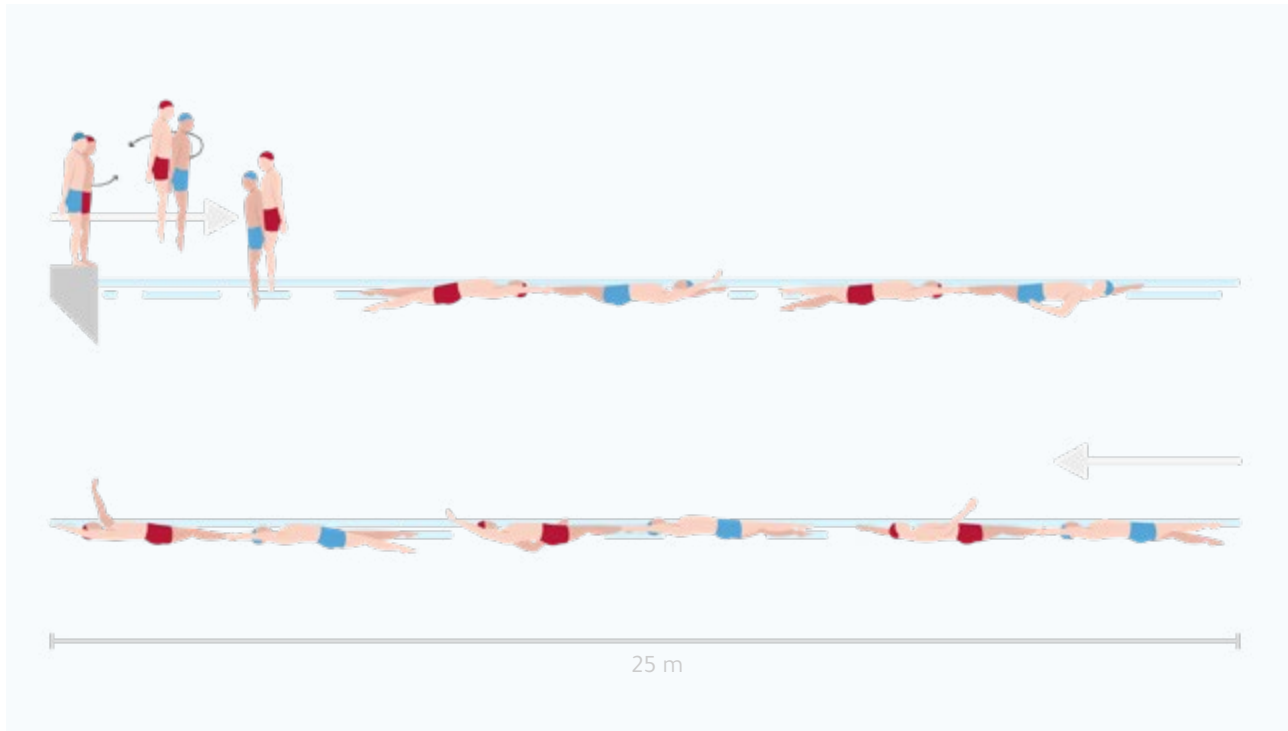


AUFGABE D: GEDOPPELTES RÜCKENSCHWIMMEN

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

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 die Übung über die komplette Strecke gemeinsam ausführen und in Rückenlage insgesamt 50 m schwimmen. Dabei ist ein Wechsel der Positionen erforderlich

Kurzbeschreibung / Organisation

- Die Aufgabe D überprüft die Fähigkeit des Rückenkraulschwimmen Könnens. Sie fordert von den Jugendlichen zusätzlich die Fähigkeiten, sich auf einen gemeinsamen Rhythmus zu verständigen und der Partnerin/dem Partner ohne Sichtkontakt im Wasser zu vertrauen.
- Auf ein Startkommando starten die Jugendlichen zu zweit mit einem gemeinsamen Fußsprung vom Beckenrand. In der Flugphase führen sie eine Drehung um 180 Grad (halbe Schraube) aus.
- Nach dem Eintauchen ins Wasser nehmen beide Jugendlichen die Rückenlage ein (Seestern). Ein Jugendlicher erfasst mit gestreckten Armen die Fußgelenke des Partners, so dass beide Jugendlichen hintereinander an der Wasseroberfläche liegen.
- So gekoppelt schwimmen beide Partner insgesamt eine Strecke von 50 m in Rückenlage, wobei ein Partner die Wechselzugbewegung der Arme ausführt und der andere Partner mit einer Wechselschlagbewegung der Beine für Antrieb sorgt (s. Anlage „Schwimmarten“, S. 142).
- Nach 25 Metern erfolgt ein Rollenwechsel.
- Die Aufgabe ist erfüllt, wenn beide Jugendlichen über die komplette Strecke gekoppelt in Rückenlage schwimmen und nach 50 m an der Beckenwand anschlagen.