**Aufgabenkarte 1: Unter Wasser ausatmen**

1. Hole aus brusttiefem Wasser einen Ring nach oben.

⮊ mindestens 5 Mal

1. Du stehst in brusttiefem Wasser. Tauche vollständig unter. Atme dabei sichtbar durch Mund und / oder Nase ins Wasser aus (“blubbern“) und zähle langsam bis „5“.

⮊ mindestens 5 Mal

1. Führe Übung 2 ohne Unterbrechung mehrmals nachein­ander aus. Atme regelmäßig unter Wasser.

⮊ mindestens 3 Mal

1. Du stehst in hüfttiefem Wasser. Beuge deinen Ober­körper nach vorne, so dass du ins Wasser ausatmen kannst, zähle dabei bis „5“. Atme bewusst und gleichmäßig durch Mund und Nase ins Wasser aus („blubbern“). Zum Luftholen drehe den Kopf nach rechts bzw. nach links, dein Ohr liegt dabei auf dem Wasser.

⮊ mindestens 5 Mal

1. Mache einen Handstand in hüfttiefem Wasser. Atme dabei bewusst und gleichmäßig durch Mund und Nase aus.

⮊ mindestens 3 Mal

1. Mache in brusttiefem Wasser eine Rolle vorwärts. Atme während der gesamten Rolle bewusst und gleichmäßig durch Mund und Nase aus.

⮊ mindestens 5 Mal

**Aufgabenkarte 2: Richtig im Wasser liegen**

1. Umfasse mit beiden Händen deine Knie, drücke dabei dein Kinn auf die Brust – fühle dich wie ein „kleines Paket“.
2. Lasse dich in dieser Position vom Wasser tragen. Zähle

bis „10“ und halte dabei die Luft an. Was stellst du fest?

⮊ mindestens 2 Mal

1. Lasse dich in derselben Position vom Wasser tragen.

Zähle bis „10“ und atme dabei gleichmäßig durch Mund und Nase aus. Was passiert?

⮊ mindestens 2 Mal

1. Lege dich auf den Rücken (dann auf den Bauch). Schwebe mindestens 10 Sekunden wie ein „Stern“, deine Arme sind in der Seithalte, deine Beine sind leicht gegrätscht.

⮊ in jeder Lage mindestens 2 Mal

1. Wie Übung 2 (erst auf dem Rücken, dann auf dem Bauch). Versuche aus dem Gleichge­wicht zu kommen, indem du den Kopf nach vorne oder nach hinten neigst.

⮊ in jeder Lage mindestens 2 Mal

1. Suche dir einen Partner. Lege dich auf den Rücken, dein Kopf liegt auf dem Wasser. Lass dich von deinem Partner an den **Händen** durch das Wasser ziehen. Wechselt anschließend.

⮊ jeder mindestens 2 Mal

1. Wie Übung 4, lass dich von deinem Partner an den **Füßen** durch das Wasser ziehen und schieben. Wechselt anschließend.

⮊ jeder mindestens 2 Mal

1. Führt Übung 4 und 5 in Bauchlage durch. Dabei liegt das Gesicht im Wasser. Wechselt anschließend.

⮊ jeder mindestens 2 Mal

**Aufgabenkarte 3: Abstoßen und Gleiten**

Halte bei allen Übungen einen oder beide Arme in Vorhalte.

1. Stoße dich mit beiden Beinen kräftig vom Beckenrand ab und gleite so lange wie möglich in **Bauchlage** (dein Gesicht liegt im Wasser). Mache dich ganz lang und schmal.

⮊ mindestens 4 Mal

1. Stoße dich mit beiden Beinen kräftig vom Beckenrand ab und gleite so lange wie möglich in **Rückenlage** (dein Kopf liegt auf dem Wasser). Mache dich lang und schmal.

⮊ mindestens 4 Mal

1. Wie Übung 1 und 2, strecke dabei einen Arm bzw. ein Bein zur Seite oder ziehe beide Beine an. Was passiert?

⮊ jeweils mindestens 2 Mal

1. Halte dich am Beckenrand fest, setze deine Füße ver­setzt am Beckenrand auf. Stoße dich mit beiden Beinen kräftig ab und gleite so lange wie möglich in **Seitenlage** (du liegst auf der rechten Seite, der rechte Arm ist vorne, der linke am Körper angelegt). Mache dasselbe auf der linken Seite.

