

## **LI: Sport**

Lehrberechtigung Schwimmen  
am 31. März 2008

### Kraulschwimmen

- kurze Wiederholung der Theorie zum Armzug (S-Kurve, Daumenhaltung)
- An- und Abdruckphase üben
- Kraul im 2er-, 3er- und 4er-Zug
- Beinbewegung Wiederholung (kleine und schnelle Amplitude)
- technische Übungen: Abschlag- und Einholschwimmen, „Waschmaschine“
- Schwimmen auf Zeit

### Tauchen

#### Rückenschwimmen

- Einführung ins Rückenschwimmen
- Körperhaltung
- Technische Übungen zur Körperspannung

### Tauchübung

Entspannung: Eine Bahn schwimmen in genau einer Minute

### Wassergewöhnungsspiele

- Autofahren mit Tauchringen
- Beinstreckung und -bewegung mit den Ampelfarben

### Tauziehen

### Wasserski

### Mannschaftenziehen

### Ball über die Schnur