



MMag.ª Verena Kreppel

Sportwissenschaftsstudium, Turn10-Multiplikatorin, Neuroathletiktrainerin, Kinderrückenschultrainerin, Motopädagogin



SCHWIMMEN LERNEN – ABER WIE?

Im Volksschulalter kann im Flachwasser sowohl von außerhalb als auch von innerhalb des Beckens unterrichtet werden. Eine ideale Gruppengröße bei Nichtschwimmer:innen sind maximal 8 Kinder.

Der Vorteil von außerhalb ist, dass man einen guten Überblick hat und es auf Dauer im Wasser kalt werden kann, da man sich als Lehrperson auf Grund der Körpergröße nicht ganz im Wasser aufhält und der nasse Oberkörper außerhalb des Wassers schnell kalt wird.

Der Vorteil von innerhalb des Wassers ist, dass man eine bessere Beziehung zu den Kindern aufbauen kann und auch am eigenen Körper spürt, ob genug Bewegungsaktivität vorhanden ist, damit den Kindern nicht kalt wird. Denn wenn man friert, sinken die Motivation und die Konzentrationsfähigkeit.

Beim Tiefwasser ist es aus Sicherheitsgründen notwendig, die Gruppe auf 4 Kinder zu verkleinern und von außerhalb des Wassers zu unterrichten, damit man auf alle Fälle den Überblick über alle Kinder hat. Selbstverständlich sollte man jedoch in Badekleidung unterrichten, um stets bereit zu sein, für Hilfestellungen ins Wasser gehen zu können.

Überlegungen vor dem Beginn des Schwimmunterrichts

- Welche Schwimmlage soll den Kindern als erstes vermittelt werden?
- Welches Schwimmbecken steht mir zur Verfügung?
- Wie lange ist die Zeit im Wasser, die mir zur Verfügung steht?
- Wie viele Kinder sind in der Gruppe?
- Wie viele Lehrpersonen habe ich zur Verfügung?
- Welche Materialien stehen mir zur Verfügung und welche Materialien brauche ich unbedingt?

Zur Wahl der Schwimmlage ist zu sagen, dass jede Schwimmlage ihre Vor- und Nachteile hat und dass man unterscheiden

muss zwischen Überwasserhalten und Schwimmen.

Brustschwimmen mit dem Kopf über Wasser zählt zur Kategorie Überwasserhalten, denn bei einer korrekten Brusttechnik kommt der Kopf bei jeder Arm- und Beinbewegung einmal ins Wasser. Unter dieser Prämisse ist das Brustschwimmen viel komplexer und schwieriger als das Kraul- oder Rückenschwimmen.

KRAULSCHWIMMEN

Vorteile:

- Einfache Beinbewegungen – Kraulbeine ähneln der Gehbewegung – Wechselschlag
- Einfache Armbewegungen
- Gute Kombinationsmöglichkeit mit Rücken
- Stabile Wasserlage
- Langfristig nutzbare Schwimmlage, die aus gesundheitlicher Sicht zu empfehlen ist

Nachteile:

- Atmung: Die Rotation und die richtige Kopfposition machen das Atmen beim Kraulschwimmen komplex.
- Orientierung: Durch den Blick zum Boden und des Atmen zur Seite kann es zu Orientierungsschwierigkeiten kommen.

RÜCKENSCHWIMMEN

Vorteile:

- Einfache Beinbewegung – ident wie bei Kraul
- Atmung: Da das Gesicht außerhalb des Wassers ist, kann jederzeit geatmet werden.
- Stabile Wasserlage – wenn dem Wasser vertraut wird und der Auftrieb erfahren wurde
- Gute Kombinationsmöglichkeit mit Kraul
- Langfristig nutzbare Schwimmlage, die aus gesundheitlicher Sicht zu empfehlen ist

Nachteile:

- Armbewegung: Durch das Herausheben eines Armes aus dem Wasser bedarf es einer guten Beinbewegung, da der Körper sonst absinkt.
- Orientierung: Durch den Blick zur Decke sieht das Kind nicht, wohin es schwimmt.



