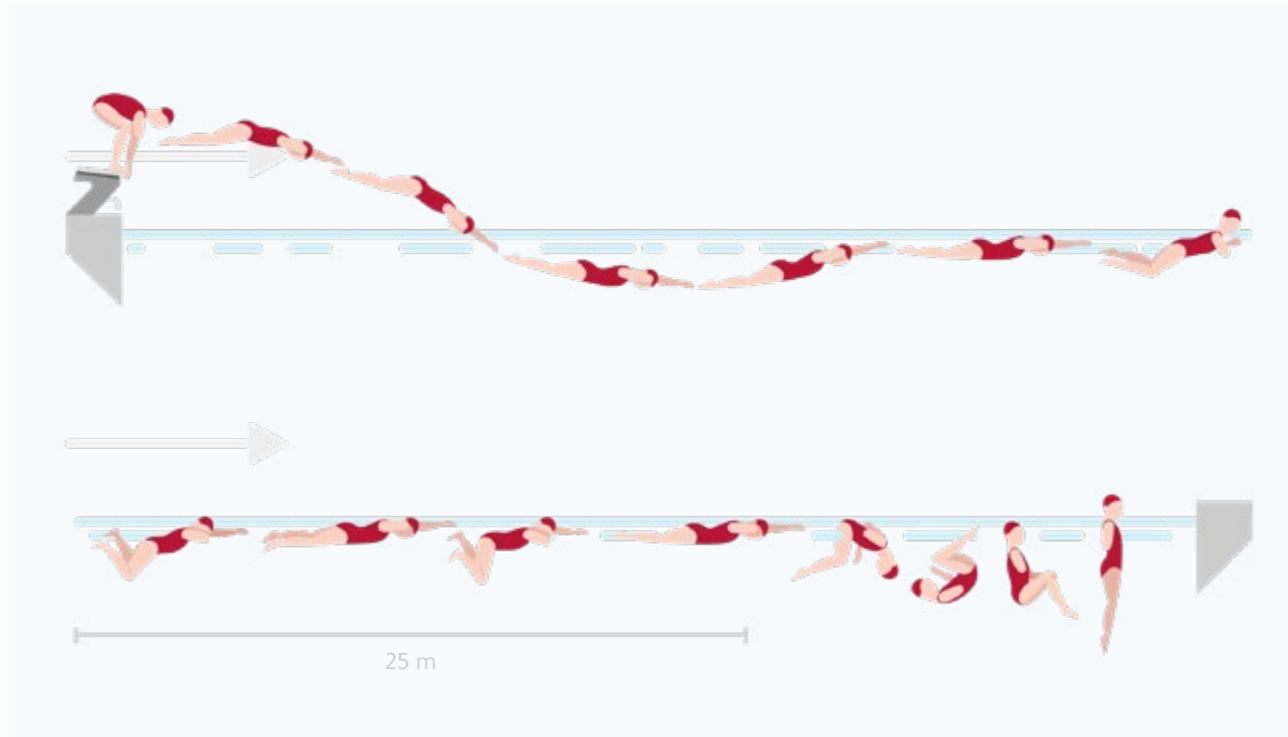


AUFGABE D: SCHWIMMEN – BRUSTKOMBINATIONEN

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 regelmäßig auf einen Brustarmzug zwei Brustbeinschläge ausgeführt werden. Der Kopfsprung muss erkennbar ausgeführt werden, die Rolle soll mit Blick in Schwimmrichtung enden.

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 gewertet werden

Kurzbeschreibung / Organisation

- In Aufgabe D wird die Auswahl der Fortbewegungsart eingeschränkt und die Schwimmart Brustschwimmen vorgegeben. Zusätzlich ist ein Bewegungsrhythmus einzuhalten, der mehrere koordinative Fähigkeiten überprüft.
- Auf ein Startkommando starten die Kinder mit einem Kopfsprung vom Startblock.
- Nach dem Eintauchen ins Wasser schwimmen sie 25 m in Richtung des gegenüberliegenden Beckenrandes. Dabei erzielen die Kinder ihren Vortrieb aus Brustschwimmbewegungen, deren Rhythmus variiert wird. Auf einen Brustarmzug sind zwei Brustbeinschläge auszuführen.
- Vor dem Anschlag an der 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.