

Seitenbeinschlag



- ☉ Ihr dreht euch im Wasser auf eine Seite
- ☉ Das heißt euer Bauchnabel, eure Knie und Füße zeigen zur Beckenwand
- ☉ Der Arm den ihr unter Wasser habt streckt ihr



- ☉ den Arm den ihr über Wasser habt legt ihr auf euren Oberschenkel
- ☉ Dann macht ihr Wechselbeinschlag mit euren Beinen (Kraulbeine)
- ☉ Hierbei zeigt der Fußrücken auch immer zur Seite
- ☉ Zum Atmen dreht ihr den Kopf aus dem Wasser heraus
- ☉ Vorsicht! Nicht den Kopf heben, sonst könnt ihr nur schwer die Wasserlage halten



Hundepaddeln



- Stellt euch vor, ihr paddelt wie ein Hund durchs Wasser
- Ihr bewegt die Arme wie beim Kraulschwimmen



- Allerdings lasst ihr den Kopf die ganze Zeit über Wasser
- Eure Arme und Hände bleiben dafür aber die ganze Zeit im Wasser



- Mit den Armen zieht ihr abwechselnd von vorne nach hinten
- Und führt die Arme danach unter Wasser wieder nach vorne



- Alles geschieht im flüssigen Wechsel



Gleiten



- Hier wollt ihr Gleiten wie ein Baumstamm
- Ihr Taucht mit dem ganzen Körper Unterwasser, lasst die Füße aber an der Wand



- Unterwasser streckt ihr dann eure Arme und bringt den Kopf dazwischen



- Dann stoßt ihr euch so kräftig ihr könnt von der Wand ab
- Ihr bleibt dabei gestreckt und macht euch so groß ihr könnt



- Jetzt bleibt ihr solange gestreckt liegen, bis ihr keinen Schwung mehr habt -> Ihr gleitet
- Währenddessen dürft ihr keine Arm- oder Beinbewegungen machen

Qualle



Ihr startet in der Rückenlage!



- Hier schwimmt ihr wie eine Qualle oder ein Octopus im Meer
- Ihr streckt euch in Rückenlage, und die Hände liegen an der Seite



- Dann zieht ihr die Beine wie beim Brustbeinschlag an und gleichzeitig zieht ihr die Arme bis zur Brust hoch
- Dabei solltet ihr versuchen eine hohe Wasserlage zu behalten



- Die Arme drücken dann in Richtung der Beine und ihr schließt die Beine



- Danach macht ihr euch lang und gleitet in Rückenlage

Tandemschwimmen



☉ Hier ist Teamarbeit gefragt!



- ☉ Ihr sucht euch einen Partner
- ☉ Einer von euch schwimmt vorne und macht Brust- oder Kraul-Arme
- ☉ Der Andere schwimmt hinten, fasst den Partner an die Knöchel und macht Kraul-, Delfin- oder Brustbeine



- ☉ Der Hintere muss sich mit dem Beinschlag an den Vorderen anpassen
- ☉ Der vordere atmet wie beim Brust oder Kraulschwimmen



- ☉ Der Hintere atmet, indem er den Kopf wie bei Brust aus dem Wasser hebt



- ☉ Dabei müsst ihr versuchen eure Körperspannung zu halten und so ruhig im Wasser zu liegen wie möglich



Schiffchen



- Stellt euch vor ihr seid ein kleines Ruderschiffchen



- Euer Körper ist das Schiffchen

- Eure Hände sind die Ruder aber bleiben die ganze Zeit unter Wasser

- Ihr legt euch im Wasser auf den Rücken



- Die Beine und Füße streckt ihr und lasst sie die ganze Zeit lang

- Die Arme habt ihr an der Seite

- Ihr bewegt dann nur eure Hände und Unterarme seitlich rein und raus um vorwärts zu kommen



- Versucht euch an der Decke zu orientieren, um möglichst gerade zu schwimmen



Fußsprung



- ☉ Ihr stellt euch mit beiden Füßen an den Beckenrand.