BRUSTSCHWIMMEN

Vorteile:

- Orientierung: Durch den Blick nach vorne bei der Einatmung kann gut erkannt werden, wohin man schwimmt.
- Einfache Armbewegung: Die Arme werden symmetrisch im Wasser bewegt.
- Wenn es ums schnelle Erlernen des Überwasserhaltens geht, kann die Brusttechnik ohne Atmung herangezogen werden.

Nachteile:

- Sehr komplexe Beinbewegung: Die Brustbeinbewegung ist eine dreidimensionale Bewegung, die hinter unserem Rücken stattfindet, dies erfordert eine hohe koordinative Fähigkeit.
- Komplexes Zusammenspiel von Armen, Beinen und Atmung
- Wasserlage verändert sich ununterbrochen, da der Kopf bei jedem Armzug aus dem Wasser gehoben wird.

Das Erlernen einer technisch korrekten Schwimmlage ist nach Absolvierung aller Teilelemente des Anfänger:innenschwimmens deutlich einfacher. Der Übergang vom Anfänger:innenschwimmen zum Schwimmenlernen ist ein fließender.

Beim Anfänger:innenschwimmen ist eine Kombination aus verschiedenen Schwimmlagen möglich und empfehlenswert. Ich nehme mir von jeder Lage die einfachsten Bewegungen und kombiniere sie, z. B. Brustarme und Kraulbeine, hierbei werden nämlich keine Extremitäten aus dem Wasser gehoben, wodurch eine stabile Wasserlage vorhanden ist und die Orientierung ebenfalls gut möglich ist.

Anregungen für kleine Lernschritte und Lernziele sind bei www.swimstar.de zu finden.

Selbstverständlich gibt es auch Ausnahmen: Es gibt manchmal Kinder, die von Natur aus einen Brustbeinschlag machen, dieser kann selbstverständlich genutzt werden. Denn für diese Kinder sind dann oft die Kraulbeine eine Herausforderung.

DIE 5 BASIS-SCHRITTE DES ANFÄNGER:INNENSCHWIMMENS

1. Wassergewöhnung
2. Fortbewegung im Wasser
3. Tauchen/Atmen im Wasser
4. Gleiten/Schweben im Wasser
5. Springen ins Wasser



1. WASSERGEWÖHNUNG

Das Wasser ist kalt und nass. Es ermöglicht dreidimensionale Bewegungen, die an Land nicht möglich sind. Das Wasser hat eine höhere Dichte als die Luft, wodurch das Einatmen mehr Anstrengung bedarf und gleichzeitig ein Schweben auf dem Wasser möglich ist.

Das Wasser hat einen höheren Widerstand als die Luft und eine größere Trägheit, wodurch Strömungen durch die Fortbewegung im Wasser entstehen und das Fortbewegen mehr Muskelkraft bedarf.

Der Schwimmbeckenboden ist rutschig.

Die Leitfähigkeit des Wassers ist höher als die der Luft, wodurch 26 Grad kaltes Wasser sich kalt anfühlt, hingegen 26 Grad Lufttemperatur als angenehm warm. 1 Grad Temperaturunterschied im Wasser fühlen sich wie 10 Grad Temperaturunterschied an Land an.

All die oben genannten physikalischen Eigenschaften des Wassers und des Schwimmbeckens sollen von den Kindern entdeckt, erprobt und kennen gelernt werden, damit sie in weiterer Folge die physikalischen Eigenschaften für ihren Vorteil nutzen können.

