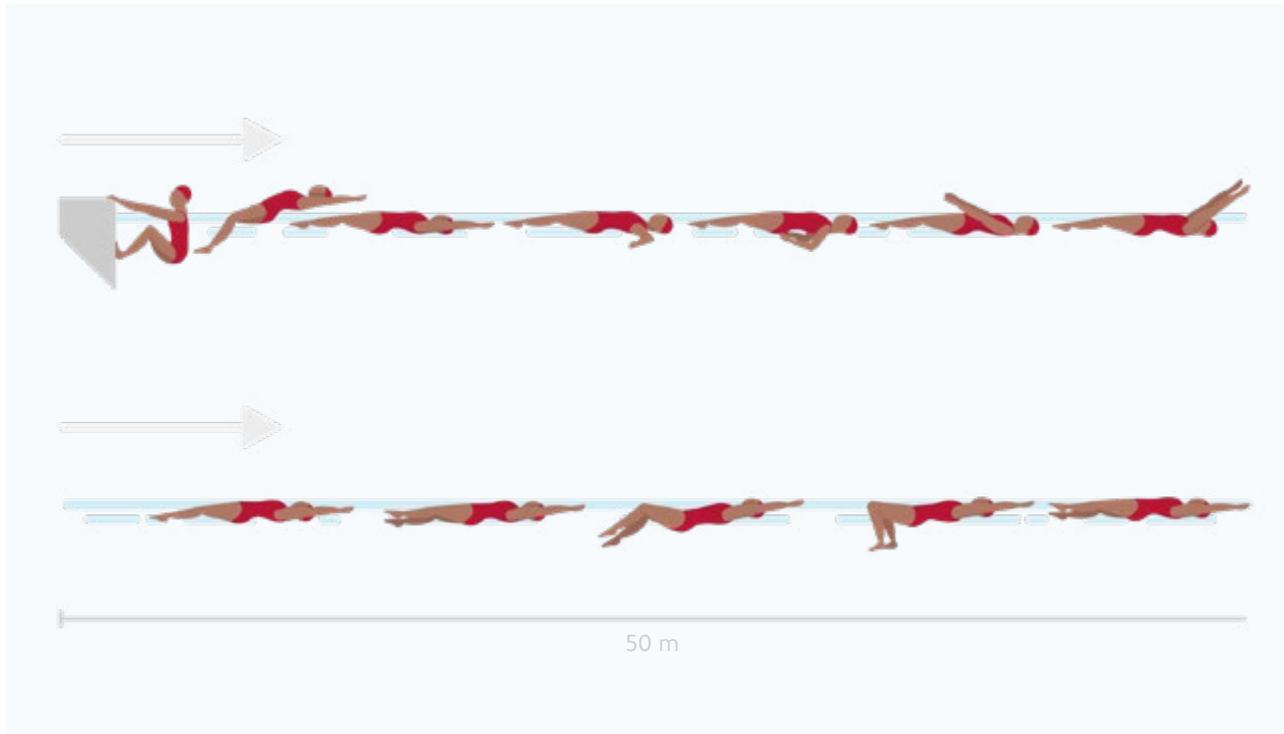


# AUFGABE C: SCHWIMMEN – RÜCKENVARIATIONEN

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



## Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Aufgabe C variiert das Fortbewegen in Rückenlage mit Antriebsformen, die die Jugendlichen aus dem Brustschwimmen bereits kennen. Ihre Umstellungsfähigkeit und Kopplungsfähigkeit werden gefordert und gefördert.
- 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.
- Nun beginnen die Jugendlichen mit beiden Armen gleichzeitig bis zum Oberschenkel durch das Wasser zu ziehen und sich dabei kräftig vom Wasser abzudrücken. Nach Beendigung des Zuges führen sie die Arme über Wasser parallel zurück in die Ausgangslage.
- Mit den Beinen erzeugen sie zusätzlichen Vortrieb durch regelmäßige Grätschbewegungen (Brustbeine in Rückenlage).
- Die Aufgabe ist erfüllt, wenn die Jugendlichen nach 50 m in Rückenlage an der Beckenwand anschlagen

### Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m und einer Länge von mindestens 25 m

### Helfer\*innen

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

### Wertung

- Die Übung wird mit gekannt bewertet, wenn der Jugendliche 50 m in Rückenlage schwimmt und dabei die Gleichschlag und Gleichzugbewegung ausführt