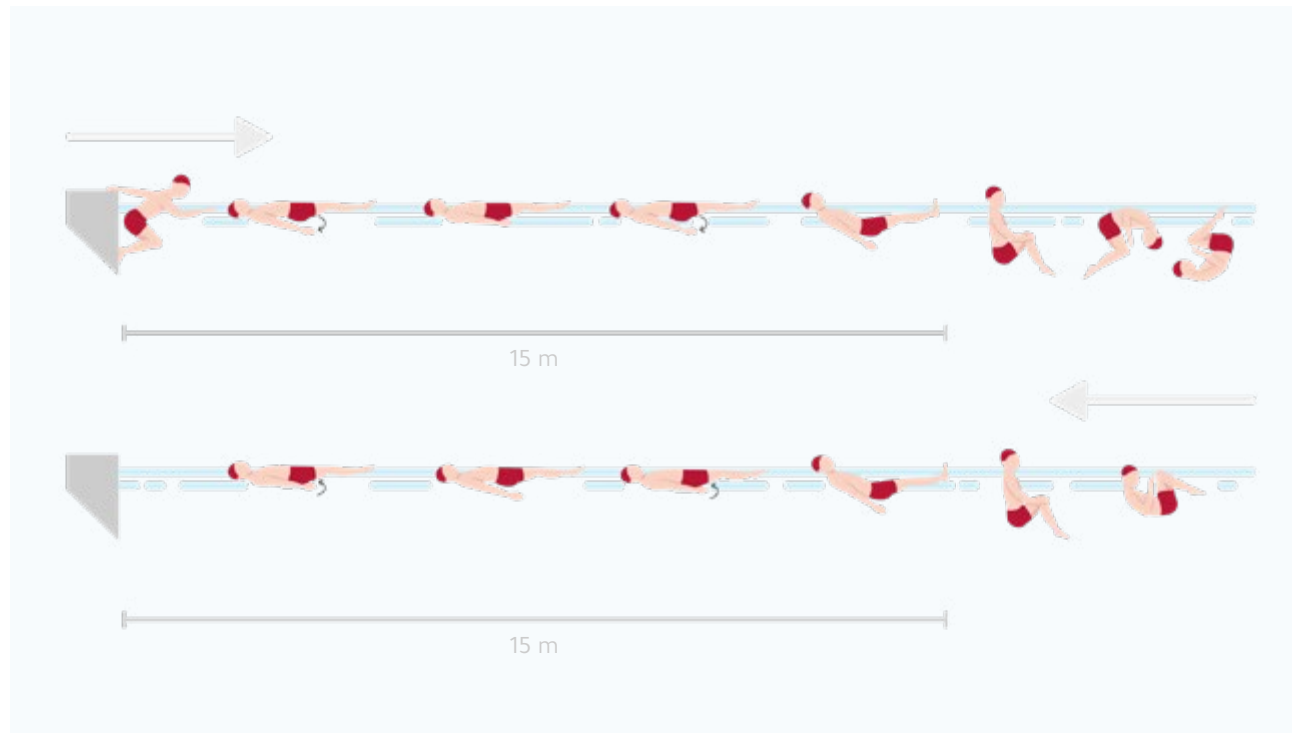


# AUFGABE A: KÖRPERSPANNUNG

Für Kinder der Klassenstufen 5 und 6, im Alter von 10-12 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 mit angespannten, gestreckten Beinen geschwommen wird, die Zehen aus dem Wasser schauen und bei der Rolle eine Orientierung erkennbar ist.

## Kurzbeschreibung / Organisation

- Das Ziel der Übung A besteht darin, dass die Kinder üben, ihre Körperspannung zu halten und den Wasserwiderstand zur Fortbewegung nutzen.
- Zu Beginn nehmen die Kinder ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit einer Hand am Beckenrand fest. Den zweiten Arm strecken sie von der Wand weg in Richtung des gegenüberliegenden Beckenrandes. Ihre Beine hocken sie an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Den Blick richten sie auf den ausgestreckten Arm.
- Auf ein Startkommando lösen die Kinder sich vom Beckenrand und drehen sich in die Rückenlage.
- Die Kinder liegen nun auf dem Rücken, ihre Beine sind gestreckt, ihre Füße sind angezogen. Die Fußsohlen zeigen nach vorn, die Zehen schauen aus dem Wasser.
- Die Kinder schwimmen bis zur 15 m Markierung in die Richtung ihrer Füße. Den Vortrieb erzielen sie durch eine Paddelbewegung der Hände.
- Wenn sie mit dem gesamten Körper die Markierung passiert haben, führen die Kinder eine Rolle (360°) um die Körperbreitenachse aus.
- Auf dem Rückweg „rudern“ die Hände, der Blick der Kinder ist entgegen der Schwimmrichtung gerichtet. Die Zehen schauen erneut aus dem Wasser.
- Die Aufgabe endet, wenn die Kinder die Beckenwand wieder erreicht haben.