Die erste Wassergewöhnung beginnt schon unter der Dusche – der Wechsel von warmen und kalten Duschen ist hier zielführend und auch das Ausprobieren vom Wasser auf dem Kopf und im Gesicht. Hier kann ein erster Eindruck gewonnen werden, wie entspannt oder angespannt die Kinder im Umgang mit Wasser sind. Auf Basis dieser Beobachtung erfolgt die Auswahl der weiteren Schritte im Wasser.

Ich möchte hier jedoch nicht näher auf die Wassergewöhnung eingehen, da dies vor allem im Kindergartenalter Thema ist und dies im Workshop von Marielouise Giffinger genauer aufgegriffen wird.

2. FORTBEWEGUNG

Darunter ist noch nicht zu verstehen, dass die Kinder schwimmen, sondern dass wir uns im Wasser bewegen, damit es warm wird. Von Vorteil ist, wenn ich hierfür ein Schwimmbecken zur Verfügung habe, in dem die Kinder stehen können. Sollte dies nicht der Fall sein, brauche ich Schwimmhilfen wie Schwimmnudeln, Schwimmgürtel oder Schwimmreifen.

Flachwasser:

Die Kinder sollen sich auf möglichst viele unterschiedliche Weisen fortbewegen – vorwärts, rückwärts, seitwärts, laufend, springend, einbeinig, beidbeinig, mit den Armen außerhalb des Wassers, mit den Armen innerhalb des Wassers, mit den Armen unterstützend, mit den Armen Widerstand erzeugend, mit den Armen das Wasser wegdrückend, wegschiebend, usw. Hier sind der Kreativität von Ihnen als Lehrperson aber auch den Kindern keine Grenzen gesetzt.

Wichtig ist es, die Kinder aktiv einzubeziehen, die Kinder sollen also selbst mitentscheiden, wie sie sich bewegen. Dies funktioniert in Kleingruppen bis zu 8 Kindern sehr gut, indem ich eine oder zwei Variationen ansage und dann darf jedes Kind sich eine Fortbewegungsform ausdenken, die alle Kinder versuchen zu machen. Dadurch steigt die Motivation auf Grund der Mitbestimmung, gleichzeitig erfahre ich viel über die Kinder, was sie sich schon zutrauen. Kinder würden nie eine Übung wählen, bei der sie sich nicht wohlfühlen. So lerne ich den Ist-Stand der Kinder schnell kennen und kann darauf aufbauen.

Tiefwasser:

Hier kann ich mich nicht quer durchs Becken mit den Kindern bewegen, sondern werde mit den Kindern immer am Beckenrand entlang die Bewegungsvariationen ausprobieren. Das Prinzip ist jedoch insofern das Gleiche, dass auch hier die Kinder mitbestimmen sollen, wie sie die Noodle halten wollen oder wie sie Arme und/oder Beine bewegen wollen.

3. TAUCHEN/ATMUNG

Nachdem die Kinder sich ans Wasser gewöhnt haben und ihnen auf Grund der verschiedenen Fortbewegungen warm geworden ist, geht es beim dritten Schritt darum, den Kopf ins Wasser zu tauchen und zu lernen, unter Wasser auszuatmen.

Der methodische Weg hierfür ist:

- Das Gesicht mit Wasser waschen.
- Beim Gesichtwaschen ins Wasser in den Händen ausatmen.
- In Bauchlage auf den Stiegen oder an der Wand mit Festhalten an der Wasseroberfläche ins Wasser ausatmen. Zuerst so, dass nur ein Loch ins Wasser geblasen wird, danach so, dass die Nase im Wasser ist und Blubberblasen gemacht werden.
- Beim Laufen im Wasser sollen Tischtennisbälle vor sich hergeblasen werden, dies kann bei fortgeschrittenen Kindern auch beim Schwimmen mit und ohne Schwimmhilfe erprobt werden.
- Als Folgeschritt soll der ganze Kopf ins Wasser getaucht werden, hierfür gibt es verschiedene Varianten: Auftauchen von spannenden Tauchtieren, untertauchen, um unter Wasser zu schreien, unter einer Schwimmdudel durchtauchen, versuchen, den Boden zu berühren, oder mit Festhalten an der Wand einfach kurz untertauchen. Jedes Kind ist anders und jedes Kind hat andere Ängste und Bedürfnisse, daher gibt es hier keine Reihung und kein Rezept. Genaues Beobachten der

Kinder, eine Beziehung aufbauen zu den Kindern und Spaß an der Sache vermitteln führen am schnellsten zum Ziel des Tauchens und in weiterer Folge auch des Schwimmens.

