

# Lektion

## Auf dem Rücken

**Diese Lektion hat die Rückencrawl-Technik im Fokus. Nach einer spielerischen Einführung werden die Kinder an dieses Ziel herangebracht.**

### Rahmenbedingungen

- Dauer: 30 Minuten
- Stufe: 2. Klasse
- Gruppengrösse: 7–9 Kinder, ab 10 Kindern 2 Leiter/-innen
- Kursumgebung: Nichtschwimmerbecken
- Sicherheitsaspekte: Wassertiefe den Kindern angepasst, alle Kinder im Überblick, Kinder können sich noch sehr unsicher im Wasser bewegen

### Lerninhalte

- Rücken: Schweben, Antrieb, Atmung

### Quelle

«Lehrmittel Schwimmen 1», Übung «Wassergewöhnung-Wasser bewältigen», Seite 9  
 «Swiss Swimmimig», Übung 3, Level 3  
 «Swimmteam Biel/Bienne, Lektionenbeispiele», Übung «Atmen und absinken»

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	Einstieg	5' <b>Ringe tauchen</b> 2 bis 3 Gruppen bilden, so viele Ringe wie vorhanden ins Wasser werfen, pro Gruppe einen Sammelplatz bestimmen, alle Kinder gehen aufs Kommando ins Wasser, jedes darf pro Tauchgang nur 1 Ring nehmen, an seinen Platz bringen, so oft wieder tauchen bis alle Ringe an Land sind. Jede Gruppe zählt ihre Ringe, gewonnen hat wer als Gruppe am meisten Ringe geholt hat.		Tauchringe
		20' <b>Schweben</b> <b>Seerose:</b> 8 bis 10 Sek. ruhig auf dem Rücken liegen, Blick zur Decke (Kopf auf «Kopfkissen»), Arme und Beine sind gestreckt.  <b>Flugzeug:</b> 8 bis 10 Sek. ruhig auf dem Bauch liegen, Kopf im Wasser, Blick zum Boden (Atem anhalten).		
		<b>Rückencrawl</b> <b>Aufbau:</b> Arme rückwärts 180° versetzt kreisen, ohne Pause, gestreckte Arme zuerst an Ort, dann mit kreisenden Armen rückwärtsgehen, wer kann es jetzt schwimmend? Dazu noch den Beinschlag und Atmung.		
		<b>Atmung</b> Gleiten in Bauchlage mit ausatmen bis zum Absinken des Körpers. Mindestens 10 Sek.		
Ausklang	5' <b>Kopfsprung aus dem Sitzen</b> Am Beckenrand sitzen, Arme in Hochhalte. Mit dem Oberkörper immer weiter nach vorne neigen. Mit den Füßen abstossen sobald die Hände im Wasser sind.	Tiefwasser		