



(mäßig) Fortgeschrittene – Tauchen/Springen - 2. Einheit

Materialien: Ziegel, Tauchringe, Reifen, Gewichte, Schnur, Liste, Hütchen

S= Schüler, Schülerin(nen)

Zielübung	Aufbau/Inhalt	Hinweis/Ordnungsrahmen
Duschen	Aufteilung in 4 Gruppen nach Können/ Alter	
Aufwärmen Zu zweit	<p>1) „Herr und Hund“: Zu zweit nebeneinander einschwimmen. A gibt vor, B macht nach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schwimmstil - Tempo und Schwimmstil - Tempo, Schwimmstil und Tiefe (Tauchen) - A und B schwimmen 1 Länge und berühren sich ständig - A und B: schwimmen mit Handfassung/einhaken/.... - A macht Armbewegung (z.B. Kraul), B macht passende Beinbewegung <p>2) A und B schwimmen hintereinander:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufholjagd: A hat Vorsprung, B muss A einholen, wenn A berührt wird, taucht er ab, B schwimmt über seinen Kopf hinweg – Rollentausch. - Bauchlage, B schiebt A an Fußsohlen durch Beinschlag, A macht Armbewegung dazu. - A zieht B (B hält sich an Schultern von A fest) 	Auswahl der Übungen je nach Können
Streckentauchen	<p>1) Kopfsprung oder Abstoß vom Beckenrand: Wie weit kannst du gleiten?</p> <p>2) Technik Tauchen (im Trockenen): Tauchzug – Technik Atmung – wie In welcher Tiefe</p> <p>3) In der Schwimmbahn liegen mehrere Reifen. S tauchen eine Länge, auftauchen ist nur in den Reifen erlaubt.</p> <p>4) Alle 5m wird ein Reifen mit einem Gewicht am Beckenboden versenkt. Durch wie viele Reifen kannst du durch tauchen?</p> <p>5) Streckentauchen ohne Reifen – wie weit kommst du?</p>	<p>Eintrag der Weite in die Liste für den Erfolgsspass</p> <p>Entfernungen durch Hütchen auf der Seite markieren</p>
Wasserspringen	<p>Im Sportbecken vom Rand:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fußsprung vw./rw - Hocksprung - Bombe - Schraube - Köpfler (aus Hocke/Bücke/Stand/mit Absprung) - Köpfler rw. (von Leiter, vom Rand) - Ev. Salto vw. (Rolle, mit Absprung) 	<p>Schwimmbahn am Rand erforderlich</p> <p>Sprünge in Liste für Erfolgsspass eintragen</p>
Abtauchen Flächentauchen	<p>1) Technik: An Land erklären wie man richtig abtaucht (Hüftknick).</p> <p>2) Auf der ganzen Länge einer Schwimmbahn sind Tauchringe verteilt. Pro Länge muss ein Ring (2 Ringe) heraufgeholt und wieder ins Wasser geworfen werden.</p> <p>3) Mehrere Tauchringe werden am Beckenboden verteilt. Wie viele Ringe kannst du in einem Tauchgang auftauchen?</p>	<p>Schwimmbahn</p> <p>Eintrag in die Liste für den Erfolgsspass</p>