

URG SCHWIMMEN Übersicht

2u: 2h (eine Doppelstunde, nur im Winter)

Schwimmen

ZIEL: positiver Abschluss des „Allroundschwimmers“

(Anforderungen siehe www.schwimmabzeichen.at)

- Grundtechnik **Kraul- und Brustschwimmen** (Schwerpunkt):
 -) richtige Körperlage
 -) richtige Arm- und Beinbewegung
 -) richtige Atemtechnik
 -) fließende Gesamtbewegung
- zusätzlich Rückenkraulschwimmen: Grobform
- Training mit Flossen, Schwimmbrettern, Tauchringen, Schwimnudeln, Pullbouys,...
- spielerische Formen: Tauchen, Staffeln, Transportieren

Wasserspringen

1m und 3m Brett: solide **Grundtechnik Absprung und Tauchphase**

- Abfaller vw. und rw. sowie Kopfsprung vom 1m Brett
- Abfaller vw. und Kopfsprung vom 3m Brett
- zusätzlich Salto vw. und rw., Abfaller rw. 3m, Delphin-Kopfsprung

Anmerkung:

Die angegebenen Hauptinhalte sind lediglich Richtlinien (und keine Vorgaben), die je nach pädagogischer und sportlicher Einschätzung der unterrichtenden Lehrer auch (geringfügig) geändert und verschoben werden können.