

## Bewegungsfeld: Bewegen im Wasser

<p><b>Standard</b></p> 	<p><i>Die Schüler/Schülerinnen bewegen sich sicher und kontrolliert im Wasser in der Schwimmtechnik Brustschwimmen</i></p> <p><u>Atmung</u>: - Rhythmisierung: ausatmen in der Gleitphase  einatmen zu Beginn der Brustschwimmbewegung  - Ausatmen ins Wasser</p> <p><u>Koordination von Arm- und Beinbewegung</u>: - gleichzeitig</p> <p><u>Armzug Brustschwimmen</u>: - im Gleiten nur Armbewegung  - Rücken an der Wand, stehend</p> <p><u>Beinschlag Brustschwimmen</u>: - in Bauchlage mit Hilfe von Brettern  - in Rückenlage mit Hilfe von Brettern  - in Rückenlage an der Wand</p> <p><u>Bewegungserfahrungen Gleiten</u>  <u>in Bauch- und Rückenlage</u>:      aktiv: - unter Wasser  - abstoßen vom Beckenrand  - „Toter Mann“  passiv: - Schwimmbretter  - Schwimmflügel  - Partnerweise  - Schwimmnoodle</p>	<p><b>Querverbindungen:</b></p> <p><u>Sachunterricht / Deutsch:</u></p> <p>Baderegeln  Temperatur  Luft und Wasser  Eigenschaften des Wassers  (Wasser trägt ...)  Gesundheitsvorsorge</p>
<p><b>Ausgangsstufe</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wassergewöhnung ( im, unter, auf dem Wasser)</li> <li>- Bewegen im und am Becken</li> <li>- richtige Badebekleidung</li> <li>- Duschen vor und nach dem Schwimmen</li> <li>- Hygiene- und Sicherheitsregeln</li> </ul>	
<p><b>Vorerfahrungen</b></p>	<p>Duschen, Baden, Schwimmbad-Besuche (Hallenbad, Freibad), Baden im Meer und anderen freien Gewässern, selbstständiges An- und Auskleiden</p>	

## Das kann ich schon:

Sich sicher und kontrolliert im bauchhohen Wasser in der Schwimmtechnik Brustschwimmen bewegen.

Im bauchhohen Wasser			
nach den Baderegeln richtig verhalten			
durch das Wasser vorwärts und rückwärts laufen (mit und ohne Arme)			
das Gesicht auf das Wasser legen			
den Kopf unter Wasser nehmen und aus dem Mund blubbern (Luft ausblasen)			
die Augen unter Wasser öffnen			
vom Wasser tragen lassen: - auf dem Bauch - auf dem Rücken			
auf den Beckenboden setzen und blubbern			
zum Beckenboden tauchen			
vom Beckenboden Tauchringe aufheben			
mit den Füßen vom Beckenrand abstoßen und gleiten: - in Bauchlage - in Rückenlage			
Brustbeinschlag mit Schwimmhilfen: - in der Bauchlage - in der Rückenlage			
Brustbeinschlag ohne Schwimmhilfen: - in der Bauchlage - in der Rückenlage			
Brustarmzug			
Koordination von Armzug und Beinschlag			
ausatmen ins Wasser in der Gleitphase			
mit der Schwimmbewegung einatmen			