



# J+S-Kids: Einführung Schwimmen - Lektion 4

## Kraul/Rücken

### Autorin

Bernadette Pape, J+S-Kids Expertin

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 8 - 10 Jährige  
Gruppengrösse optimale Anzahl Kinder 6-10  
Kursumgebung Abgetrenntes Nichtschwimmerbecken (Anteil)  
Sicherheitsaspekte Wassertiefe den Kindern angepasst, alle Kinder im Überblick, Kopfsprünge nur im Tiefwasser

### Zielsetzungen/Lernziele

Übungen Kraul, Rückenkraul, Rollwende, Startsprung mit Ausgleiten

### Hinweise

Diese Lektion findet in der Bahn statt. Die Kinder sind zwischen 8 und 10 Jahre alt. Voraussetzung: Beherrschen der Grundlagentests 1-7. Beim Kraulschwimmen ist die Atmung ein zentrales Problem, darum sind viele Übungen nötig, die das Atmen mit Teilbewegungen des Kraulschwimmens kombinieren.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Buchstabentransport:</b> Moosgummi Puzzeileitransportieren und zusammensetzen. Hinweis (mit Puzzeileil) Kraul schwimmen, Rückweg Rückenkraul	In der Bahn im Kreisverkehr. Strecke sollte nicht länger als 25m sein.	Moosgummibuchstabenset von IKEA

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Beinschlag kombiniert mit Seitenatmung:</b> Superman = Beinschlag mit 1 Arm gestreckt nach vorne, 1 Arm gestreckt nach hinten, ausatmen ins Wasser, einatmen zur Seite ohne Arm neben dem Kopf. Nicht nach vorne einatmen, nur zur Seite. Anfänger mit kleiner Schwimmhilfe in der Hand vorne. Wechsel nach jeder Länge. Superman in allen Positionen: Seite, Rücken und Bauchlage	Kreisverkehr	1 kleine Auftriebshilfe/Kind
10'	<b>Startsprünge:</b> Im Kauerstand, im Stehen, Hände an der Mauer zuerst nur fallenlassen, dann mit springen. Wer kann am weitesten gleiten	Zwei Kinder starten gleichzeitig	ohne
12'	<b>Würfelspiel:</b> 2 Kinder zusammen wer erreicht in 10' die höchste Punktezahl? 1= 2 Längen Rückenkraul 2= 2 Längen Superman mit Haifischflosse 3= 2 Längen Baumstammrollen 4= 2 Längen 1 Armig Kraul 5= 2 Längen Scheibenwischer 6= 4 Längen Frei	Kreisverkehr	Ohne ev. 1 kleine Auftriebshilfe
10'	<b>Rollwende:</b> 4 Purzelbäume auf 2 Längen Kraul verteilt schwimmen 1. Anschwimmen, Rolle vorwärts, bis Füsse an Wand, in Rückenlage abstossen, Arme Vorhaltung geschlossen 2. Wie Punkt 1 aber in Seitenlage abstossen, während dem Gleiten in Bauchlage drehen	Kreisverkehr  Nichtschwimmerbecken in einer Richtung alle Gleichzeitig	

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	<b>Sonne und Mond:</b> Sonne versucht Mond auf Kommando zu fangen und umgekehrt. Verlierer hat ein Punkt weniger (Jeder hat 3 Punkte)	Nichtschwimmerbecken Kinder bilden eine Gasse Rücken an Rücken	ohne