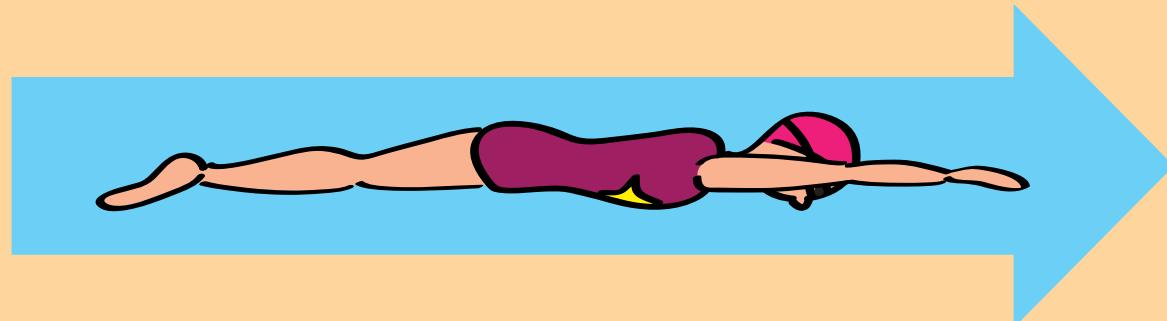


Erarbeitung der optimalen Gleitposition: Die Pfeilposition erarbeiten 1

Die „Pfeilposition“:

Fragestellung/Ziel: Kannst du schnell wie ein Pfeil durchs Wasser schießen?
Erarbeite die optimale Gleitposition im Wasser – die Pfeilposition!



Grundlagen:

Körper in Bauchlage strecken und in der Position verharrend gerade durchs Wasser gleiten	Muskulatur anspannen und ins Wasser ausatmen	Füße und Beine zusammenhalten und gerade nach hinten strecken, parallel zum Beckengrund, Vorstellungsbild „Ballerina“	Kopf ist zwischen den Armen mit Blickrichtung nach vorne-unten	Arme nach vorne gestreckt, Hände übereinander oberhalb des Kopfes, Handflächen und Finger geschlossen, parallel zum Beckengrund
--	--	---	--	---

- unter Wasser mit beiden Beinen von der Wand abstoßen
- Körper komplett unter Wasser, mindestens ca. 20–30 cm unterhalb der Wasseroberfläche

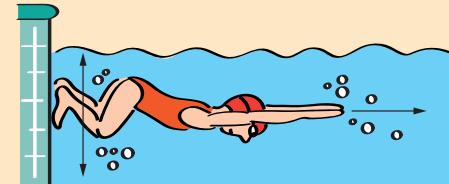


Methodische Hinführung

- Voraussetzung:** Die Kinder sollten sich selbstständig unter Wasser begeben, ins Wasser ausatmen sowie von der Wand abstoßen können.
- Vorgehen:** Die Kinder erarbeiten sich durch die folgenden Versuche die **Pfeilposition** für eine stabile und strömungsgünstige Grundposition.
- Vorgabe/Aufgabe:** Zwei Versuche pro Übung (mit Erprobung und Entscheidung): Welche ist die bessere Bewegung? Nach jedem Versuchspaar folgt die Besprechung. Der erste Versuch ist immer die „Lösung“.
- Ablauf der Versuche:** immer vor der Wand in Bauchlage ca. 20–30 cm tief abtauchen und Abstoß erarbeiten – ratsam ist auf der Querbahn

1 Wo sind die Arme beim Abstoß?

Versuch 1: Arme und Hände gerade vor den Körper strecken (Vorhalte), dann abstoßen

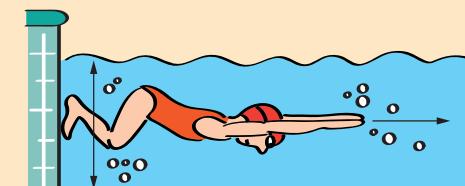
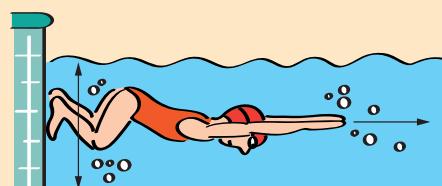


Versuch 2: Hände und Arme nach hinten gestreckt, dann abstoßen

2 Mit welchen Beinen und wie erfolgt der Abstoß?

Versuch 1: beidbeinig und kraftvoll von der Wand abstoßen

Versuch 2: einbeinig und kraftvoll von der Wand abstoßen



3 Wie erfolgt der Abstoß?

Versuch 1: beidbeinig und mit den gesamten Fußsohlen abstoßen, in gehockter Position, als würde man springen

