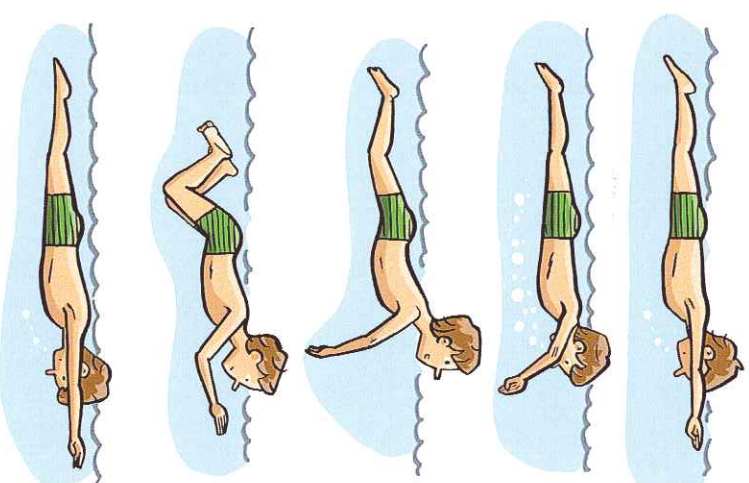
- Miteinander sprechen, singen usw., während synchron nebeneinander Delfin geschwommen wird.



1 15 m Delfin einarmig

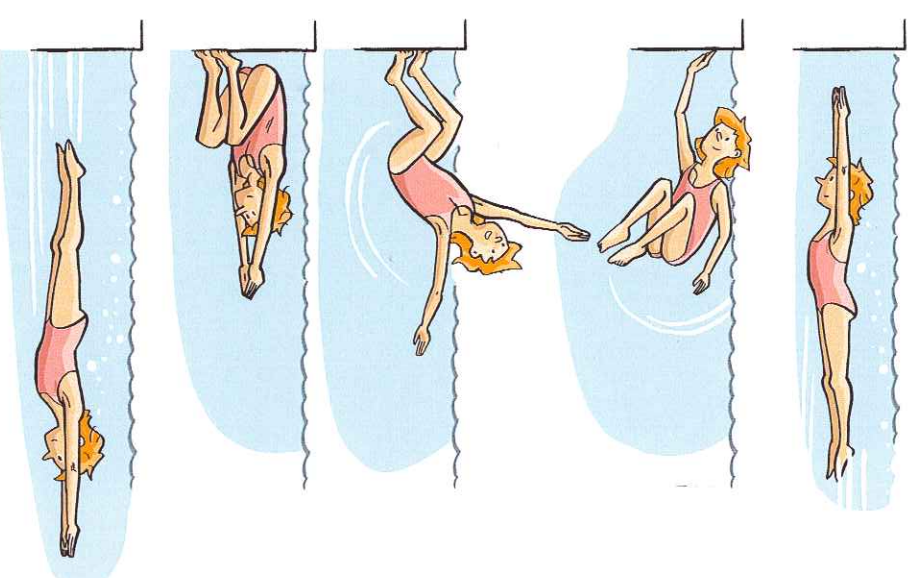


2 15 m Brust



Korrekte Ausführung des Armzugs und Beinschlags, wobei die Atmung auf den Armzug abgestimmt ist.

3 Kippwende



Delfinschwimmen mit einem Arm, wobei der passive Arm in Hochhalte ist. Wichtig ist, dass der Rhythmus, zwei Beinschläge auf einen Armzug, eingehalten wird.

Anschwimmen, beide Hände zeitgleich an die Wand, Beine anhocken, Körper seitlich zur Einatmung aufrichten, dabei in entgegengesetzte Richtung kippen, abtauchen, Füße zur Wand, Arme in Streamline-Position, abstossen.



Lernschritte

An Land/Trockenübung

- Stehend, Delfinwelle wiederholen.
- Stehend, Delfinwelle mit Armzug (einarmig).
- Auf dem Bauch liegend, die Koordination des Brustschwimmens wiederholen.

Delfin einarmig

- Kraularmzug mit Delfinbeinschlag, auf jedes Eintauchen der Hand ein Beinschlag.
- Delfin einarmig, passiver Arm in Hochhalte, erster Delfinbeinschlag beim Eintauchen des Armes vorne und zweiter Beinschlag bei Berührung des gestreckten Armes am Oberschenkel.
- Delfin einarmig, passiver Arm in Hochhalte, am Ende der Zugphase wird der Kopf kurz angehoben und während der Druckphase eingeatmet. Variation der Atmung zur Seite oder nach vorne.
- Delfin einarmig, passiver Arm seitlich am Körper angelegt.

Brustkoordination

- Armzug und Beinschlag einzeln repetieren.
- Zusammenhängen, aber nacheinander: ein kompletter Armzug ohne Beinschlag, danach ein kompletter Beinschlag ohne Armzug, immer mit Pause dazwischen.
- Teilbewegungen zusammenhängen, die Arme führen die Bewegung an.
- Ein ganzer Zyklus, danach nur ein Beinschlag, Arme bleiben in Streamline-Position, ein weiterer Zyklus usw.

- Absichtlich falsch schwimmen. Mit dem Beinschlag und der Atmung beginnen, als zweites mit dem Armzug einsetzen.
- Brust umgekehrt. Fusswärts Brust schwimmen. Die Bewegungen werden rückwärts ausgeführt.

Kippwende

- Brust anschwimmen und mit beiden Händen gleichzeitig die Wand berühren.
- Im freien Wasser Pendelbewegungen. Arme liegen seitlich auf der Wasseroberfläche, Beine unter dem Körper anziehen und auf die rechte Seite ausstrecken, wieder anziehen und auf die linke Seite ausstrecken usw.
- Brust anschwimmen und mit beiden Händen gleichzeitig die Wand berühren, einen Arm lösen und in Schwimmrichtung strecken, gleichzeitig die Beine unter dem Körper anziehen und Füße an der Wand anstellen (Pendelbewegung).
- Gleiche Übung, während der Pendelbewegung den zweiten Arm von der Wand wegdrücken und ebenfalls in Schwimmrichtung strecken (Streamline-Position).
- Gleiche Übung, mit anschliessendem Brustschwimmen.

Spielerische Übungen

Slalomschwimmen

- Die Kinder sind in senkrechter Position und führen den Wechselbeinschlag aus, mit Abstand zueinander, nur Wechselbeinschlag. Der Hinterste schwimmt in ganzer Lage durch den Slalom, bis er vorne angelangt ist und nimmt die vertikale Position ein. Dann startet der Nächste.

Brust

- Ein ganzer Brustzyklus, danach nur ein Armzug, Beine bleiben gestreckt usw.
- Spitalschwimmen. Eine Hand hält über oder unter dem Körper den entgegengesetzten «verletzten» Fuss.
- Der Kopf ist stets über der Wasseroberfläche.

Brustbeinschlag

- Mit doppelter Schwungphase der Beine. Kleiner Beinschlag, grosser Beinschlag, Pause usw.

Brust zu zweit

- Der Vorderste schwimmt nur Armzug, der Hintere nur Beinschlag.

Kraul

- Komplet unter Wasser Kraul schwimmen.
- Wasserballkraul. Kurze Armzüge, leicht aufrechte Position mit Kopf ausserhalb des Wassers und kräftigem Beinschlag.

