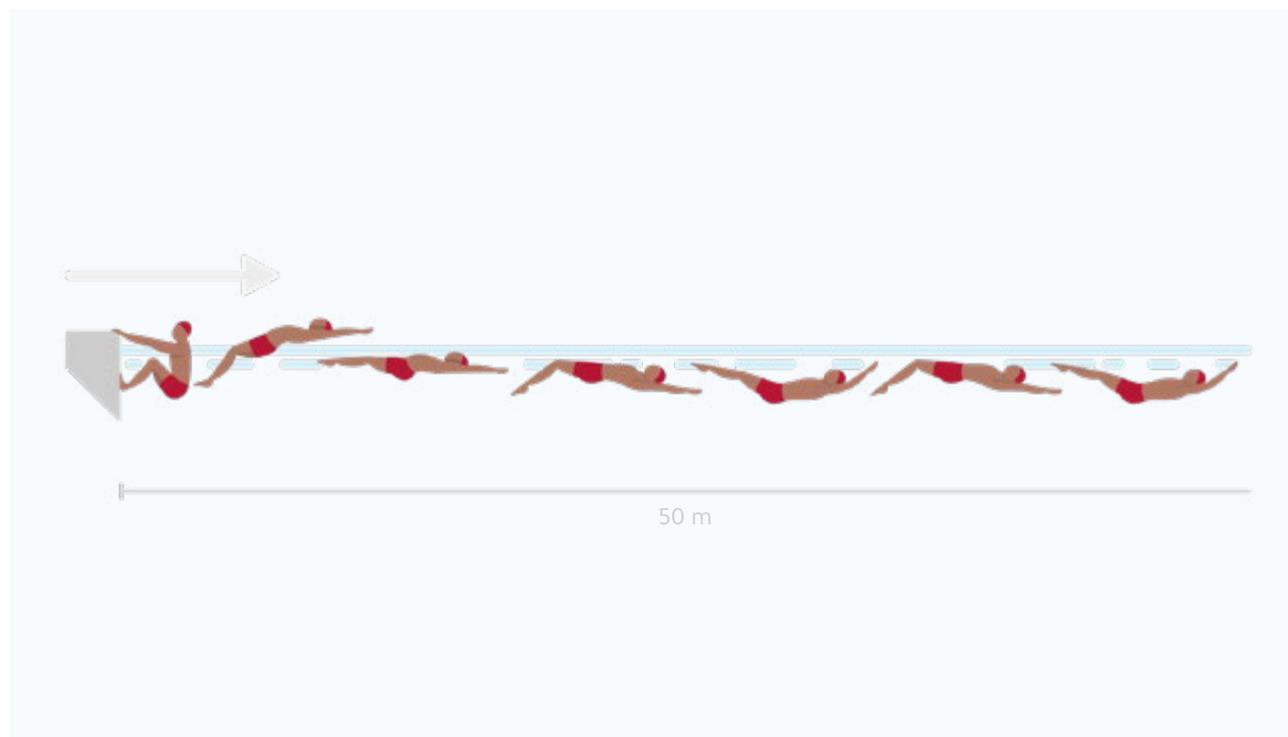


AUFGABE B: KÖRPERWELLE

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

Helfer*innen

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

Wertung

- Der Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn der Jugendliche die komplette Strecke den Vortrieb in Rückenlage durch die Körperwelle erzeugt.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Aufgabe B entspricht der Übung zur Körperwelle, die auch in den beiden Klassenstufen zuvor gefordert wird. Dabei wird jedoch auf die unterstützende Wirkung der Kurzflossen verzichtet.
- 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.