

## **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