Rücken

- Rückengleichschlag mit Delfinbeinschlag.
- Komplet unter Wasser Rücken schwimmen.
- Rücken mit Brustbeinschlägen und leicht aufrechten Oberkörper. Blick zu den Füßen. (Wasserball-Rücken)

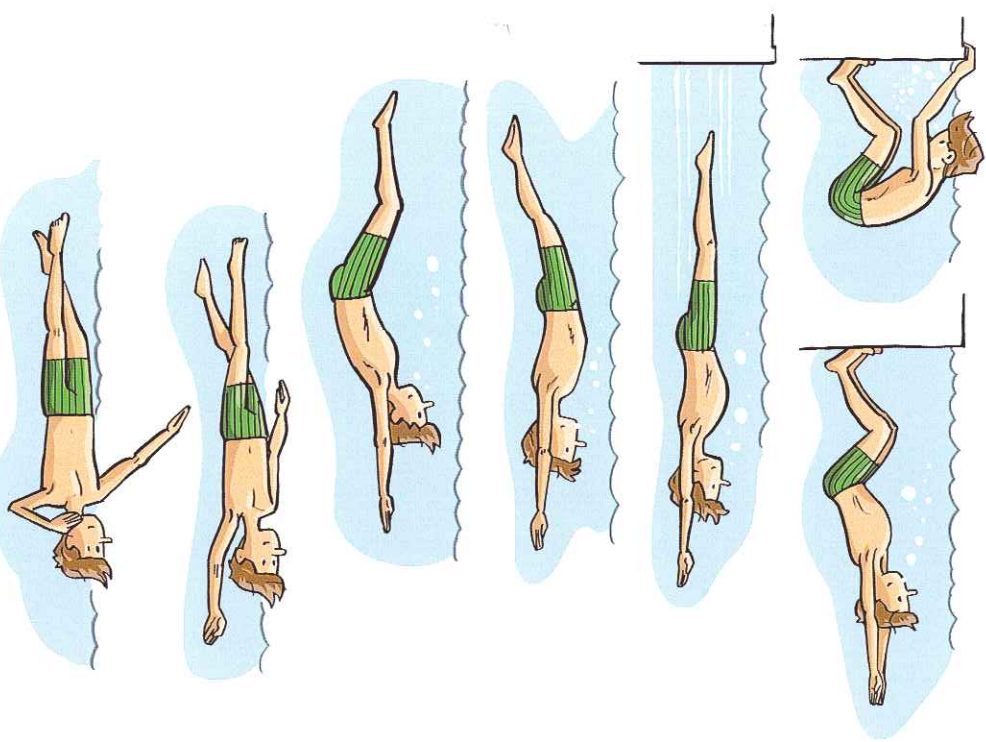
Delfin

- Ein Arm Hühnerfügel (Daumen in der Achselhöhle), ein Arm normal.
- Nach der Rückholphase mit den Händen einmal vorne klatschen, bevor die Arme ins Wasser eintauchen.



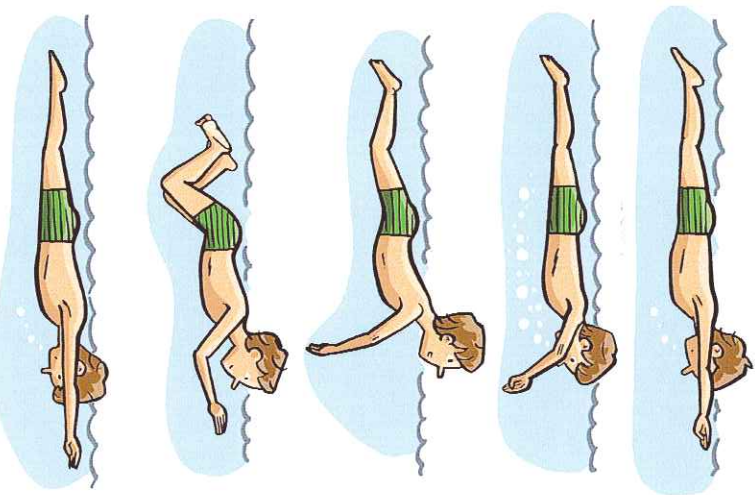
1 25 m Rücken mit Start

Unter Wasser in Rückenlage abstoßen, in Streamline-Position gleiten und mit Delfinbeinschlag ins Rückenschwimmen überleiten.



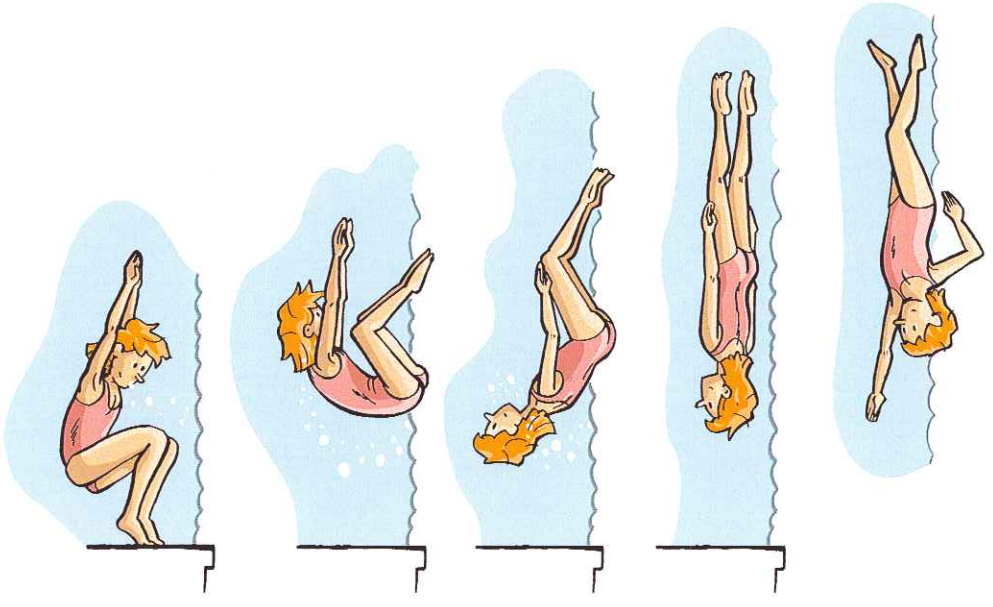
2 6 Zyklen Brust

Korrekte Ausführung des Armzugs und Beinschlags, wobei die Atmung auf den Armzug abgestimmt ist.



3 Rollwende

Anschwimmen, Einleitung mit Delfinkick, Rolle vorwärts, Füße zur Wand, Arme in Streamline-Position, abstoßen.





Lernschritte

An Land/Trockenübung

- Brustarmzug: stehend, Oberkörper ca. 90 Grad nach vorne gebeugt, Arme von Streamline-Position in die Ellbogen-vorne-Haltung bis auf Schulterhöhe ziehen (1), Unterarme zusammenführen (2), Arme nach vorne strecken (3).
- Teilschritte im Rhythmus durchführen: 1, 2, 3, Pause usw.
- Teilbewegungen zusammenführen. Geschichte: Hände entlang einer Pizza zum Mund führen, die Pizza schneiden und Pause machen mit den Armen um zu essen.
- Gleiche Übung, mit Ausweichen des Kopfes (Einatmung) in der Zugphase. Geschichte: Hände und Unterarme schöpfen in einer grossen Schüssel Schoggimousse in den Mund. Weil allen schlecht ist vom vielen Schoggimousse, weichen sie mit dem Kopf aus (einatmen).

Brustarmzug im Wasser

- Teilbewegungen isoliert am Beckenrand ausführen, Kind liegt in Bauchlage am Beckenrand, nur die Arme sind im Wasser. Arme von Streamline-Position nach hinten bis auf Schulterhöhe ziehen (1), Unterarme zusammenführen (2), Arme nach vorne strecken (3).
- Gleiche Übung im Wasser mit leichtem Kraulbeinschlag in Bauchlage, je nachdem eine Poolnudel als Barriere unter die Achseln.
- Teilbewegungen zusammenhängen, immer in Streamline-Position Pause machen (noch ohne Einatmen).
- Gleiche Übung, aber nun mit Einatmen, Kopf anheben während der Zugphase (Streamline-Position nach hinten bis auf Schulterhöhe ziehen).
- Am Beckenrand senkrecht im Wasser stehen und mit Händen am Beckenrand festhalten. Mit einem Zug den Oberkörper aus dem Wasser hinaus heben.