Ein kleiner Test, ob Kinder bereit sind, nicht nur zu tauchen und im Wasser auszuatmen sondern die Atmung auch beim Schwimmen umzusetzen, ist, wenn sie 10-Mal mit den Armen in Torpedoposition auf- und abspringen können und dabei immer unter Wasser in die Hocke gehen und ausatmen und beim Hochspringen über Wasser wieder einatmen können. Denn hierbei lernen sie in kurzer Zeit einzuatmen und unbedingt durch die Nase auszuatmen, ansonsten würde ihnen beim Eintauchen ins Wasser das Wasser in die Nase schießen.

Zur Atmung allgemein:

Es sollte durch Mund und Nase unter Wasser ausgeatmet werden und über Wasser durch den Mund eingeatmet werden. Alle Übungen, bei denen nahe zur Wasseroberfläche eingeatmet wird, sind hilfreich für die spätere Atmung beim Schwimmen.

4. GLEITEN/SCHWEBEN

Die Kinder kennen die Eigenschaften des Wassers, ihnen ist warm durch die Bewegung und sie können den Kopf ins Wasser stecken, dann sind sie bereit fürs Gleiten.

Das Schweben kann auch schon erprobt werden, wenn der Kopf noch nicht im Wasser ist, da das Schweben in Rückenlage hervorragend funktioniert.

Der Seestern in Rückenlage ist die einfachste Schwebeposition.

Hierzu wird mit einer Hand der Kopf gehalten und mit der anderen Hand die Lendenwirbelsäule unterstützt.

Eine Folgeübung nach dem Seestern ist der Beginn des Gleitens mithilfe einer zweiten Person:

Das Kind liegt auf dem Rücken, die zweite Person (Lehrperson oder anderes Kind) hält den Hinterkopf des schwebenden Kindes und bewegt sich rückwärts durchs Wasser. Wenn man schnell genug rückwärtsläuft, entsteht ein Sog, sodass das schwebende Kind nicht mehr festgehalten werden muss und es einfach durch den Sog mitgezogen wird.

Durch den dynamischen Auftrieb ist das Schweben mit Fortbewegung sogar leichter als im Stillstand.

Das Gleiten kann von der Wand mit Abstoß geübt werden, hier kann die Lehrperson als Ziel fungieren oder ein Reifen, durch den geglitten wird, oder eine Schwimmnudel, unter der durchgeglitten wird. Die Kinder können auch von der Lehrperson zum Beckenrand gleiten. Das Gleiten ist in Bauchlage einfacher als in Rückenlage. Besonders viel Spaß macht das Gleiten, wenn es als Team stattfindet.

Gleitspiele als Team:

- Hierzu stellen sich mehrere Kinder in einer Reihe oder Gasse auf. Ein Kind liegt in Bauch- oder Rückenlage mit den Armen in Torpedohaltung. Nun wird das Kind an den Händen gezogen und an den Füßen weitergeschoben bis zum nächsten stehenden Kind, das dann wieder die Hände fasst und zieht und an den Füßen schiebt, bis das liegende/gleitende Kind am anderen Ende des Schwimmbeckens angekommen ist. In Bauchlage ist der Vorteil, dass kein Wasser in die Nase kommen kann und der Nachteil, dass das Kind zwischendurch Luft holen muss. In Rückenlage ist es genau umgekehrt, das Kind muss nicht auftauchen zum Luftholen, dafür ist die Gefahr, dass Wasser ins Gesicht kommt und auch Wasser in die Nase fließt.
- Eine weitere Variante des Gleitens als Paare ist, dass ein Kind im Wasser das eine Ende der Schwimmnudel und das andere Kind heraußen das andere Ende hält und nun das Kind im Wasser von dem Kind außerhalb des Wassers gezogen wird.

