

LI: Sport

Lehrberechtigung Schwimmen
am 18. Februar 2008

Anmerkungen zum Schwimmbrilletragen – bitte zulassen

Grundsätze zu jeder Schwimmelage:

- Körperstreckung
- Finger zusammen
- Kopf ins Wasser

Kraulschwimmen:

- warum man mit kraulen im Schwimmunterricht beginnen sollte (einfach, schnell, etwas Neues...)
- Kraulen mit Brett (strecken und gleiten)
- Kraulbeine (mit Bewegung aus der Hüfte und kleiner Amplitude)

Übungen zum Gleiten

Übungen zum Brust- und Rückenschwimmen

Wassergewöhnungsspiele

- Aquariumspiel
- Washtag
- Stille Post
- Lied ins Wasser blubbern

Spiele zum Gleiten

- durch Ringe hechten
- Torpedoschießen (zwei Versionen)