

LI: Sport

Lehrberechtigung Schwimmen
am 1. Oktober 2007

Einschwimmen

Anmerkungen zum Flossenschwimmen

Kraulschwimmen

- Wiederholung der Beinbewegung
- mit Brett: gleiten, kraulen, „Eisbrecher“

Armbewegung

- Theorie zur S-Kurve unter Wasser, Daumenhaltung, Rückholphase
- Andruck- und Abdruckphase üben
- Rückholphase üben
- 3er-Zug

Rückenschwimmen – kurze Einführung

Brustschwimmen und Tauchen/Streckentauchen

Kleine Halle

Theorie zur Wassergewöhnung (Zielbestimmung, Vorgehen – Einzelheiten stehen im Kursordner)

Reize des Wassers kennen lernen:

- Wasserdruck, -dichte, Feuchtigkeit und Wärmeleitfähigkeit (25mal höher als Luft – Mensch kühlt schneller aus)
- Wasserwiderstand (Wettrennen, Kettenkriegen nur mit Laufen)
- Auftrieb (Tennisball, Leute weiterreichen)
- Trägheit (Wettrennen, Strudel)
- Atmung (Atmen ins Wasser, Pusteball)