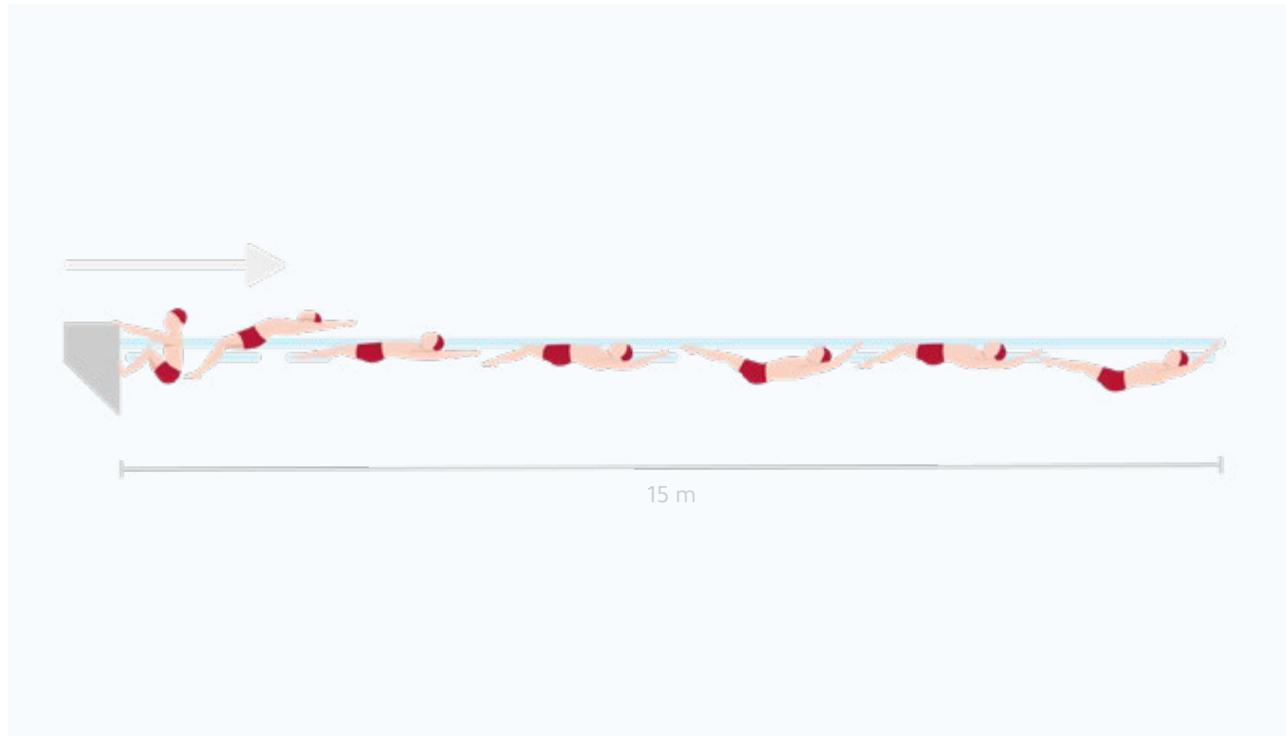


AUFGABE B: KÖRPERWELLE

Für Kinder der Klassenstufen 3 und 4, im Alter von 8-10 Jahren



Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m und einer Länge von mindestens 15 m
- Markierungshütchen am Beckenrand

Helfer*innen

- 1 Beobachter*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn der Vortrieb über mindestens 15 Meter durch die Körperwelle (Delfinbewegung) in Rückenlage erzeugt wird.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Ziele dieser Übung liegen in der Entwicklung eines Rhythmusgefühls und der Vorbereitung einer Antriebsform.
- Zu Beginn nehmen die Kinder ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit beiden Händen am Beckenrand fest, hocken ihre Beine an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Den Blick richten sie auf ihre Hände.
- Auf ein Startkommando erfolgt ein kräftiger, zweckmäßiger Abstoß von der Beckenwand nach oben-hinten; die Arme schwingen mit und verbleiben gestreckt in der Verlängerung des Körpers.
- Durch die Ausführung der Körperwelle (Delfinbewegung) in Rückenlage schwimmen die Kinder eine Strecke von 15 m.
- Die Übung endet, wenn die Kinder die 15 m Markierung mit den Füßen passiert haben.