Rückenstart

- Delfinwelle unter Wasser wiederholen, versuchen Oberkörper ruhig zu halten.
- Delfinbeinschlag unter Wasser in Rückenlage über kurze Distanzen.
- Sich mit beiden Händen am Beckenrand festhalten, die Füsse aufstellen, abstossen und gleichzeitig beide Arme in Hochhalte schwingen.
- Gleiche Übung mit anschliessender Delfinwelle.

Rollwende

- Im freien Wasser, nach zwei bis drei Kraularmzügen, beide Arme am Körper anlegen und einen Delfinbeinschlag ausführen.
- Gleiche Übung, nach dem Delfinbeinschlag eine komplette Rolle vorwärts.
- Zu dritt. Eine Person liegt auf dem Bauch, beide Arme am Körper angelegt, jeder Arm wird von einer Person gehalten. Rollwende an Ort ausführen. Am Ende sind beide Arme in Hochhalte.
- Vor der Wand im standtiefen Wasser eine Rolle um eine Poolnudel oder einen Stab ausführen, Füsse nach der Rolle an der Wand platzieren, noch nicht abstossen.
- Kraul anschwimmen, etwa einen halben Meter vor der Wand eine Rolle einleiten, Füsse an der Wand platzieren, noch nicht abstossen.
- Gleiche Übung, darauf achten, dass bei Auslösung der Rolle die Arme am Körper angelegt sind (Körper dreht um die Arme), nach vollendeter Rolle sind die Arme in Streamline-Position (d.h. Arme bleiben stehen).
- Vollständiger Ablauf mit Abstossen in Bauch- sowie Rückenlage.

Spielerische Übungen

Delfinwelle

- Senkrecht, im tiefen Wasser: Wer kommt am höchsten aus dem Wasser?
- Umgekehrt: Mit den Füssen voran.

Brustarmzug

- Uhrschwimmen: isoliert rechter Arm, rechtes Bein, linkes Bein, linker Arm.

Rückenstart

- Wer kann am meisten spritzen bei einer Landung auf dem Gesäss?
- Nach dem Abstossen durch einen Reifen gleiten.



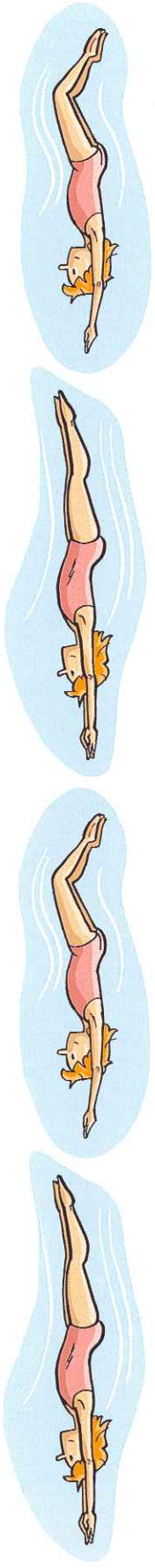
1 25 m Kraul

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



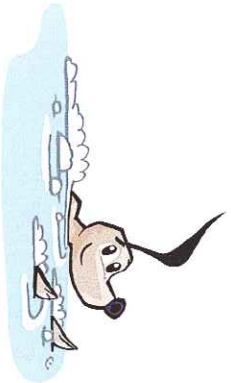
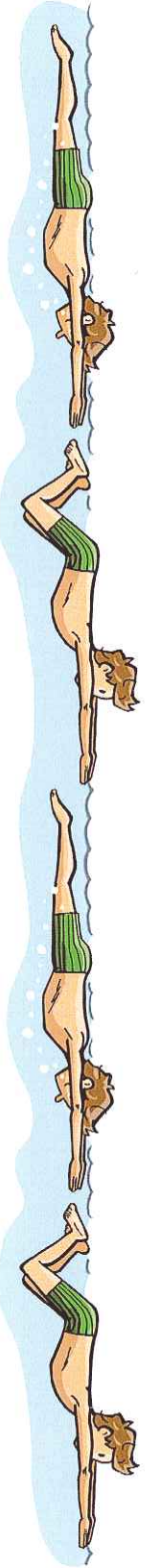
2 15 m Delfinbewegung

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 widerstandssarm 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).
- Gegensatzfahrten. Ohne/mit Beinbewegung, grosse/kleine Bewegungssamplitude, 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 Vornhalte. 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 Vornhalte. 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.



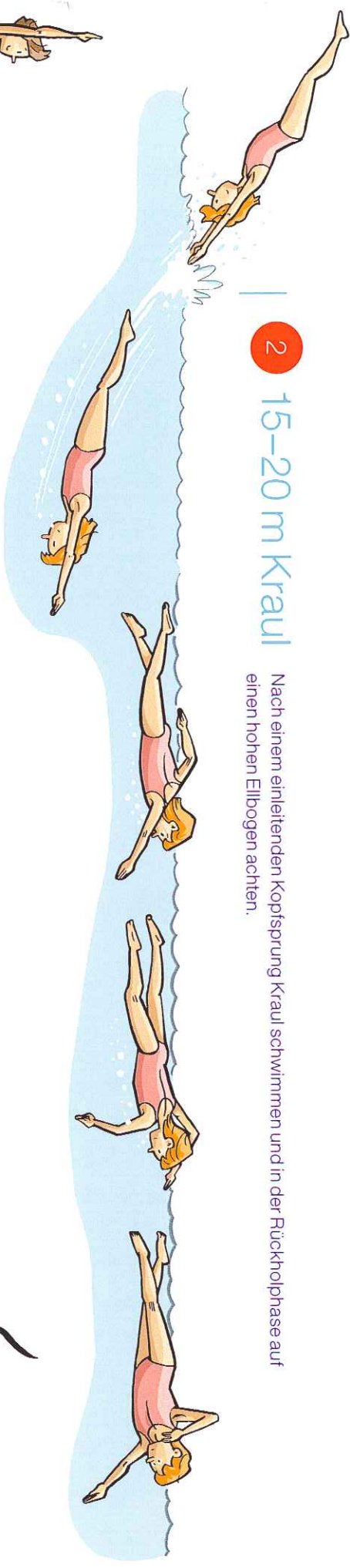
1 25 m Rücken

Im Wasser per Abstoss oder mit Kopfsprung starten. Danach Rücken schwimmen, wobei die gestreckten Arme schulterbreit mit der Kleinfingersseite eintauchen, unterstützt durch die Körperrotation um die Längsachse.



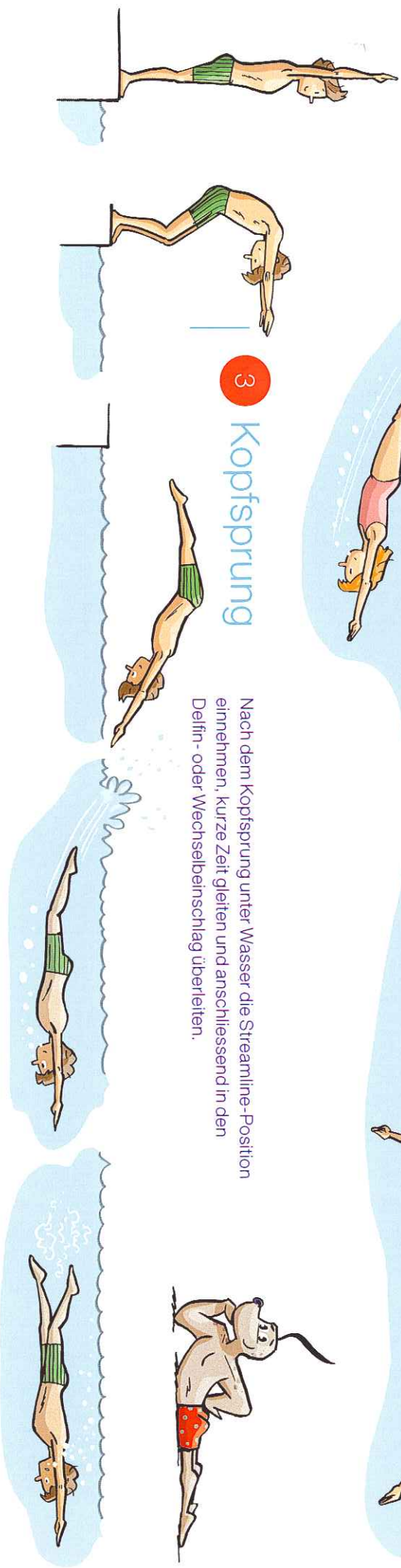
2 15–20 m Kraul

Nach einem einleitenden Kopfsprung Kraul schwimmen und in der Rückholphase auf einen hohen Ellbogen achten.



