



Idee der Woche

Setting: Schwimmtechniken

Alter: ab 5. Klasse

Kompetenzen: Kenntnisse und Fertigkeiten

Funktion: Bewegungsanalyse

Vergleiche im ersten Durchgang nur die Bewegung des Kopfes.

Achte nun auf die Bewegung der Arme. Erste Bahn: rechter Arm, zweite Bahn linker Arm.

An welcher Stelle taucht der Ellbogen aus dem Wasser? Ist es wie auf dem Bild?

Zähle den Beinschlag mit. Sind es 3 Schläge pro Armzug?

Vergleiche nun die Wasserlage. Hängematte oder Baumstamm - was ist richtig?

Vergleiche beim Kraulschwimmen die Bewegungen deines Partners / deiner Partnerin schrittweise mit den Bildern an der Seite. Betrachte das Schwimmen zweimal je eine Bahn pro Aufgabe.

www.iqsh.de