⮊ jede Seite mindestens 2 Mal

1. Stoße dich so ab, dass du **unter Wasser** a) in Bauchlage, b) in Seitenlage und c) in Rückenlage gleitest. Atme stets bewusst langsam und gleichmäßig aus. Du bist lang und schmal.

Atme in der Rückenlage unbedingt durch die Nase aus!

⮊ jede Wasserlage (Bauchlage, Seitenlage und Rückenlage)

mindestens 2 Mal

1. Gleite wie **Superman / Supergirl.** Stoße dich in Bauchlage kräftig vom Becken­rand ab. Gleite so weit wie möglich – mache dich ganz lang und ganz schmal. Achte darauf, dass du dabei bewusst ins Wasser ausatmest.

⮊ mindestens 6 Mal

**Aufgabenkarte 4: Kraul-Beinschlag**

Für diese Aufgaben brauchst du einen **Buddy**, der schaut ob du die Übungen richtig ausführst. Das, auf was der Buddy schauen soll, ist **fett** gedruckt. Wechselt nach jeder Übung.

1. Du befindest dich in Bauchlage. Halte dich so am Becken­rand fest, dass du mit einer Hand von oben greifst und mit der anderen Hand gegen die Becken­­wand stützt. Mache dich ganz lang. **Schlage deine Beine und Fußgelenke ab­wechselnd locker aus der Hüfte abwärts**.

⮊ mindestens 3 Mal

1. Du „stehst“ im tiefen Wasser. Versuche deinen Kopf und Ober­körper (Brust) senkrecht aus dem Wasser heraus­schauen zu lassen, indem du unter Wasser aus der Hüfte heraus die Beine abwechselnd locker schlägst (**Kicke mit dem Vollspann einen Ball weg**).

⮊ mindestens 3 Mal

Benutze für die nächsten Übungen ein Brett (oder Flossen)

1. Stoße dich vom Beckenrand ab und gleite in Rücken­lage ungefähr 8 - 10m, dein Kopf liegt auf dem Brett, deine Arme sind neben den Ober­schenkeln. Sobald du lang­samer wirst, schlage mit **lockereren, fast gestreckten Beinen und Fußgelenken abwechselnd abwärts** (Wechsel­bein­schlag). ⮊ mindestens 4 Mal
2. Führe dieselbe Übung in Bauchlageaus. Dein Gesicht liegt im Wasser, deine Hände halten das Brett in Vorhalte. Mache dich ganz lang und schmal. Sobald du lang­samer wirst, schlage mit **lockereren, fast gestreckten Beinen und Fußgelenken abwechselnd abwärts** (Wechsel­bein­schlag). ⮊ mindestens 4 Mal
3. Stoße dich ab und gleite in Bauchlage. Mache dich ganz lang und schmal. Sobald du langsamer wirst, beginne mit dem Wechsel­beinschlag (**achte auf den Kick nach unten**). Deine Arme sind in Vorhalte, deine Hände liegen auf dem Brett. **Atme gleichmäßig und sichtbar ins Wasser aus** („blubbern“).

⮊ mindestens 3 Mal

1. Stoße dich so ab, dass du in Seitenlage gleitest; ein Arm ist in Vorhalte und liegt auf dem Brett, der andere liegt am Körper an. Sobald du langsamer wirst, beginne mit dem **Wechsel­beinschlag**; Achte darauf, dass du gleichmäßig und sichtbar ins Wasser ausatmest („**blubbern**“).

⮊ mindestens 3 Mal

1. Stoße dich so ab, dass du in Bauchlage gleitest. Deine Arme sind in Vorhalte, die Hände liegen auf dem Brett. Mache dich ganz lang und schmal. Sobald du langsamer wirst, beginne mit dem Wechsel­beinschlag, schlage also **mit fast gestreckten, lockeren Beinen und Fußgelenken** **aus der Hüfte heraus.**
2. Schlage mit den Beinen **so wenig wie möglich**.
3. Schlage mit den Beinen **so schnell wie möglich.**

Atme gleichmäßig und sicht­bar ins Wasser aus („**blubbern**“).

