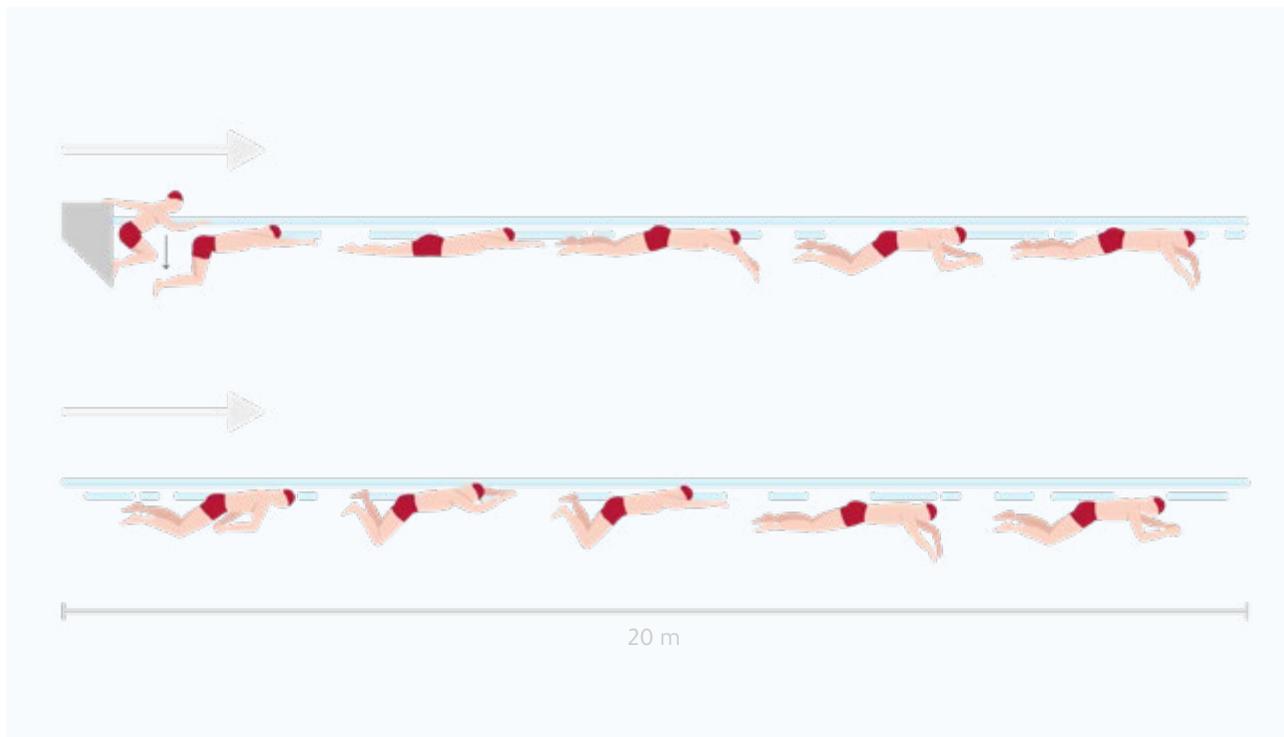


AUFGABE A: STRECKENTAUCHEN

Für Jugendliche der Klassenstufen 9 und 10, im Alter von 14-16 Jahren



Material

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

Helfer*innen

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

Wertung

- Die Übung wird als „gekonnt“ gewertet, wenn der Jugendliche über die gesamte Tauchstrecke mit allen Körperteilen unter der Wasseroberfläche verbleibt.

Kompatibilität zum Deutschen Schwimmpass

- Die Übung kann als Streckentauchen im Deutschen Schwimmpass in Silber gewertet werden.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Aufgabe A verlängert die Tauchstrecke auf 20 m und stellt damit höhere konditionelle Anforderungen an die Jugendlichen.
- Zu Beginn nehmen die Jugendlichen ihre Startposition an der Beckenwand ein. Dafür halten sie sich mit einer Hand am Beckenrand fest. Den zweiten Arm nehmen sie in Vorhalte. Ihre Beine hocken sie an und stellen beide Füße fest gegen die Beckenwand. Ihren Blick richten sie in Schwimmrichtung.
- Auf ein Startkommando schwingen die Jugendlichen ihren zweiten Arm nach vorn, tauchen mit dem gesamten Körper unter Wasser und stoßen sich dann kräftig von der Beckenwand ab.
- Mit Schwimmbewegungen (Tauchzügen) bewegen sie sich unterhalb der Wasseroberfläche über eine Strecke von 20 m zielgerichtet vorwärts. Dabei achten sie darauf, dass ihr Körper vollständig in das Wasser eingetaucht ist und auch ihr Hinterkopf und das Gesäß über die gesamte Strecke mit Wasser bedeckt sind.
- Die Aufgabe ist erfüllt, wenn sie die 20 m Markierung mit ihrer gesamten Körperlänge unter Wasser passiert haben.