Versuch 2: beidbeinig und mit den gesamten Fußsohlen abstoßen, Beine sind gestreckt



4 Wie stoßen sich die Füße ab?

Versuch 1: beidbeinig und mit den gesamten Fußsohlen abstoßen, in gehockter Position, als würde man springen, der Ballen drückt sich als Letztes ab



Versuch 2: beidbeinig und mit den gesamten Fußsohlen abstoßen, in gehockter Position, als würde man springen, die Ferse drückt sich als Letztes ab



Rücken- und Kraulschwimmen in Grobformen erlernen 1

Rücken- und Kraulschwimmen – Grundlagen (Grobform)

Fragestellung/Ziel: Kannst du dich nach dem Gleiten aus der Pfeilposition mit auf- und abschlagenden Beinschlägen und wechselseitigen Armzügen fortbewegen?



Rückenschwimmen



Kraulschwimmen

Grundlagen:

- unter Wasser mit beiden Beinen von der Wand abstoßen (Bauch- oder Rückenlage) in Pfeilposition durchs Wasser gleiten, an die Wasseroberfläche auftreiben und mit Bein- und Armbewegungen beginnen
- durch auf- und abschlagende „strampelnde“ Beinbewegungen die Grobform des Wechselbeinschlags ausführen und sich damit antreiben/fortbewegen
- durch wechselseitige Armzüge die Grobform des Rücken- und Kraularmzugs durchführen und sich dadurch fortbewegen
- aus Mund und Nase ausatmen (Kraulschwimmen: ins Wasser ausatmen)

Methodische Hinführung

Voraussetzung: Die Kinder gleiten stabil und strömungsgünstig in Pfeilposition in allen Körperlagen durchs Wasser. Die Kinder treiben sich nach dem Gleiten durch auf- und abschlagende Beinbewegungen an.

Ziel: Die Kinder lernen Grobformen mit wechselseitigen Armbewegungen, die zum Nachvornebringen und zum Weg- und Abdrücken genutzt werden.

Hinweise: Aktiv auf Ausatmung aus Mund und Nase hinweisen. Kraul: Einatmung über Wasser, Kopf nach vorne oder seitlich drehen. Als Organisationsform die Querbahn oder ein Rechteck wählen, damit die Strecken kürzer sind. Flossen stellen die Füße in die richtige Position, sie erleichtern den Vortrieb und stabilisieren die Wasserlage.

1 Doppeltes Windrad

Die Kinder stoßen sich in Rücken- und Bauchlage in Pfeilposition ab und gleiten. Sie führen den Wechselbeinschlag und wechselseitige Armzüge aus.

Vorstellung: Die Arme sind ein „doppeltes Windrad“. Jeder Arm stellt dabei ein Windrad dar.



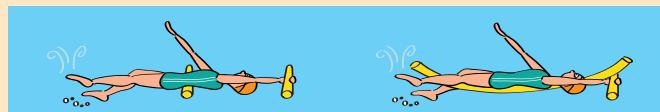
3 Fackel tragen

Material: Schwimmnudel, Nudelstück, ggf. Brett

Die Kinder liegen in Rückenlage auf einer Schwimmnudel (gestreckte Körperposition). Die Schwimmnudel ist längs unter oder quer am unteren Rücken. Ein Arm umfasst das Schwimmnudelstück. Die Kinder führen einarmige, wechselseitige Armzüge durch.

Vorstellung:
„Fackel“ tragen

Variation: mit Brett



2 Kreisel

Die Kinder stoßen sich in Bauchlage in Pfeilposition ab, gleiten und führen den Wechselbeinschlag aus.



Die Kinder schwimmen vier Armzüge in Bauchlage, dann Drehung auf den Rücken und wiederum vier Armzüge in dieser Lage und so weiter.

4 Schnorcheln mit Kamera

Material: Schwimmnudel, Nudelstück, ggf. Brett

Die Kinder schwimmen in Bauchlage auf einer Schwimmnudel (gestreckte Körperposition). Die Schwimmnudel ist längs unter dem Körper. Ein Arm umfasst das Schwimmnudelstück. Die Kinder führen einarmige, wechselseitige Armzüge durch. Der Kopf liegt neben der Schwimmnudel im Wasser, die Ausatmung erfolgt ins Wasser.

Vorstellung: Das Nudelstück ist eine „Kamera“, mit der man beim Schnorcheln Bilder machen kann.

Variation: mit Brett

