

LI: Sport

Lehrberechtigung Schwimmen
am 7. April 2008

Einschwimmen

- beliebig
- mit Ansage / Rückenkombis

Rückenschwimmen

- nur Arme / nur Beine
- Rollbewegung übertreiben
- Rückenstart
- Rücken rückwärts
- Steigerungsschwimmen
- Schwimmen mit Schwamm

Historisches Schwimmen

- Rücken gleichschlagend
- Seiteschwimmen

Tauchübung

- kurze Theorie: Augen auf, Angst abbauen, kleine Schritte, im Flachen beginnen, tauchen und springen gehören zusammen...
- Sitzabfaller
- Druckausgleich üben
- nach Ringen
- Rollen, Handstand, Handstandüberschlag

Gruppenarbeit

Spiele mit Nudeln erfinden

- zum gleiten
- zum springen
- zum Tauchen

Pfennigtauchen

Blinde Kuh