

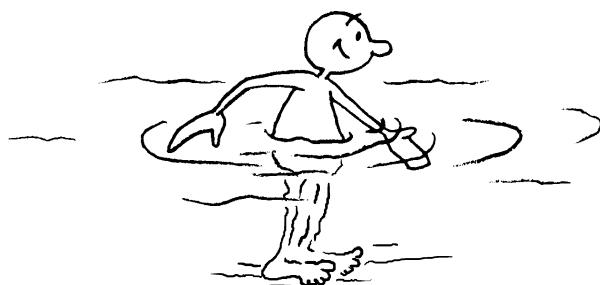


3.1 Ein Partnerkind führt



Die Kinder gehen hintereinander zu zweit durch das hüfthohe oder maximal brusttiefe Wasser, wobei das hintere Kind dem vorderen Kind die Augen zuhält. Wechsel. Das hintere Kind führt das vordere Kind mit Kommandos oder durch Drehen des Kopfes mit den Händen. Die Kinder sollen es schaffen, niemanden zu berühren und nirgendwo vorzulaufen.

3.2 Wassergang



Die Kinder gehen einzeln auf verschiedene Arten durch das Wasser:
stampfen, hüpfen, vorwärts, rückwärts, seitwärts, schnell, langsam, mit Armkreisen, auf Zehen, in der Hocke.

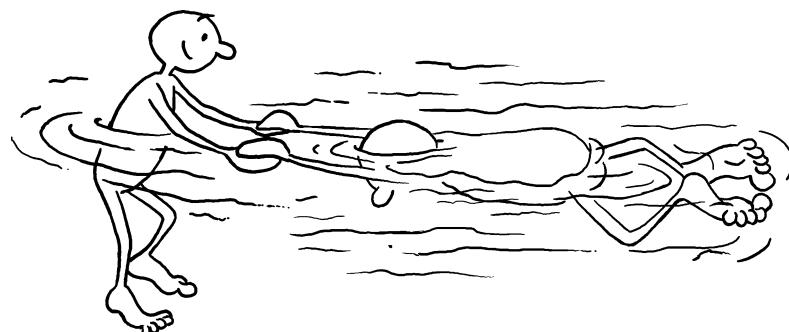
3.3 Wassergang mit Partnerkind



Die Kinder fassen sich an eine Hand und gehen gemeinsam durch das Wasser:
stampfen, hüpfen, vorwärts, rückwärts, seitwärts, schnell, langsam, mit Armkreisen, auf Zehen, in der Hocke.

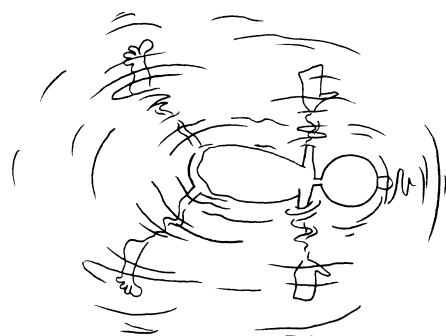


6.1 In der Schwebe 1



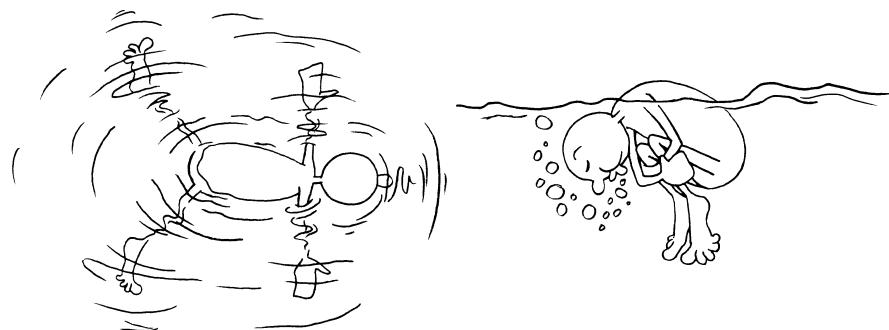
Die Kinder stützen bei der Teilkörperschwebe den Körper zum Teil (z.B. im Liegestütz mit den Armen) auf der Treppe ab, dann am Beckenrand. Zuletzt halten sie sich an einem Partnerkind im Wasser fest.

6.2 In der Schwebe 2



Die Kinder bauen beim Übergang zur Ganzkörperschwebe das Stützen oder Festhalten allmählich ab: erst eine Hand, dann beide Hände loslassen.

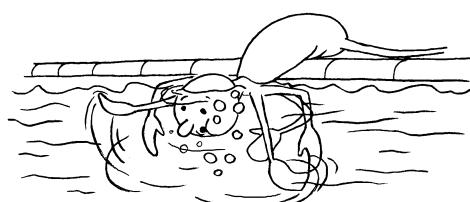
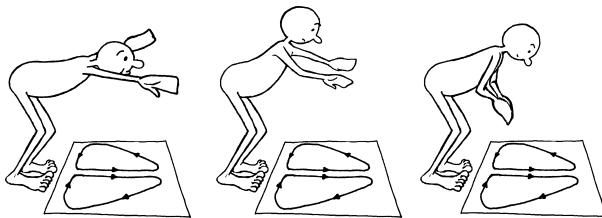
6.3 Seestern und Qualle



Die Kinder legen sich in Rücken- oder Bauchlage auf das Wasser und schweben als „Seestern“ (alle viere von sich gestreckt) oder als „Qualle“ (Paket) im Wasser.

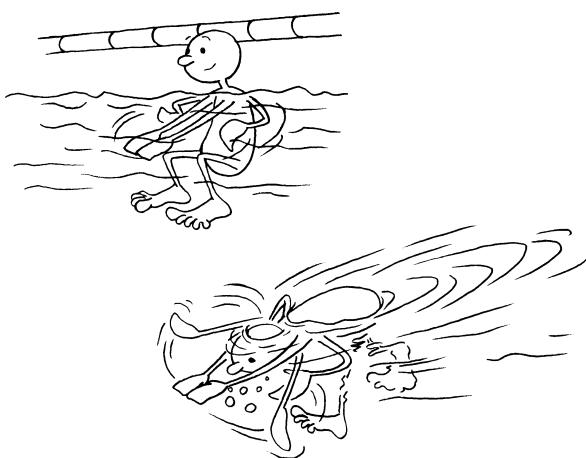


2.1 Brustschwimmen: Arme 1



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 Kinder den Brustarmzug üben können. Die Kinder beugen den Oberkörper über die Zeichnung und fahren in der Luft die Bewegung in Pfeilrichtung nach. Danach üben die Kinder in Bauchlage am Beckenrand oder/und im Nichtschwimmerbecken.

2.2 Brustschwimmen: Arme 2



Die Kinder üben den Brustarmzug auf der Treppenstufe sitzend oder an Beckenwand hockend. Beherrschen sie diese Übung, versuchen sie den Brustarmzug im Wasser gehend.

2.3 Brustschwimmen: Atmung 1



Die Kinder bewegen sich mit Brustarmzug gehend durchs Wasser. Sie heben regelmäßig dem Kopf zum Atmen aus dem Wasser und probieren aus, bei welchem Teil des Brustarmzugs sie besonders gut den Kopf aus dem Wasser heben können. Bestenfalls erleben die Kinder, dass sie am besten in der Druckphase des Brustarmzugs atmen können, wenn die Arme aus der vordersten Position nach hinten gedrückt werden.