- ☉ Dann springt ihr mit aller Kraft nach oben.
- ☉ Gleichzeitig müsst ihr aber auch ein wenig nach vorne Springen, um von dem Beckenrand weg zu kommen.



- ☉ In der Luft streckt ihr euch und macht euch so groß wie ihr könnt.
- ☉ Beim Eintauchen bleibt ihr gestreckt.
- ☉ Ihr taucht mit den Füßen zuerst ein.

oder so



- ☉ Ihr könnt natürlich auch die Arme an die Seite nehmen.



Kopfsprung vom Beckenrand



- Ihr startet vom Beckenrand
- Ob ihr einen Schrittstart, oder einen Sprung mit beiden Füßen auf gleicher Höhe ist euch selbst überlassen



- Ihr bringt die Hände über dem Kopf zusammen und streckt die Arme durch
- Der Kopf wird dabei zwischen die Arme geklemmt

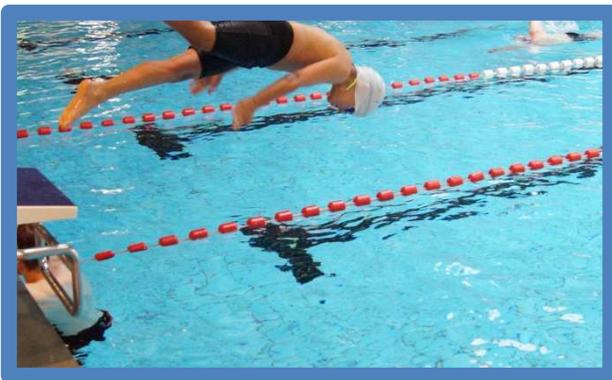


- Dann lasst ihr euch ein wenig nach vorne fallen und springt mit aller Kraft vom Beckenrand weg



- In der Luft macht ihr euch so lang ihr könnt und taucht dann gestreckt ins Wasser ein
- Beim Eintauchen sollt ihr so wenig Spritzen wie möglich (in ein kleines Loch eintauchen)

Startsprung



- Stellt euch vor, ihr seid ein Pfeil
- Ihr werdet aus einem Flitzebogen abgefeuert und wollt ganz weit fliegen



- Dafür nehmt ihr die Startposition auf dem Startblock ein.

- Euer starker Fuß kommt nach vorne und den schwächeren stellt ihr nach hinten (wie beim Weitsprung)



- Beim Absprung kippt ihr nach vorne lasst den Block mit den Händen los und bewegt die Arme in Richtung Kopf

- Dann springt ihr mit all eurer Kraft vom Block ab!

- In der Luft streckt ihr euch



- Im Flug bringt ihr die Arme nach vorne und haltet den Kopf zwischen den Armen

- Beim Eintauchen haltet ihr eure Körperstreckung und versucht in ein kleines Loch einzutauchen

Delfinsprünge

Das Wasser sollte Euch im Stehen, bis zu den Schultern gehen!



- ④ Ihr wollt aus dem Wasser springen wie ein Delfin
- ④ Hierfür müsst ihr auf den Beckenboden tauchen und euch Hinhocken
- ④ Nun müsst ihr euch nach schräg oben abstoßen



- ④ Jetzt mit einem kräftigen Armzug, wie ein Delfin, hoch aus dem Wasser springen.



- ④ Dabei schleudert ihr die Arme von hinten nach vorne über das Wasser



- ④ Nun schnell kopfüber mit den Händen voran abtauchen
- ④ Danach wieder auf den Boden tauchen und erneut beim ersten Bild beginnen

Tauchen



- ☉ Ihr stoßt euch Unterwasser vom Beckenrand ab



- ☉ Gleitet bis ihr merkt das der Schwung weg ist und fangt dann an Brust Tauchzüge Unterwasser zu machen



- ☉ Ihr taucht erst wieder auf wenn ihr euren Atem nicht länger anhalten könnt