3 Kopfsprung

Nach dem Kopfsprung unter Wasser die Streamline-Position einnehmen, kurze Zeit gleiten und anschließend in den Delfin- oder Wechselbeinschlag überleiten.





Lernschritte

An Land/Trockenübung

- Kraul- oder Rückenarmzug auf Zehenspitzen, auf nur einem Bein, mit geschlossenen Augen usw.

Rücken

- Rückenstart, verschiedene Varianten:

- Am Beckenrand wie ein Stein absinken lassen und unter Wasser in Rückenlage abstossen (Achtung: ausatmen durch Nase!).

- Gleiche Übung, beide Arme werden über Wasser in die Streamline-Position gebracht, abstossen und gleiten.

- Gleiche Übung, mit anschließender Delfinwelle.

- Gegensatzverfahren. Mit Daumen/Kleinfinger ins Wasser eintauchen, übertrieben/gar nicht rollen.

- Koordination, verschiedene Varianten:

- Ein Arm bleibt während der Rückholphase jeweils unter Wasser und wird dem Körper entlang nach vorne geschoben.

- Nach drei Armzügen tauschen die Arme über Wasser wie eine Schere ihre Positionen.

- Diagonal schwimmen, jeweils nur linkes Bein und rechter Arm.

Kraul

- Rückholphase:

- Mit dem Handrücken übers Wasser nach vorne gleiten.

- Daumen zeigt immer zur Körperseite, nie nach aussen.

- Unterarm ganz locker hängen lassen und schütteln.

- Atmung. Vom Einerzug (Atmen bei jedem Zug) bis zum Fünferzug (atmen bei jedem fünften Zug) steigern und wieder zurück.

Kopfsprung

- Aus sitzender Position.

- Aus knauernder Position.

- Aus stehender Position ohne aktiven Absprung.

- Aus stehender Position mit aktivem Absprung.

- Aus stehender Position mit aktivem Absprung, nach dem Eintauchen in Streamline-Position bleiben und gleiten.

- Aus stehender Position mit aktivem Absprung, nach dem Eintauchen in Streamline-Position bleiben und in Delfinbewegung oder Wechselbeinschlag übergehen.

Spielerische Übungen

Gleiten – Wettbewerb

- Wie weit kannst du nach dem Startsprung gleiten?

Kraul

- Katz und Maus. Die Maus erhält einen kleinen Vorsprung, darf aber nur mit Wechselbeinschlag schwimmen. Die Katze versucht die Maus mit Kraul einzunolen, bevor diese die andere Beckenseite erreicht.

Kreativ-Wettbewerb

- Wer kann am kreativsten „lustigsten Kraul schwimmen“?

Rücken

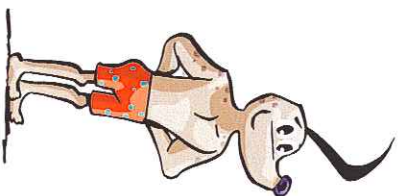
- Alle schwimmen in die gleiche Richtung. Wenn ein Piffertönt, möglichst schnell in entgegengesetzte Richtung Rückenschwimmen.

Kopfsprung

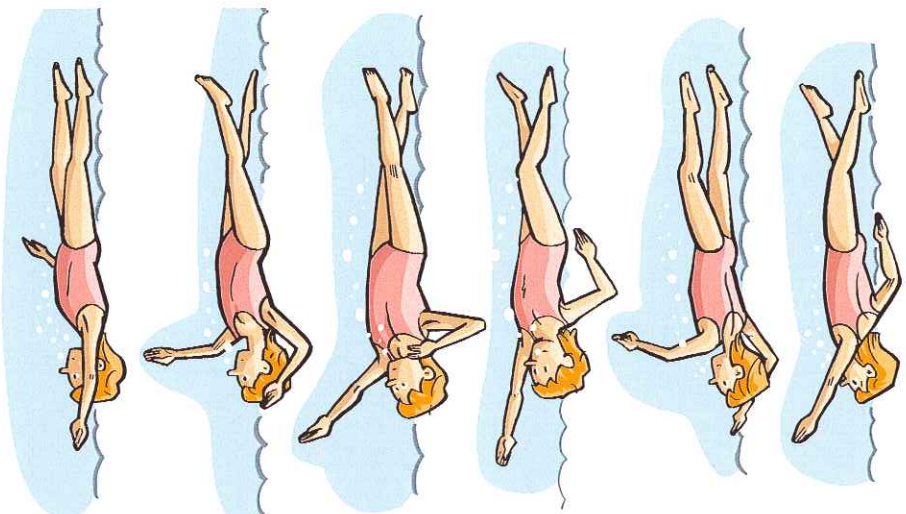
- Über Hürden springen (Poolnudel). Dabei möglichst hoch und weit springen.

Transportpaddeln.

- Ein Kind liegt in gestreckter Rückenlage im Wasser und transportiert ein Pullbuoy/Brett mittels paddeln durchs Wasser.

