

LI: Sport

Lehrberechtigung Schwimmen
am 14. April 2008

Einschwimmen

- beliebig
- mit Ansage / Rückenkombis

Rückenschwimmen

- nur Arme / nur Beine
- Rollbewegung übertreiben
- Rückenstart
- Rücken rückwärts
- Steigerungsschwimmen
- Schwimmen mit Schwamm

Startsprünge

Die Hände befinden sich an der Startblockkante (entweder zwischen oder seitlich von den Füßen).

Nach dem Startsignal ("auf die Plätze") wird der Körper nach vorn verlagert.

Die Beine werden im Kniegelenk gebeugt, die Arme schwingen ohne Ausholbewegung nach vorn und werden in dieser Stellung gehalten.

Mit der Herunternahme des Kopfes taucht der gestreckte Körper flach (in einem Winkel von etwa 10-20° zur Wasseroberfläche) in das Wasser ein.

Didaktisch sollte von unten nachoben, also zuerst von der Treppe, dann in der Hocke vom Beckenrand und erst zum Schluss von oben gesprungen werden.

Entspannung: Eine Bahn schwimmen in genau einer Minute

Tauchübung

- kurze Theorie: Augen auf, Angst abbauen, kleine Schritte, im Flachen beginnen, tauchen und springen gehören zusammen...
- Druckausgleich üben
- nach Ringen
- Rollen, Handstand, Handstandüberschlag