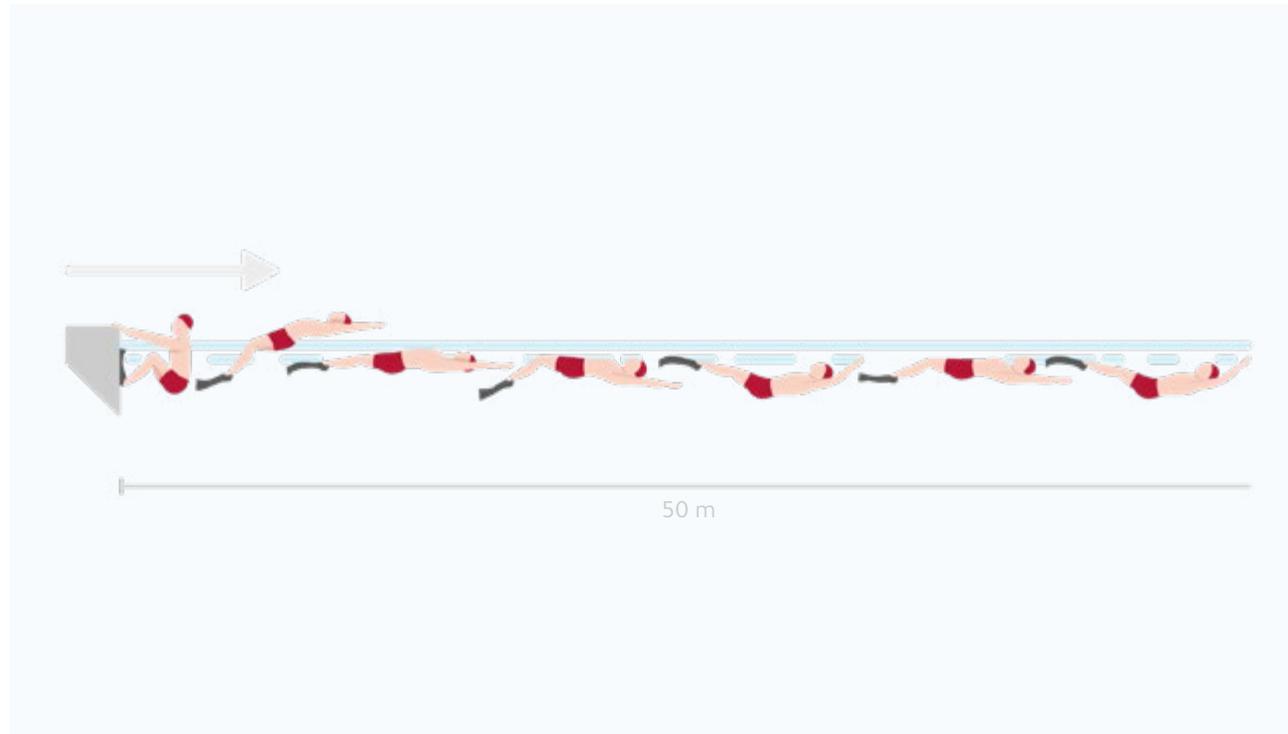


AUFGABE B: KÖRPERWELLE

Für Jugendliche der Klassenstufen 7 und 8, im Alter von 12-14 Jahren



Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m und einer Länge von mindestens 25 m
- Flossen in unterschiedlichen Größen

Helfer*innen

- 1 Beobachter*in für jeden Jugendlichen, der die Übung im Wasser ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn die Jugendlichen über die gesamte Strecke einen kontinuierlichen Vortrieb mit der Körperwelle erzielen.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Aufgabe B knüpft an die Übung „Körperwelle“ der Klassenstufe 3 und 4 an. Für die Jugendlichen wird die Streckenanforderung verlängert. Um ihnen einen kräftigeren Abdruck vom Wasser zu ermöglichen wird die Übung mit Kurzflossen ausgeführt.
- Zu Beginn nehmen die Jugendlichen ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit beiden Händen am Beckenrand fest, hocken ihre Beine an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Den Blick richten sie auf ihre Hände.
- Auf ein Startkommando erfolgt ein kräftiger, zweckmäßiger Abstoß von der Beckenwand nach oben-hinten; die Arme schwingen mit und verbleiben gestreckt in der Verlängerung des Körpers.
- Durch die Ausführung der Körperwelle (Delfinbewegung) in Rückenlage schwimmen die Jugendlichen eine Strecke von 50 m.
- Die Übung endet, wenn die Jugendlichen nach 50 m in Rückenlage an der Beckenwand anschlagen.