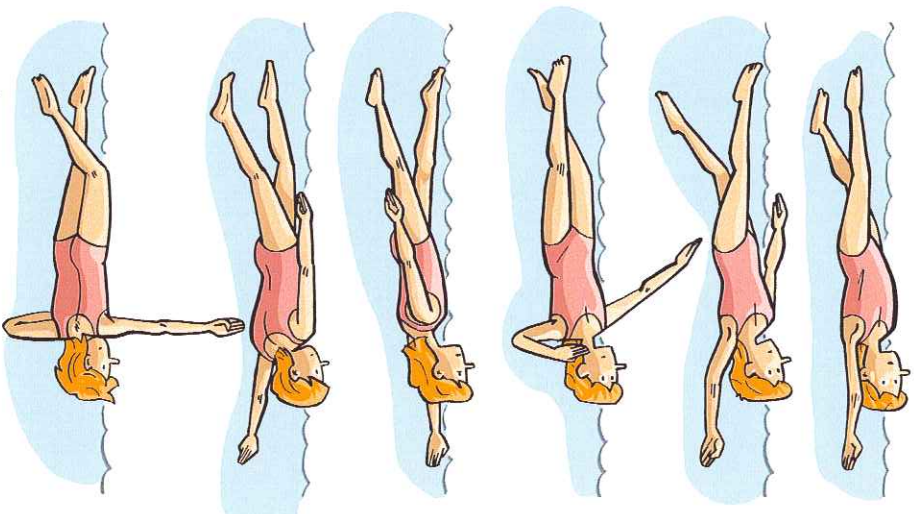


1 6 Zyklen Kraul



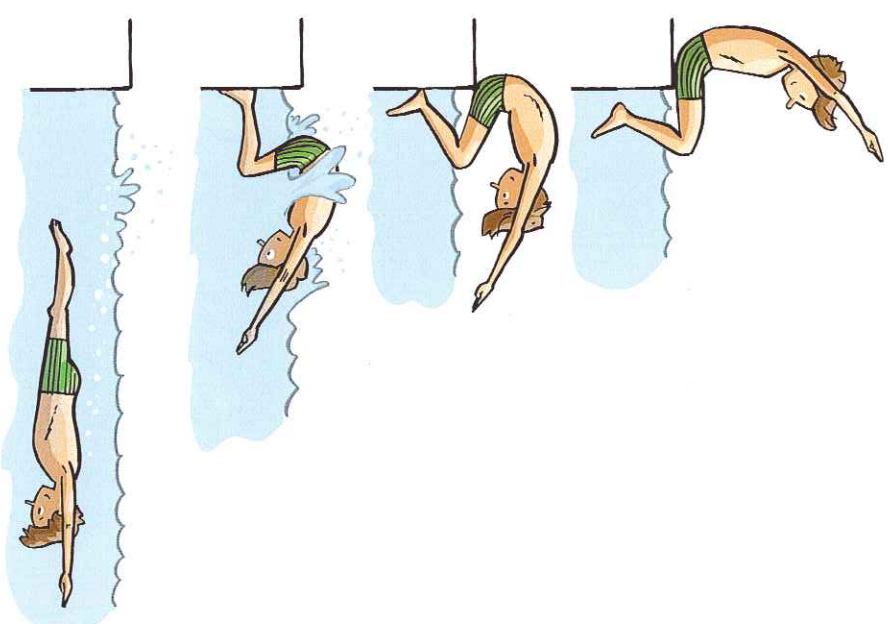
Die Arme werden gebeugt oder gestreckt im Wechselzug übers Wasser nach vorne geführt und tauchen schulterbreit ein. Dabei wird regelmässig zur Seite eingeatmet und ins Wasser ausgeatmet.

2 15–20 m Rücken



In einer guten Wasserlage Rücken schwimmen, wobei das Eintauchen der gestreckten Arme durch eine Körperrotation um die Längsachse unterstützt wird.

3 Kopfsprung



Aus einer sitzenden oder hockenden Position mit den Armen in Hochhalte und den Fingerspitzen voran ins Wasser tauchen.



Lernschritte

An Land/Trockenübung

- Koordinative Fähigkeiten schulen, z.B. Arme in entgegengesetzter Richtung drehen/eine Hand klopft auf Bauch, die andere macht Kreise in der Luft/ usw.
- Stehend die Delfinwelle ausführen, mit Steuerung aus dem Brustbein, Arme in Hochhalte.

Kraul

- In Bauchlage, Wechselbeinschlag in Ausgangsposition*.
- Seitatmung in der Ausgangsposition*, die vordere Hand hält einen Pulbuoy. Ausatmen ins Wasser, mit Kopf zur Seite drehen, um einzuatmen. Beim Einatmen nur noch einmal Luft holen.
- Gleiche Übung, ohne Pulbuoy.
- Einerrolle: Nach der Seitatmung Gesicht vollständig ins Wasser zurück drehen, ein Armzug ausführen (Arme tauschen Position). Darauf folgt wieder die Seitatmung zur anderen Seite usw.
- Zweierrolle: Nach der Seitatmung Gesicht vollständig ins Wasser zurück drehen, zwei Armzüge ausführen. Darauf folgt wieder die Seitatmung zur gleichen Seite usw.

Rücken

- Rollen in Rückenlage. Arme seitlich am Körper angelegt. Wechselbeinschlag ausführen und kontinuierlich aus der Hüfte eine Rotation um die Körperlängsachse bis 45° und zurück in die Rückenlage.
- Rücken einarmig: Der passive Arm ist am Körper angelegt. Achtung: Rotation um die Körperlängsachse. Der Impuls kommt aus der Hüfte, nicht nur die Schulter hochziehen.
- Einerrolle: Nach einem Armzug, Armrotation während sechs Wechselbeinschlägen anhalten. Der Beinschlag wird ununterbrochen ausgeführt. Anschliessend wieder einen Armzug ausführen usw.

Unterwasserphase

- Delfinwelle. 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).
- Am Beckenrand abtauchen und Unterwasser in Streamline-Position abstossen und gleiten (evtl. durch einen Reifen durchtauchen lassen als Orientierung). Dieselbe Übung mit Wechselbeinschlag, Delfinwelle usw. ausführen.

Kopfsprung

- Aus dem standtieften Wasser oder von der Treppe.
- Aus der Hocke/Sitz mit Hilfe. Die Lehrperson hält die Arme des Kindes, blockiert die Knie und führt es ins Wasser. So wird ein Sprung auf die Füße vermieden.

Spielerische Übungen

Seitatmung

- Zu zweit. Ein Kind liegt in der Ausgangsposition in Bauchlage, atmet ins Wasser aus und dreht den Kopf zur Seitatmung. Das andere steht im Wasser und hält die obere Hand des liegenden Kindes.

Rollen

- Rückenschwimmen mit gefülltem Becher auf der Stirn. Dabei wird die Rotation um die Körperlängsachse, mit Impuls aus der Hüfte und einer ruhigen Kopfhaltung geübt.

Unterwasserphase

- Die Kinder lassen sich am Beckenrand wie ein Stein bis auf den Boden absinken, stellen die Füsse an die Wand und stossen unter Wasser kräftig ab.
- Unter Wasser abstossen und mit Wechselbeinschlag so viele Ringe wie möglich sammeln.

Kopfsprung

- Die Kinder spielen Seehunde, die in einer Wassershow auf Kommando alle Kopf voran ins Wasser springen.



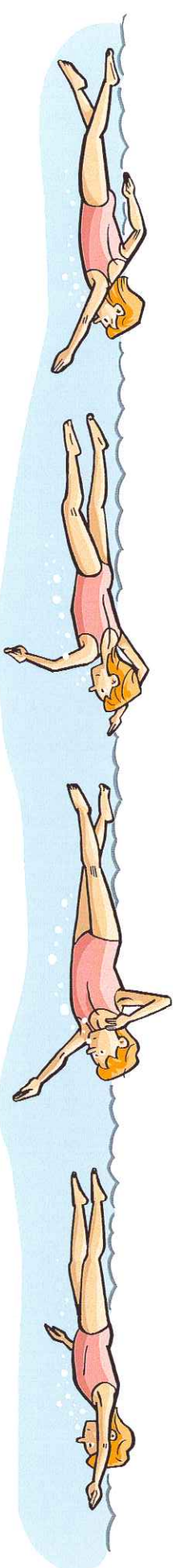
1 10 m Rücken

Die gestreckten Arme rotieren kontinuierlich und tauchen schulterbreit ins Wasser ein.



2 3 Zyklen Kraul ohne Atmung

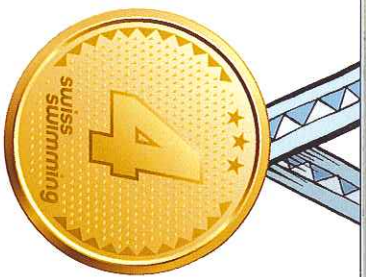
Die Arme werden gebeugt oder gestreckt im Wechselzug übers Wasser nach vorne geführt. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule, währenddessen aktiv ins Wasser ausgeatmet wird.



3 Rolle vorwärts

In einer möglichst kompakten Hocke wird eine Rolle ins Wasser ausgeführt. Nach dem Eintauchen mit dem Kopf wird die Rolle unter Wasser vollendet.





Lernschritte

An Land/Trockenübung

- Bewegungsablauf der Rotation der Arme vorwärts üben (gestreckte oder gebeugte Arme).
- Bewegungsablauf der Rotation der Arme rückwärts üben (gestreckte Arme). Als Hilfestellung eine Wand benutzen. Fingerspitzen streifen die Wand, wenn die Arme gestreckt hinter dem Rücken gesenkt werden.
- Purzelbaum auf Matte.

Kraul

- Einarmige Variationen. Der passive Arm kann in Hochhalte oder am Körper angelegt sein. Zwei Armzüge links, zwei Armzüge rechts, mit fließendem Übergang.
- Kraularmzug (gestreckte oder gebeugte Arme) mit Wechselbeinschlag, ohne Atmung.
- Indianerkraul. Jeweils drei Armzüge in Bauchlage, drei Armzüge in Rückenlage schwimmen. In Rückenlage wird eingeatmet, in Bauchlage ausgeatmet.
- Kraul schwimmen und dabei ein Lied singen (ausatmen ins Wasser).
- Stufenweise die Strecke oder Anzahl Armzüge verlängern, ohne Atmung.
- Gegensatzerfahrten. Möglichst falsch/schön schwimmen, mit flachen Händen aufs Wasser klatschen/wie ein Pfeil mit den Fingerspitzen voran eintauchen, möglichst kurze/ lange Armzüge machen, möglichst laut/leise schwimmen usw.

