

M 1	Wie ein Fisch	Station 1
Beschreibung	Halte dich am Beckenrand fest. Strecke die Arme lang nach vorn und lass die Beine nach hinten langgestreckt hängen.	
Aufgaben	<ul style="list-style-type: none">– Halte den Kopf tief ins Wasser und entspanne deine Nackenmuskulatur.– Atme lang und kräftig ins Wasser aus, sodass viele Luftblasen entstehen.	
Für Profis	Verlängere die Ausatemungszeit auf 5/10 Sekunden. Versuche, mit deinem Körper (Hände, Hinterkopf, Hüfte, Füße) eine gerade Linie zu bilden.	

M 2	Wie ein Frosch	Station 2
Beschreibung	Halte dich am Beckenrand fest. Du kannst den Kopf über Wasser lassen und dich nur auf die Beine konzentrieren.	
Aufgabe	<ul style="list-style-type: none">– Ziehe die Oberschenkel unter den Bauch und strecke die Beine wieder vollständig.– Öffne die Knie und drehe die Füße nach außen, wenn du die Beine anziehst.– Führe die Übung wie zuvor aus. Dieses Mal sollen sich aber deine Fersen berühren, wenn du die Beine angezogen hast.	
Beachte	Wiederhole jede Übung mehrmals, d. h. Beine anziehen und wieder strecken.	
Für Profis	Atme vor Beginn eines Beinschlags einmal kurz und kräftig ein. Neige dann den Kopf ins Wasser und atme während der Beinschlagbewegungen lang und kräftig aus.	

M 3**Wie ein Boot****Station 3**

Material 1 Schwimmbrett pro Schüler

Beschreibung Nutze die Gleitphasen, um den bestmöglichen Vortrieb zu haben. Schwimme kurze Strecken mit dem Brett.

Aufgaben Halte das Brett mit gestreckten Armen vor dich und versuche, nach jedem Beinschlag möglichst lang zu gleiten.

Beachte Versuche, während des Ausatmens möglichst lang zu gleiten. Atme dann kurz und kräftig ein und beginne mit dem neuen Beinschlag.

M 4**Wie eine Wasserschlange****Station 4**

Material 1 Schwimmbrett pro Schüler

Beschreibung Steuere deine Bewegungen aktiv mit dem Kopf.

Aufgaben

- Neige deinen Kopf beim Gleiten ins Wasser und schaue zum Boden. Entspanne dabei deine Nackenmuskulatur.
- Atme lang und kräftig aus.
- Hebe deinen Kopf zum Einatmen kurz über Wasser und beginne mit dem Beinschlag und der anschließenden erneuten Gleitphase.

Beachte Versuche, einen gleichmäßigen Rhythmus beim Aus- und Einatmen beizubehalten.

Für Profis Mach die Übung ohne Brett. Versuche, eine Körperwelle zu machen, indem du den Kopf nach dem Einatmen tief ins Wasser tauchst. Dein Gesäß kommt dabei an die Wasseroberfläche. Tauche dann aktiv wieder mit dem Kopf auf.

M 9 So geht der Brustbeinschlag

Arbeitsblatt

Aufgabe 1: Fülle die Lücken mit den richtigen Begriffen.

gestreckt Halbkreisbahn Vortrieb Knie symmetrisch Fersen
 außen Gleiten Füße

Beim Brustschwimmen laufen die Beinaktionen _____ ab. Der Beinschlag ist besonders entscheidend für einen guten _____ im Wasser: Dem Körper wird das _____ ermöglicht, was zur Fortbewegung genutzt wird. Beim Brustbeinschlag werden die _____ leicht geöffnet und die _____ zum Gesäß hin angezogen. Die Füße werden dabei nach _____ gedreht. Zum Abschluss der Beinbewegung werden die Unterschenkel auf einer _____ schwungvoll wieder zusammengebracht und die Beine _____. Die _____ berühren sich. Danach erfolgt die Gleitphase mit völlig gestrecktem Körper.

Aufgabe 2: Bringe die Bilder zum Bewegungsablauf des Brustbeinschlags in die richtige Reihenfolge. Schreibe die Buchstaben auf:

