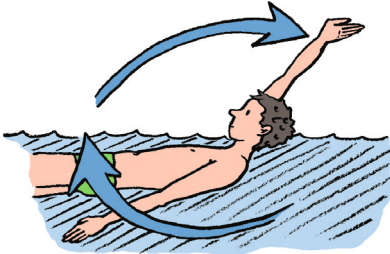
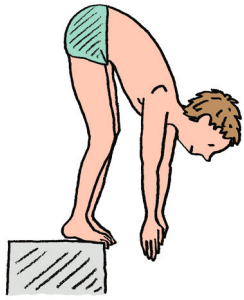
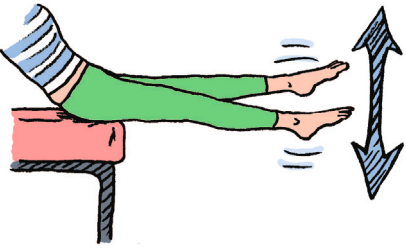
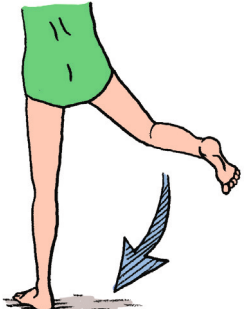
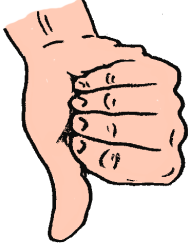


Zeit und Ziel	Inhalte	Material
Einstimmung und Aufwärmen 10 min	Seepferdchenstaffel: Die Kinder bilden Kleingruppen. Jede Gruppe bekommt eine Schwimmnudel. Das jeweils erste Kind setzt sich auf die Schwimmnudel (zwischen die Beine klemmen). Auf ein Startkommando paddeln sie mit den Händen bis auf die andere Seite des Schwimmbeckens und wieder zurück. Bilden Sie möglichst viele Kleingruppen oder sogar Paare; damit die Pausen kürzer sind. Alternativ geht dies auch als Pendelstaffel (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 23).	eine Schwimmnudel pro Gruppe
Hauptteil 25–30 min	Halbes Windrad: Die Kinder stehen im Wasser, der Oberkörper wird dabei mit gebeugter Hüfte ins Wasser abgelegt. Die Arme werden nach vorne ausgestreckt. Ein Arm „krault“ eine Runde wie ein Windrad, dabei wird unter Wasser ausgeatmet. Die Hand wird unter Wasser bis zum Oberschenkel geführt. Wenn der Arm das Wasser verlässt, wird der Kopf zur Seite gedreht, sodass das Kind einatmen kann. Taucht die Hand vorne ins Wasser ein, wird das Gesicht wieder auf das Wasser gelegt und ausgeatmet. Mit beiden Seiten ausprobieren (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 50–51). Differenzierung: Wer das Gesicht noch nicht ins Wasser legen möchte, hält es über der Wasseroberfläche. Windrad: Die Kinder stehen im Wasser, der Oberkörper wird dabei mit gebeugter Hüfte ins Wasser abgelegt. Die Arme werden nach vorne ausgestreckt. Die Arme „krauln“ im Wechsel wie ein Windrad, dabei wird unter Wasser ausgeatmet. Die Hand wird bis zum Oberschenkel geführt. Wenn der Arm das Wasser verlässt, wird der Kopf zur Seite zum Einatmen gedreht. Taucht die andere Hand vorne ins Wasser ein, wird das Gesicht wieder auf das Wasser gelegt und ausgeatmet. Differenzierung: Wer möchte, kann, anstatt zu stehen, dabei durch das Wasser gehen (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 52). Wer das Gesicht nicht ins Wasser legen möchte, hält es über der Wasseroberfläche. Stehendes Windrad: Die Arme machen die bekannte „Windrad“-Übung rückwärts aufrecht im Stehen. Hierbei wird der Daumen zuerst aus dem Wasser gehoben (die Handfläche zeigt also nach innen). Ist der Arm nach oben gestreckt, wird die Handfläche nach außen gedreht, sodass der kleine Finger zuerst in das Wasser eintauchen kann (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 69).	keins
Abschluss 20 min	Windrad schieben: Die Kinder bilden Paare. Ein Kind begibt sich in Bauchlage, das andere Kind steht dahinter und hält dessen Unterschenkel fest. Das Kind in Bauchlage führt die „Windrad“-Übung durch, das hintere Kind schiebt es an (in Anlehnung an Ellinger 2015: S. 52). Welches Paar durchquert am schnellsten das Becken? In der nächsten Runde begeben die Kinder sich in Rückenlage. Variation: Zwei Kinder halten sich an der Hüfte und führen mit dem äußeren Arm das halbe Windrad durch, während sie von einem bis zwei weiteren Kindern angesprochen werden. Auch hier einmal in Bauch- und einmal in Rückenlage. Das Spiel ist auch als Staffel möglich.	keins

