

## **LI: Sport**

Lehrberechtigung Schwimmen  
am 21. April 2008

Material: Bälle, Hütchen, Bretter, Würfel

Einschwimmen

Flossenschwimmen

- Schwimmen ohne Arme

Brustschwimmen

- Gesamtlage
- Theoretischer Input: schwierig, Pause am Ende, gleichförmige Bewegung, älteste Schwimmart
- Strecken beim Schwimmen: Züge zählen
- Streckübung: nur ein Arm / ein Bein auf einmal bewegen
- Beine: Füße nach außen
- mit Brett: Brustbeine
- Brust ganze Lage langsam/schnell

Würfelschwimmen

Staffelschwimmen