Dieses gegenseitige Ziehen funktioniert auch im Wasser (wie schon oben erwähnt), durch die Fortbewegung entsteht der dynamische Auftrieb und die Kinder schweben/gleiten auf dem Wasser dahin.

5. SPRINGEN

Hier ist Springen vom Beckenrand zur Selbststretung gemeint.

Kinder haben den Reflex, wenn sie ins Wasser fallen, dass sie sich nicht bewegen. Daher muss geübt werden, dass wenn ich ins Wasser springe/falle, ich meine vier Extremitäten bewege und wieder zum Beckenrand zurückkomme. In welcher Form Arme und Beine hier bewegt werden, ist weniger relevant, als dass die Kinder sich überhaupt bewegen.

Bei dieser Übung ist es sinnvoll, wenn die Lehrperson im Wasser steht, um im Notfall unterstützend eingreifen zu können. Wenn schwimmende Matten vorhanden sind, lieben es Kinder auch, über diese zu laufen und am Ende ins Wasser zu plumpsen.

Sollten sich die Kinder beim Springen vom Beckenrand wohlfühlen spricht auch nichts dagegen, gleich den Kopfsprung einzubauen. Hierzu lasse ich die Kinder am Beckenrand auf einem Knie knien und das andere Bein am Beckenrand aufstellen, sodass die Zehenspitzen über den Beckenrand schauen. Die Hände sind in Torpedoposition, der Kopf ist zwischen den

Armen und nun ziehe ich an den Händen das Kind sanft ins Wasser und halte gleichzeitig den Fuß am Beckenrand zurück, wodurch eine Streckung im Körper erfolgt. Ich kann die Übung auch ohne Einwirkung der Lehrperson ausführen lassen, da ist es hilfreich, einen Reifen am Wasser zu haben, durch den durchgetaucht werden soll, oder einen Tauchring am Boden, der aufgetaucht werden soll.

Allgemeine pädagogische Prinzipien und schwimmtechnische Überlegungen:

- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Einfachen zum Schweren
- Je besser die Beziehung zu den Kindern, desto mehr Vertrauen haben die Kinder und desto schneller lernen sie
- Begeisterung steckt an, wenn ich für etwas brenne, dann kann ich andere auch entzünden.
- Jedes Kind entscheidet selbst, wie weit es an diesem Tag gehen möchte – Druck erzeugt nur Gegendruck.
- Jedes Kind lernt schwimmen, wenn es innerlich dazu bereit ist, ich kann dies von außen nicht erzwingen, aber ich kann es positiv bestärken.
- Beim Anfänger:innenschwimmen ist die Schwimmtechnik zweitrangig.
- Das Technikschwimmen kann nach Abschluss des Anfänger:innenschwimmens intensiviert werden. Wenn die Kinder sich über Wasser halten können, kann also mit dem Techniktraining begonnen werden.
- Spiel, Spaß und Selbstbestimmung führen zum Ziel.
- Das Ziel im Kindesalter soll sein, die Freude am Element Wasser zu entdecken, sodass das Wasser ein Leben lang ein guter Begleiter bleibt.
- Kraul und Rückenschwimmen sollten die ersten Schwimmtechniken sein, die nach Abschluss des Anfänger:innen-schwimmens technisch erarbeitet werden, damit Schwimmen langfristig gesundheitsförderlich genutzt werden kann.

