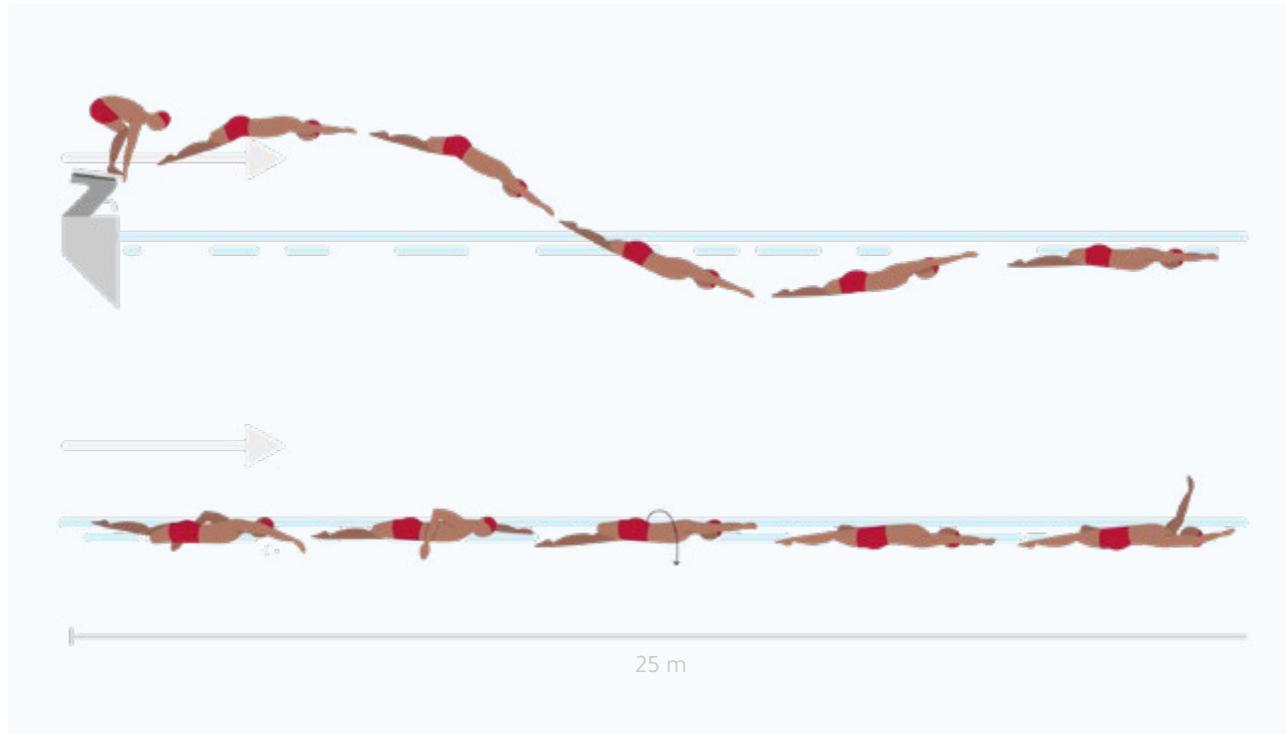


AUFGABE C: SCHWIMMEN – WECHSELSPIELE

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



Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Aufgabe C verknüpft eine Schwimmstrecke mit der koordinativen Anforderung der Rhythmusfähigkeit.
- Auf ein Startkommando springen die Kinder mit einem Kopfsprung vom Startblock ins Wasser.
- Nach dem Ausgleiten und Auftauchen schwimmen sie mit Wechselarmzug und Wechselbeinschlag eine Strecke von 25 m auf die gegenüberliegende Beckenseite (s. Anlage „Schwimmarten“, S. 140 ff.).
- Dabei wechseln sie alle drei Armzüge die Körperlage vom Bauch auf den Rücken und zurück auf den Bauch (3 Züge Kraul; 3 Züge Rückenkraul).
- Das Ziel ist erreicht, wenn die Kinder nach 25 m am gegenüberliegenden Beckenrand anschlagen.

Material

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

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 Start mit einem Kopfsprung erfolgt und die Schwimmstrecke mit dem vorgegebenen Zyklen-Wechsel zurückgelegt wird.