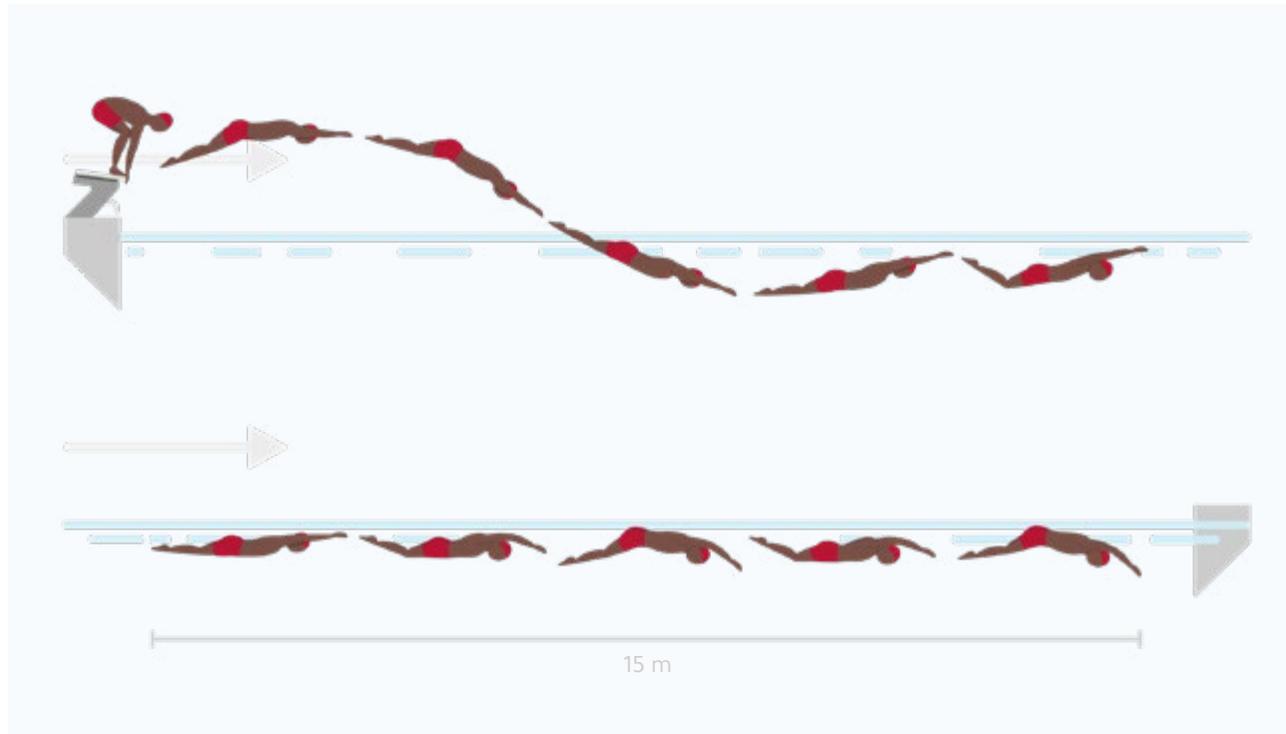


## AUFGABE B: KÖRPERWELLE

Für Kinder der Klassenstufen 5 und 6, im Alter von 10-12 Jahren



### Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,80 m und einer Länge von mindestens 25 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 die Delfinbewegung (Körperwelle) über eine Strecke von 15 m unter Wasser erkennbar den Körper antreibt

### Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Aufgabe B verknüpft die Anforderungen der Körperwelle mit dem Startsprung und dem Tauchen.
- Auf ein Startkommando springen die Kinder mit einem Kopfsprung vom Startblock ins Wasser.
- Unmittelbar nach dem Eintauchen ins Wasser beginnen sie unter der Wasseroberfläche mit dem Ausführen der Körperwelle in Bauchlage.
- Das Ziel ist erreicht, wenn sie nach 15 m die Markierung mit den Füßen passiert haben und auftauchen.