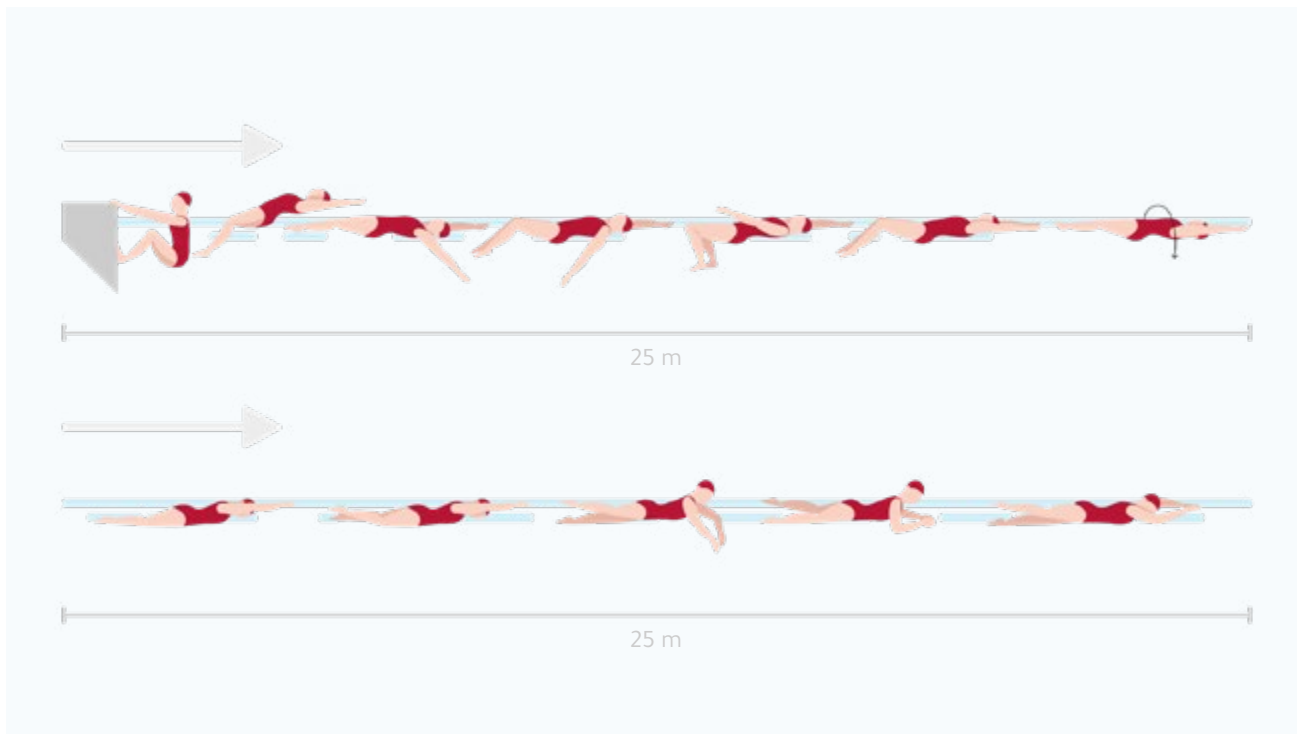


AUFGABE C: SCHWIMMEN – VARIATION & KOMBINATION

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



Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von 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 verschiedenen Antriebsbewegungen korrekt kombiniert ausgeführt und die Strecke von 50 m bewältigt wird.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Aufgabe C fordert die Jugendlichen vielseitig koordinativ heraus und setzt eine bereits vielfältige Schwimmfertigkeit voraus.
- 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 in der Verlängerung des Körpers mit.
- Über eine Strecke von 25 m schwimmen die Jugendlichen in einer Koppelung eines wechselnden Armtriebs und einer Grätschbewegung der Beine in Rückenlage.
- Nach 25 m wechseln sie in die Bauchlage. In der Folge führen sie eine Brustarmzugbewegung aus und koppeln diese mit einer Wechselbeinschlagbewegung (Kraulbeine).
- Die Aufgabe ist beendet, wenn die Jugendlichen nach 50 m an der Beckenwand anschlagen.