

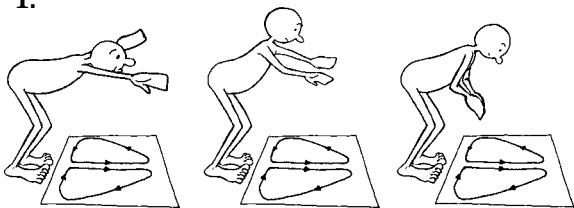
5. Bildfolgen und Übungen zu den Schwimmstilen

5.1 Brustschwimmen

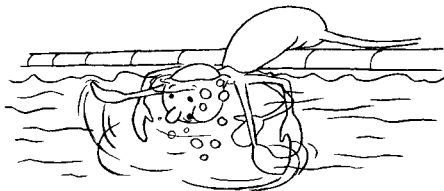
Der Brustarmzug:

Der Brustarmzug sollte zuerst außerhalb des Wassers, am Beckenrand geübt werden. Sie können die Pfeile auf ein A3-Blatt nachzeichnen, mehrfach kopieren und dann laminieren, sodass mehrere Schüler den Brustarmzug üben können. Die Schüler beugen den Oberkörper über die Zeichnung und fahren in der Luft die Bewegung in Pfeilrichtung nach. Danach üben die Schüler in Bauchlage am Beckenrand oder /und im Nichtschwimmerbecken.

1.



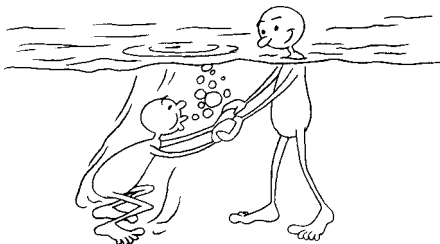
2.



Feuerwehrpumpe

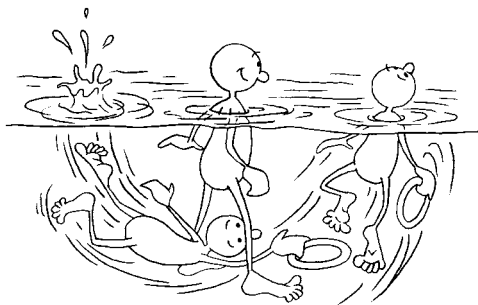
2 oder 4 Schüler halten sich an den Händen fest. Abwechselnd gehen die Schüler in die Hocke und tauchen wieder auf.

Es können sich auch alle Schüler im Kreis aufstellen, festhalten und abwechselnd hoch und runter gehen.



Ringtauchen

Schüler A steht gegrätscht im Wasser und lässt einen Tauchring vor sich auf den Grund fallen. Schüler B taucht nun von hinten durch seine Beine und holt den Tauchring wieder herauf.



Freies Spiel

Selbstverständlich sollten Sie auch freie Spielzeiten einplanen – am Anfang oder/und am Ende der Schwimmstunde. Stellen Sie zu diesem Zweck Spielgeräte bereit: Reifen, Tauchringe, Bälle, Flossen, Taucherbrillen, Schwimmbretter, Nudeln usw.