PRAKTISCHE UMSETZUNG STUNDENBILDER FÜR ZWEI UNTERSCHIEDLICHE NIVEAUS

Anfänger:innenschwimmen mit Volksschulkindern, die sich noch nicht über Wasser halten können. Lehrperson ist mit im Wasser:

Übungen	Material	Dauer und Kompetenzen
<p>Aufwärmen an Land:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf einem Brett liegen in Bauchlage und die Beine gestreckt auf- und abbewegen. • Im Stehen mit den Armen eine Teigschüssel auswischen. • 10 Hampelmänner • Alles ausschütteln. • Dann gemeinsam duschen gehen. • Kinder unter den Duschen durchgehen lassen – die Duschen sind abwechselnd warm und kalt aufgedreht. Darauf schauen, dass auch der Kopf unter den Wasserstrahl kommt. 		<p>5 min</p>
<p>Wassergewöhnung und Aufwärmen im Wasser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder gehen in einer Schlange/Gänsemarsch (ohne Handhaltung) die Stiegen des Lehrschwimmbekens ins Wasser. • Die Kinder waschen sich das Gesicht mit den Händen. <p>Kinder laufen von einem Beckenrand zum anderen.</p> <p>Viele Variationen – die Kinder sollen mitbestimmen, wie sie sich bewegen wollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärts • Rückwärts • Seitwärts • Einbeinig springen • Beidbeinig springen • Mit den Händen das Wasser wegdrücken • Wie ein Hase hüpfen • Große Schritte • Kleine Schritte 	<p>Eventuell Schwimnudeln oder Bretter, wenn die Kinder nicht nur laufen, sondern auch schwimmen wollen.</p>	<p>5 min</p> <p>Erproben des Elements Wassers durch viele verschiedene Bewegungsformen.</p> <p>Ich lerne, dass das Wasser mir Widerstand gibt und der Boden rutschig ist.</p> <p>Ich lerne, dass ich mitbestimmen kann und dies baut mein Selbstwertgefühl auf und steigert meine Motivation.</p>

<p>Tauchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinder versuchen, unter Wasser zu schreien. • Kinder versuchen, unter Wasser Anzahl der Finger zu erkennen. • Kinder versuchen, Tauchringe aufzutauchen. 	<p>Tauchringe</p>	<p>5 min Eintauchen ins Wasser mit dem Kopf</p>
<p>Gleiten: Kinder liegen am Wasser und werden von der Lehrperson durchs Wasser gezogen. Kinder haben beide Arme nach vorne gestreckt, wer sich traut, gibt den Kopf dabei ins Wasser, wer sich noch nicht traut, hält den Kopf oben. Lehrperson kann pro Hand 1 Kind ziehen oder Kinder halten sich an einer Schwimmnudel fest und dann ziehe ich die Kinder.</p> <p>Autorennen: Nun sollen die Kinder die Beine mitbewegen, während die Lehrperson die Kinder durchs Wasser zieht. Wenn ein Kind aufhört zu strampeln, bleibt die Lehrperson stehen, denn dann ist der Motor kaputt und muss repariert werden, nach einem kurzen Werkstattbesuch kann es weitergehen. Die meisten Kinder lieben es, wenn man das Motorengeräusch macht, wenn das Auto fährt. Die Kinder, die währenddessen warten, halten sich am Beckenrand an und üben selbstständig den Beinschlag.</p>		<p>5min</p>
<p>Kraulbeine mit Schwimmnudel über eine Distanz von maximal 10 m – zurückgehen/hüpfen/laufen im Wasser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfach: Schwimmnudel wird unter die Arme gegeben und Kind macht Kraulbeine. • Mittel: Kind hält Schwimmnudel mit gestreckten Armen vor dem Körper und macht Kraulbeine – der Kopf ist dabei im Wasser. • Schwer: Kind hält die gestreckten Armen vor dem Körper in Torpedoposition und macht Kraulbeine – der Kopf ist dabei im Wasser. 	<p>Schwimmnudel</p>	<p>5 min Kraulbeine mit Kopf im Wasser</p>