Rücken

- Wechselbeinschlag in Rückenlage, Ring auf dem Bauch balancieren.
- Einarmig Rücken schwimmen, der passive Arm kann in Hochhalte oder am Körper angelegt sein.
- Rückengleichschlag.
- Gegensatzerfahrten. Möglichst breit/schmal eintauchen, laut/leise schwimmen, mit viel/wenig Wechselbeinschlag schwimmen usw.

Rolle vorwärts

- Aus dem standtiefen Wasser.
- Von der Treppe aus.
- Auf Beckenrand sitzen und auf der auf dem Wasser liegenden Matte rollen.
- Matte immer mehr verkürzen, damit Bewegung hauptsächlich im Wasser stattfindet.

Spielerische Übungen

Tauchübungen

- Menschenentauchen. Mehrere Kinder stehen mit gespreizten Beinen hintereinander. Das hinterste Kind taucht durch alle Beine durch und stellt sich vorne an usw.
- Ein Ring wird am Boden entlang zu zweit auf die andere Seite geschoben. Die Kinder wechseln sich mit Schieben ab.

Drehungen um alle Achsen

- Rolle vorwärts. Rolle rückwärts aus verschiedenen Positionen im Wasser oder vom Beckenrand. Drehungen um die Körperlängsachse usw.

Beinschlag

- In Rückenlage einen Ball oder Pullbuoy hochwerfen und wieder fangen.

Beinschlag-Wettrennen

- Wer ist am schnellsten auf der anderen Seite?

Kraul/Rücken

- Zu zweit im Stehen. Ein Kind führt den Rücken-, das andere den Kraularmzug aus. Möglichst nah ohne den anderen zu berühren.

Kettengleiten

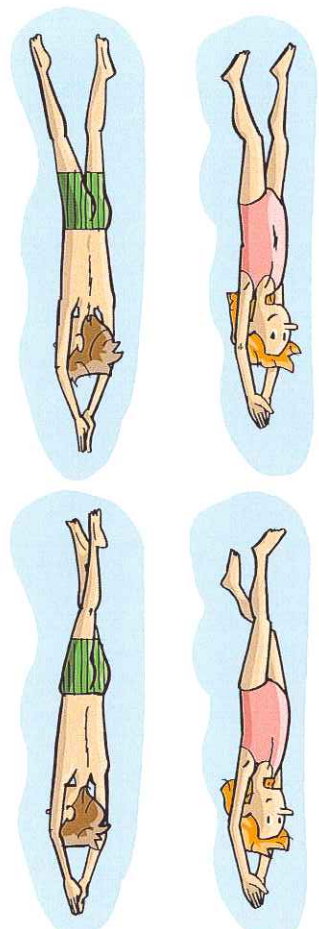
- Das vorderste Kind liegt gestreckt im Wasser. Ein Zweites hält das Vorderste an den Füßen und stösst von der Wand ab, auch in gestreckter Position. Ein Drittes wiederholt den Vorgang, usw. Kann bis zu sechs Kindern (Kettenglieder) wiederholt werden.

Paddeln

- Wer kann seinen Füßen winken und kommt dabei am schnellsten kopfwärts voran?



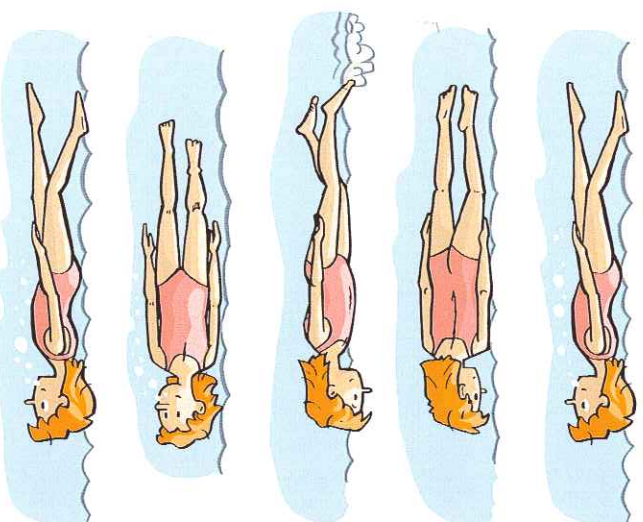
1 Wechselbeinschlag



Mindestens 10 m weit den Wechselbeinschlag in Bauch- und in Rückenlage ausführen. Die Übung wird mit angelegten Armen und in Streamline-Position ausgeführt.

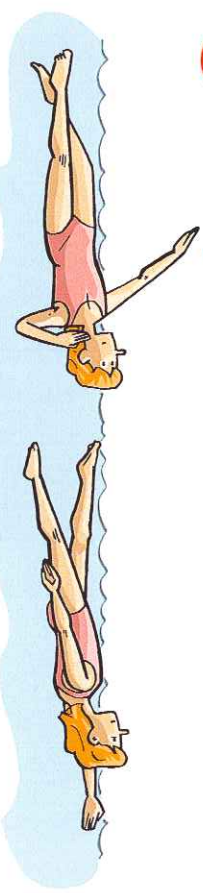


2 Wechselbeinschlag mit Drehung



Mindestens 10 m weit mit seitlich angelegten Armen den Wechselbeinschlag ausführen und dabei von der Bauch- in die Rückenlage und zurück drehen.

3 3-4 Zyklen Rücken



In einer guten Wasserlage mit vollständig gestreckten Armen Rücken schwimmen. Die Ohren sind im Wasser, der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

4 Sprung mit passivem Auftauchen



Gestreckt oder gehockt ins Wasser springen und dabei vollständig untertauchen. Danach während fünf Sekunden den Wasserauftrieb nutzen und sich an die Wasseroberfläche treiben lassen.



Lernschritte

An Land/Trockenübung

- Armrotation rückwärts einüben.
- Spannung und Gleichgewicht: in Streamline-Position stehen, Augen schliessen oder auf Zehenspitzen stehen.

Wechselbeinschlag

- Variationen von Wechselbeinschlag-Übungen, hinführend zur Drehung um die Längsachse mit Bewegungsimpuls aus der Hüfte.
- Mit Flossen schwimmen, um die richtige Bewegung zu provozieren.
- Gegensatzerfahrungen. Angezogene/gestreckte Beine, viel/wenig spritzen, Füsse angezogen/gestreckt, grosse/kleine Beinamplitude usw.
- Drehung von der Bauch- in die Rückenlage: Arme sind am Körper angelegt und der Körper dreht um die Längsachse.
- Drehung von der Bauch- in die Rückenlage: Armposition variieren, Einatmung in Rückenlage, Ausatmung in Bauchlage usw.

Rücken

- In Rückenlage, Wechselbeinschlag in Ausgangsposition*, mit beiden Armen einen kompletten Armzug durchführen, Wasserlage korrigieren, nächster Armzug.
- Armzug rhythmisch durchführen (1, 2, 1, 2, ... usw.), immer auf den Wechselbeinschlag achten.
- In Rückenlage, Wechselbeinschlag in Ausgangsposition*, nur mit einem Arm schwimmen (passiver Arm in Hochhalte oder am Körper angelegt).
- Nach einem Armzug Bewegung anhalten, dann zwei Armzüge ausführen, Bewegung stoppen, schliesslich drei Armzüge usw. Danach zurück auf zwei Armzüge usw. Währenddessen erfolgt ein ununterbrochener Wechselbeinschlag.
- Gegensatzerfahrung. Übertrieben schlecht/wunderschön schwimmen, angewinkelte/gestreckte Arme, langsam/schnell drehen usw.
- Aus der Ausgangsposition* in Rückenlage, mit kontinuierlichem Wechselbeinschlag, drei bis vier Zyklen Rücken schwimmen.