Anhang

Bewegungsaufgaben zur Gruppeneinteilung

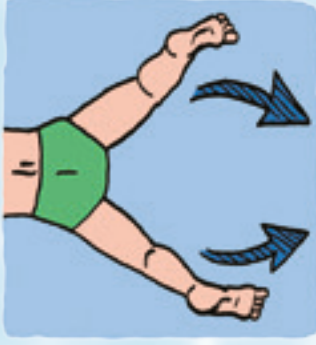
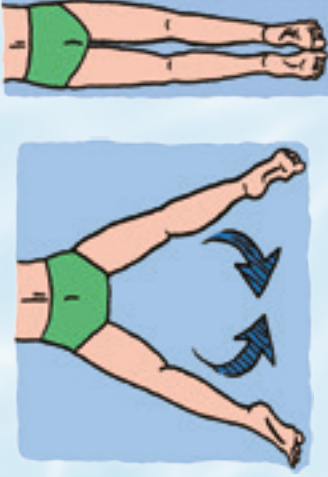
Entsprechend der gewünschten Anzahl an Paaren/Gruppen vervielfachen

 Kraulbeine einseitig	 Rückenkraularme	 Brustarme
 Nase zuhalten	 Startsprung – Stellung	 Pinguinwatscheln
 Brustschwimmen im Liegen	 Kraularme	 Brustbeine im Sitzen
 Kraulbeine im Sitzen	 Brustbeine einseitig	 Handzeichen „Abtauchen“

Technikkarte Kraularmzug

Phase	Ablauf	Beschreibung
Eintauchphase		Du führst deinen Arm über dem Wasser nach vorne und tauchst ihn ausgestreckt in das Wasser ein. Im Wasser wird er dann noch weiter nach vorne gestreckt . Deine Arme bewegen sich wie eine Windmühle.
Stütz- und Druckphase		Du beugst den Ellenbogen und bewegst ihn seitlich am Körper bis ganz nach hinten. Dein Ellenbogen zeigt dabei möglichst nach oben. Er taucht auch als Erstes aus dem Wasser wieder auf.
Rückholphase		Wenn deine Hand in Höhe des Oberschenkels ist, schwingst du deinen Arm aus dem Wasser. Dein Ellenbogen verlässt zuerst das Wasser . Gleichzeitig drehst du den Kopf zur Seite zum Einatmen.

Technikkarte Brustbeinschlag

Phase	Ablauf	Beschreibung
Anfersen und Füße ausdrehen		Beuge deine Beine und führe deine Fersen zum Gesäß, dann drehst du deine Füße nach außen (Pinguin).
Schwunggrätsche		Beuge deine Hüfte leicht, dann öffne schnell die Beine und strecke sie (die Fersen malen den Bogen des großen „D“).
Aktive Beinstreckung		Schreibe mit deinen Unterschenkeln einen Kreis, bis sich die Fersen berühren. Dann führst du die Fersen wieder zum Gesäß (die Fersen malen den geraden Rücken des „D“).