<p>Kraularme mit Schwimmmudel: Auf der Schwimmmudel sitzend wie auf einem Fahrrad – die Arme paddeln rechts/links im Wechsel, die Beine können mitstrampeln</p>	<p>Schwimmmudel</p>	<p>5 min</p>
<p>Abschluss: TschuTschuZug Alle Kinder sitzen auf den Schwimmmudeln und halten sich immer an der Nudel des vorderen Kindes fest. Die Lehrperson zieht an der ersten Schwimmmudel nun den ganzen Zug hinter sich her und singt: „TschuTschuTschu, die Eisenbahn, wer mag mit ins Schwimmbad fahren, alleine fahren mag ich nicht, drum nehm' ich mir die/ den ... mit.“ Es wird so lange gesungen, bis alle Namen der Kinder dran waren, danach wird duschen gegangen.</p>		<p>2 –3min</p>
<p>Freie Spielzeit: Tauchutensilien verteilen, Schwimmbretter und Schwimmmudeln zur Verfügung stellen und Kinder im Wasser beobachten.</p>	<p>Tauchringe Schwimmbretter Schwimmmudeln</p>	<p>Solange noch Zeit ist! Selbsterfahrung: Was kann ich? Was traue ich mich? Was interessiert mich? Was macht mir Spaß?</p>

Anfänger:innenschwimmen für Volksschulkinder, die sich schon über Wasser halten und den Kopf ohne Schwierigkeiten ins Wasser stecken können. Lehrperson bleibt außerhalb des Wassers.

Übungen	Material	Kompetenzen
<p>Aufwärmen an Land 5 min:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme kreisen, einarmig, beidarmig und gegengleich • 10 x Hocke – Zehenstand wechseln • Kraularme an Land mit vorgebeugtem Oberkörper • Rückenarme an Land • Rist dehnen auf einem Brett 	<p>Schwimmbretter</p>	<p>Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten Erlernen der korrekten Armbewegungen von Kraul und Rücken</p>

<p>Aufwärmen im Wasser: Kettenfangen im Flachwasser</p>		<p>Respektieren und Umsetzen von Regeln</p>
<p>Technikteil: 10–20min</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wechselbeinschlag in allen Variationen • Bauchlage • Rückenlage • Unterschiedliche Hilfsmittel • 1 Arm in Vorhalte • Beide Arme in Vorhalte • Seitenlage • Rotation • Kopf im Wasser und über Wasser <p>Kinder dürfen mitbestimmen, welche Variationen durchgeführt werden!!! Dazwischen immer wieder Übungen bei denen sich die Beine erholen können. Z. B. Sitzen auf der Schwimmdudel und mit den Armen auf die andere Seite paddeln.</p>	<p>Bretter Schwimmdudeln Luftballons Tischtennisbälle</p>	<p>Adaption auf unterschiedliche Bedingungen Erlernen des korrekten Kraul- und Rückenbeinschlags Verbesserung der Fähigkeiten des Atmens auf und unter dem Wasser</p>
<p>Hauptteil: 10–20min</p> <p>4 x 5–10 m Kraulganzes ohne Atmung – Kopf ist im Wasser – zurückgehen 4 x 10–15m Rückenganzes – zurückgehen 2 x 25m 4 Züge Kraul und 4 Züge Rücken im Wechsel</p>		<p>Kombination aus Kraul und Rückenschwimmen Kraul ohne Atmung Rückenschwimmen</p>
<p>Abschluss: Luftballons so weit wie möglich mit dem Kraulbeinschlag wegtreiben lassen. Wer einen Wettkampf möchte, lässt die Kinder gegenüber voneinander strampeln. Wer lieber im Team arbeitet, lässt alle Kinder auf einer Seite des Beckens strampeln.</p>	<p>Luftballons oder Wasserball</p>	