Sprung mit passivem Auftauchen

- Sprung vom Beckenrand, während dem Ausatmen sich wie ein Stein sinken lassen.
- Sprung vom Beckenrand, ohne Ausatmen bis auf den Boden tauchen und warten. Was passiert?
- Sprung in der Hocke, nach dem Eintauchen in der Hocke verweilen und mindestens 5 Sekunden nicht bewegen, ohne ausatmen.
- Gestreckter Sprung, nach dem Eintauchen gestreckt bleiben und mindestens 5 Sekunden nicht bewegen, ohne ausatmen.

Spielerische Übungen

Beinschlag

- Wie weit kommst du nur mit deinem Wechselbeinschlag, ohne zu atmen/ohne den Boden zu berühren?
- Zu zweit gegeneinander, beide haben die Hände auf einem Brett dazwischen. Wer kann den anderen mit Wechselbeinschlag wegdücken?

Ausatmen

- Einen Eimer umgedreht mit Gewichten beschweren und auf den Bassin-Boden sinken lassen. Jedes Kind taucht zum Eimer und bläst seine Atemluft in den Eimer, bis dieser an die Wasseroberfläche steigt.

Tauchübungen

- Verschiedene Gegenstände holen.
- Distanzen tauchen.
- Durch verschiedene Anzahl Reifen hindurch tauchen.
- Purzelbäume schlagen.

Rücken

- Partnerübung: Ein Kind liegt auf dem Rücken und schwimmt Rücken (nur mit den Armen), das andere hält das liegende Kind an den Beinen und führt es im Becken umher.

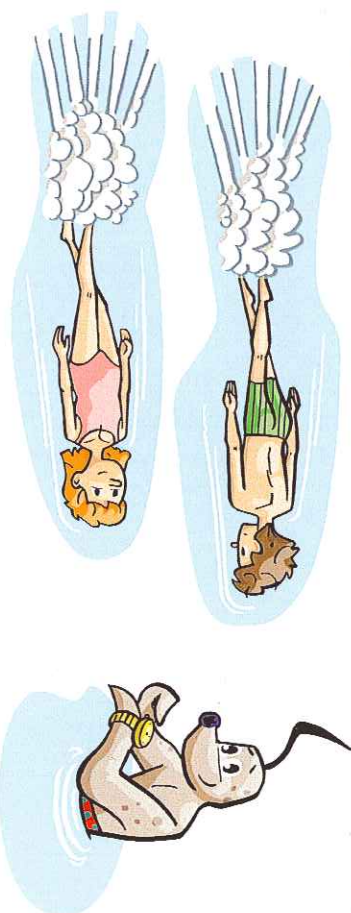


1 Gleiten



Vom Beckenrand abstossen und vollkommen gestreckt an der Wasseroberfläche mindestens fünf Sekunden gleiten. Die Übung in Bauch- und in Rückenlage durchführen, wobei die Armposition frei wählbar ist.

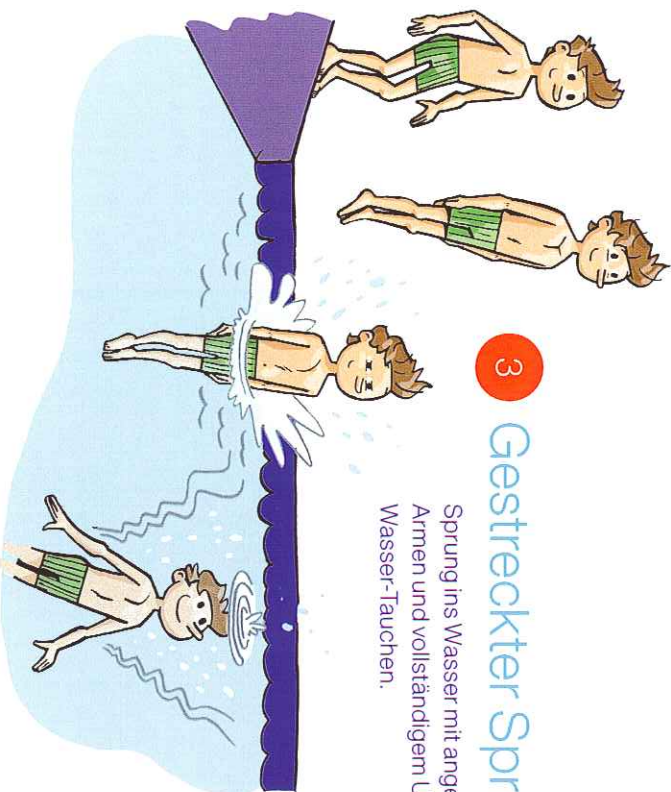
2 Wechselbeinschlag



Vom Beckenrand abstossen, gleiten und anschliessend mit Wechselbeinschlag einsetzen. Die Übung während mindestens fünf Sekunden in Bauch- und in Rückenlage durchführen, wobei die Armposition frei wählbar ist.

3 Gestreckter Sprung

Sprung ins Wasser mit angelegten Armen und vollständigem Unterwasser-Tauchen.



4 Sprung und zurückschwimmen

Sprung ins Wasser, auftauchen, ohne den Boden zu berühren. Selbstständig zurück zum Beckenrand schwimmen. Die Kinder verstehen, dass diese Übung wichtig ist: Falls sie ins Wasser fallen, können sie selbstständig zurück zum Beckenrand schwimmen.





Lernschritte

An Land/Trockenübung

- Einführung der Streamline-Position.

Vom Gleiten zum Wechselbeinschlag

- Abstossen vom Boden oder vom Beckenrand.
- Vom Stand in eine gestreckte, liegende Position.
- Von der Wand abtossen, mit/ohne Hilfe.
- Gleiten in Bauch- und Rückenlage (Arme angelegt oder in Streamline-Position).
- Gleiten in Bauch- und Rückenlage mit anschliessendem Wechselbeinschlag.
- Vom Gleiten zurück in den sicheren Stand.

Springen

- Sicherer Sprung ins Wasser mit vollständigem Untertauchen.
- Gestreckter Sprung ins Wasser, Arme angelegt, mit vollständigem Untertauchen.
- Sprung ins Wasser und Gegenstand heraufholen.

Orientierung im Wasser

- Sich in standtiefem Wasser seitlich wegfallen lassen (aus dem Gleichgewicht), anschliessend selbstständig wieder in eine sichere aufrechte Position gelangen.
- Freier Sprung ins tiefe Wasser mit selbstständigem Auftauchen.
- Freier Sprung ins tiefe Wasser mit selbstständigem Auftauchen, anschliessend 5 Sekunden in freier schwebender Position bleiben.
- Freier Sprung ins tiefe Wasser mit selbstständigem Auftauchen, anschliessend ohne Hilfe zurück zum Beckenrand schwimmen.

Gleiten (Übungsbeispiele zum Aneinanderhängen)

- Abstossen in Rückenlage, bis zum Stillstand gleiten (Arme angelegt oder in Streamline-Position).
- Abstossen in Rückenlage, vor Stillstand mit Wechselbeinschlag einsetzen (Arme angelegt oder in Streamline-Position).
- Ring tauchen.
- Ring auf den Hinterkopf legen, Streamline-Position in Bauchlage und mit kräftigem Abstoss gleiten.
- Abstoss in Bauchlage, vor Stillstand mit Wechselbeinschlag einsetzen.

Spielerische Übungen

Tipps

- Übungsparcours aufstellen. Wenn mehrere Aufgaben verknüpft sind, bleiben Kinder immer in Bewegung und frieren nicht.

Atmen, Orientierung

- Ringe tauchen, zu zweit. Das eine Kind sagt dem anderen, welchen Ringes holen soll.
- Auto fahrender Frosch. Kind hält ein Ring als Steuergerät fest und hüpft im Becken herum (Kopf unter Wasser tauchen).

