

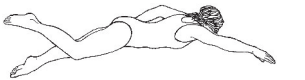
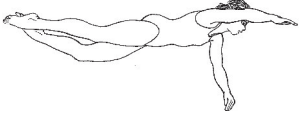







## Material 3: Bewegungsablauf Kraulschwimmen

## Einschätzungsbogen

## Aufgabe

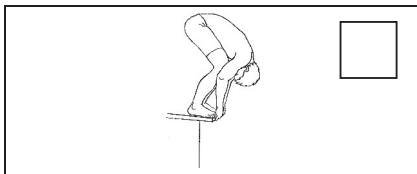
1. Was gelingt dir schon gut? Was möchtest du noch verbessern? Kreuze an in der Tabelle. Halte anschließend deine Verbesserungsvorschläge in der letzten Spalte fest.

Bewegungsablauf	☺	☹	Meine Verbesserungsvorschläge zum Üben
 im Wasser in Bauchlage bei flacher Körperlage weit gleiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
 meinen Beinschlag aus der Hüfte heraus ausführen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
 mit den Fingern weit vorn eintauchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
 durch Mund und Nase ins Wasser ausatmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
 den Kopf im Wasser lassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
 den Unterarm unter Wasser am Oberschenkel vorbeidrücken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
 den Arm mit hohem Ellbogen aus dem Wasser ziehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
 vor der Einatmung wird der Körper jeweils nach links oder rechts gerollt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
 nur zur Seite einatmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

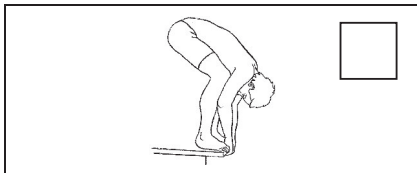
### Material 1: Der Greifstart

*Aufgabe*

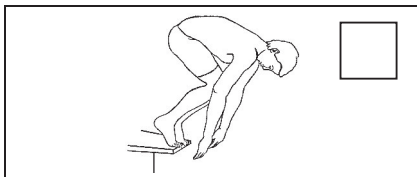
1. Bringe die einzelnen Bewegungsbeschreibungen in die richtige Reihenfolge. Schreibe die jeweilige fortlaufende Ziffer in das Kästchen und verbinde die Sätze mit der entsprechenden Skizze.
2. Übe mit einem Partner: Einer beobachtet, der andere startet. Markiert anschließend im gemeinsamen Austausch, was dir/euch schon gut gelingt und was du/ihr noch verbessern kannst/könnt.



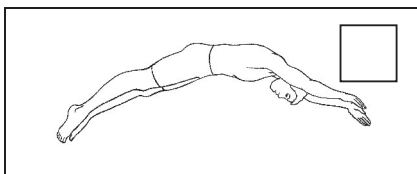
Kopf zwischen die gestreckten Arme nehmen, Finger umgreifen die Kante des Startblocks und ziehen den Körper in die Absprunghaltung



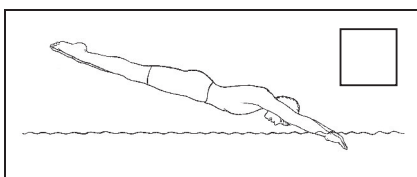
eintauchen und gleiten



Startstellung: Körper ist nach vorn gebeugt, Zehen umgreifen den Beckenrand bzw. die Blockkante



abdrücken vom Beckenrand bzw. von der Blockkante



schnelles Vorschwingen der Arme

Das kann ich schon gut: \_\_\_\_\_

Das möchte ich noch verbessern: \_\_\_\_\_

### Einstieg

Erfindet verschiedene Spiele im und unter Wasser. Findet euch dazu in Kleingruppen zusammen und bindet die abgebildeten Materialien in eure Spielideen ein. Welche Materialien fallen euch noch ein, die ihr verwenden könntet?

