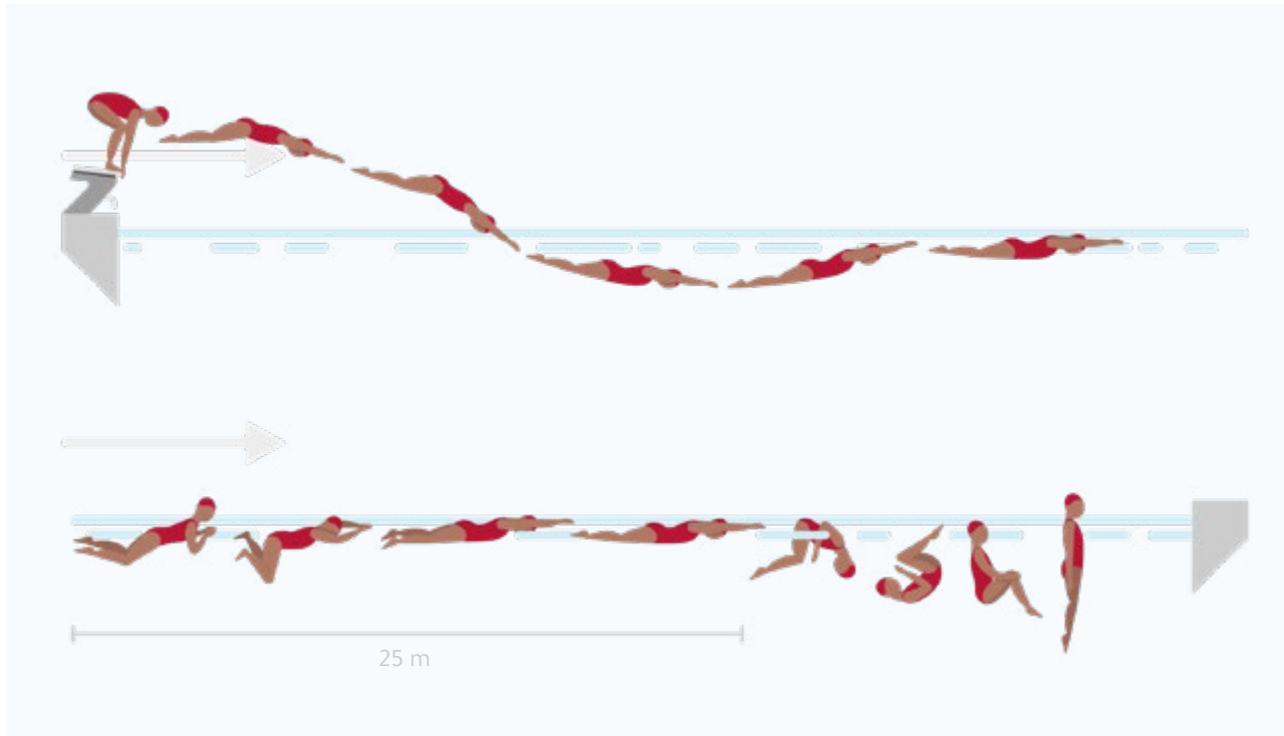


AUFGABE C: SCHWIMMEN – BASIS

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



Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,80 m und einer Länge von mindestens 25 m
- Startblöcke

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 die drei Übungsteile (Startsprung/Streckenschwimmen/Rolle) ohne Unterbrechung ausgeführt werden.

Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Bei einer Zeitmessung kann die Übung für die Schnellkraftaufgabe gewertet werden

Kompatibilität zum Deutschen Schwimmpass

- Die Übung kann als Teil der Seepferdchen-Prüfung anerkannt werden

Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Aufgabe C überprüft die Fähigkeit der Kinder eine Strecke in einer erlernten Schwimmarbeit zurück zu legen. Abgeschlossen wird die Aufgabe mit der Überprüfung der Orientierungsfähigkeit.
- Auf ein Startkommando starten die Kinder mit einem Kopfsprung vom Startblock.
- Nach dem Eintauchen ins Wasser schwimmen sie 25 m in einer beliebigen Schwimmarbeit in Richtung des gegenüberliegenden Beckenrands (s. Anlage „Schwimmarten“, S. 140 ff.).
- Vor dem Anschlag an die Beckenwand führen die Kinder eine Rolle um die Körperbreitenachse (270° Drehung) aus.
- Die Übung ist beendet, wenn die Kinder nach der Rolle in aufrechter Körperhaltung vor der Beckenwand schweben.