Atmen

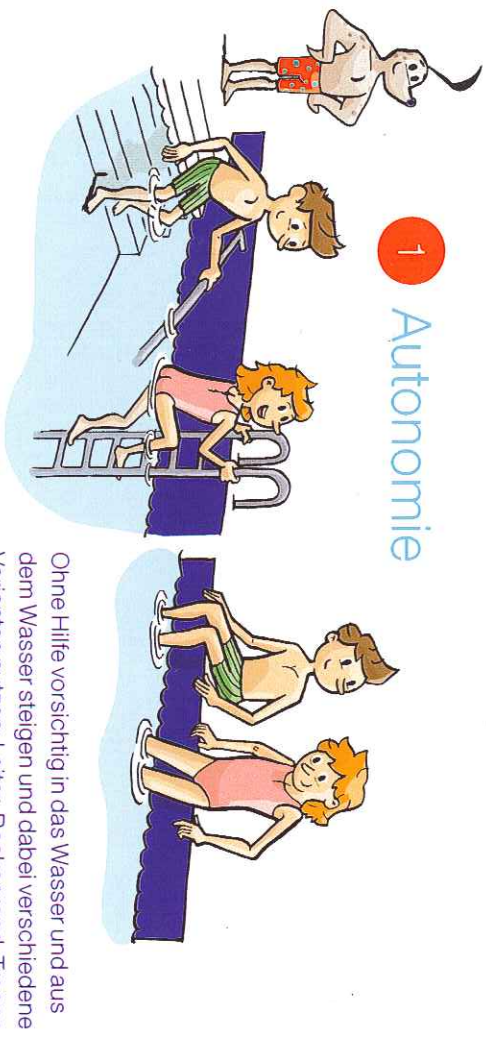
- Luftpumpe zu zweit ausführen. Zwei Kinder halten sich an den Händen, wenn das eine Kind über Wasser einatmet, ist das andere Kind unter Wasser und atmet aus, und umgekehrt, ohne Unterbruch.
- Schweben in Bauchlage. Vollständiges Ausatmen ins Wasser, dass der Körper wie ein U-Boot absinkt.

Gleiten

- Raketen-Strasse. Die Kinder geben sich zu zweit die Hände, stehen einander vis-à-vis und bilden somit eine Strasse. Ein Kind liegt wie eine Rakete auf dem Rücken und wird durch Stossen in der Mitte durch die Strasse geführt.
- Die Kinder spielen kleine Flugzeuge, die sich für den Landeanflug bereit machen. Sie stehen auf der Treppe mit ausgebreiteten Armen und landen auf dem Wasser, wo sie ihr Flugzeug langsam abbremsen (gleiten).
- Jeweils ein Kind wird vom Leiter an einem Seil durchs Wasser gezogen. Es soll durch verschiedene Positionen den Wasserwiderstand spüren.



1 Autonomie



Ohne Hilfe vorsichtig in das Wasser und aus dem Wasser steigen und dabei verschiedene Varianten nutzen: Leiter, Beckenrand, Treppe.

2

Atmen und Orientieren

Abtauchen, unter Wasser die Augen öffnen und gleichzeitig durch Mund und Nase ausatmen. Nach dem Auftauchen einmal einatmen und die Übung direkt wiederholen (insgesamt 3x).



3

Schweben



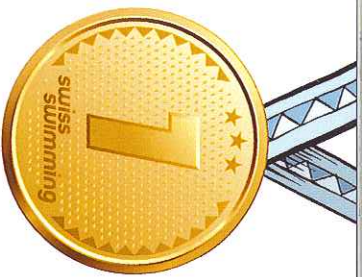
Aus dem Stand tief einatmen, langsam die Füsse vom Boden abheben und vom Wasser fünf Sekunden tragen lassen. Anschliessend über die Hocke zurück in den sicheren Stand.

4

Sicherer Sprung

Selbstständig vom Beckenrand nach vorne ins standtiefe Wasser springen.





Lernschritte

Einstieg

- Verschiedene Variationen für den sicheren Einstieg ins Wasser über die Treppe, Leiter oder den Beckenrand, mit/ohne Hilfe.

Vertrautheit Wasser

- Angewöhnung, Wohlbefinden fördern, mit Liedern, Versli usw.
- Alle gehen gemeinsam Duschen, Beine, Arme und Gesicht waschen.
- Spritzen mit Händen und Füssen, Wassers schöpfen (mit Händen, Becher, etc.).

Fortbewegen im Wasser

- In standtiefem Wasser gehen, hüpfen, rennen, mit/ohne Armbewegung.
- Auto fahren. Die Kinder fahren mit einem Steuerrad (Ring) durch das ganze Becken.
- Ein Kind zeigt die Bewegung eines Tieres vor, die anderen machen es ihm nach.

Unterwasserwelt

- Gesicht mit den Händen waschen und dann ins Wasser halten.
- Die Kinder versuchen ein grosses Loch ins Wasser zu blasen.
- Vollständiges Untertauchen und nach Gegenständen suchen.
- Vollständiges Untertauchen und dabei ausatmen.
- Vollständiges Untertauchen, ausatmen, auftauchen, über Wasser 1x einatmen, wieder untertauchen usw.
- Gegenstände, Farben, Zahlen usw. unter Wasser erkennen (Augen auf!).
- Augen unter Wasser öffnen, auftauchen und durch Blinzeln die Augen vom Wasser befreien (ohne mit den Händen zu reiben).
- An der Treppe oder einer Stange, einem Seil (mit Gewichten am Boden befestigt) runterhängeln und sich durch den Auftrieb nach oben befördern lassen.

Horizontale / Vertikale

- Die Kinder bewegen sich in Bauchlage wie ein Krokodil, nur die Hände berühren den Bassin- oder Treppenboden.
- Die Kinder bewegen sich wie ein Krokodil, atmen dabei ins Wasser aus und machen einen kräftigen Wechselbeinschlag.
- Selbstständiges wieder Aufrichten von der Bauchlage in einen sicheren Stand.

Springen

- Sicherer Sprung in standtiefes Wasser, mit/ohne Hilfe.

Ausstieg

- Verschiedene Variationen für den sicheren Ausstieg aus dem Wasser über die Treppe, Leiter oder den Beckenrand, mit/ohne Hilfe.

Spielerische Übungen

Gewöhnung

- Morgendusche. Der Kursleiter erzählt eine kleine Geschichte zum Morgenritual mit Aufstehen, Strecken, Waschen ... und die Kinder machen es nach.

Einstieg ins Wasser

- Der Kursleiter läuft mit den Kindern um den Beckenrand und zeigt ihnen alle Orte und Nischen rund ums Bad. Er stellt den Kindern Bobby, Tim und Tina vor und steigt mit ihnen ins Wasser. Zuerst Füsse, Beine, dann Hände und Arme waschen (evtl. mit Geschichte).

Atmen

- Die Kinder erhalten einen Tischtennisball und treiben diesen durch Ausatmen an der Wasseroberfläche vor sich her.

- Alle bilden einen Kreis, der einen Luftballon darstellt. Ins Wasser ausatmen, um Ballon aufzublasen (Kreis wird immer grösser). Wenn der Luftballon platzt, fallen alle nach hinten weg ins Wasser.

Orientierung

- Farbige Ringe liegen verteilt auf dem Boden. Auf ein Kommando müssen alle Kinder z.B. einen roten Ring finden.
- Zu zweit. Ein Kind taucht ab, das andere zeigt ihm mit den Fingern, wie viele Atemstösse es ins Wasser blasen soll.

Abtauchen

- Grosse Reifen liegen auf der Wasseroberfläche (Goldfischbleich). Die Kinder tauchen von unten in den Goldfischbleich hinein.
- «Schere-Stein-Papier» auf der Treppe. Wer gewinnt, darf eine Stufe tiefer ins Wasser steigen. Wer zuerst untertaucht, hat gewonnen.