⮊ jede Aufgabe mindestens 3 Mal

1. Stoße dich so ab, dass du in Bauchlage gleitest, einen Arm hast du am Körper angelegt, den anderen Arm ganz weit nach vorne ausgestreckt, die Hand liegt auf dem Brett. Mache dich lang und schmal. Wenn du langsamer wirst, setze mit dem **Wechselbeinschlag** ein und atme **gleich­mäßig und sichtbar ins Wasser aus**. Wenn du wieder **einatmen** musst, **drehe den gesamten Körper** auf diejenige Seite, wo dein Arm an der Hüfte angelegt ist (du „rollst wie ein **Hähnchen am Spieß**“).

⮊ mindestens 3 Mal auf jede Seite

**Aufgabenkarte 5: Kraul-Armzug ohne Atmung**

Für diese Aufgaben brauchst du einen **Buddy**, der schaut ob du die Übungen richtig ausführst. Das, auf was der Buddy schauen soll, ist **fett** gedruckt. Wechselt nach jeder Übung.

Führe alle Übungen mit dem Pull-Buoy aus.

Du kennst alle Übungen aus dem Unterricht.

1. Schwimme wie ein Hund. Stoße dich in Bauchlage ab, deine Arme sind gestreckt in Vorhalte. Deine **Ellbogen sind hoch**, während sich deine Unterarme und Hände abwechselnd **tief unter Wasser vor den Schultern vorwärts- und rückwärts bewegen** (Das ist die Zugphase).

⮊ mindestens 4 Mal

1. Schwimme wie eine Ente. Stoße dich in Bauchlage ab, deine Arme liegen eng neben den Ober­schenkeln. **Winkle unter Wasser die Arme abwechselnd Richtung Brust an und strecke sie wieder Richtung Oberschenkel aus**

(Das ist die Druckphase).

⮊ mindestens 4 Mal

1. Schwimme wie ein Hühnchen. Stoße dich in Bauchlage ab.

Deine **Daumen sind in die Achselhöhlen** geklemmt, die **Ell­bogen sind hochgestellt**. Schwimme, indem du über­trieben **aus den Schultern rollst und mit den Ellbogen kreist.**

⮊ mindestens 4 Mal

1. Schwimme wie ein Zitteraal. Stoße dich in Bauchlage ab, deine Arme sind in Vorhalte. Ziehe abwechselnd einen Arm gestreckt durch das Wasser. **Wenn dieser Arm aus dem Wasser kommt, schüttle die Hand so lange über Wasser aus bis du wieder ganz weit vorne mit der Hand ins Wasser eintauchst** (Daumen zuerst!).

⮊ mindestens 4 Mal pro Seite

1. Stoße dich in Bauchlage ab, beide Arme sind in Vorhalte. Führe einen Kraularmzug aus. Nachdem dein **Arm das Wasser verlassen hat und etwa auf Kopfhöhe ist**, tippe mit der **Hand an deinen Hinterkopf** und **tauche** erst dann wieder **ganz weit vorne** mit der Hand (Daumen zuerst!) **ins Wasser** ein.

⮊ mindestens 4 Mal pro Seite

1. Stoße dich vom Beckenrand ab und gleite in Bauchlage, beide Arme sind in der Vorhalte. **Ziehe abwechselnd den rechten und linken Arm** durch das Wasser. **Der linke Arm zieht erst, wenn der rechte Arm vorne ist**!

⮊ mindestens 4 Mal pro Seite

1. Abstoß und Gleiten in Bauchlage, beide Arme sind in der Vorhalte: Führe einen **Kraularmzug mit dem rechten Arm** aus. **Wenn beide Hände weit vorne sind, erfolgt ein kleine Pause** (d.h. du gleitest einen Moment). **Ziehe** dann noch ein **zweites Mal mit dem rechten Arm**. Mache anschließend zwei Kraularmzüge mit dem linken Arm. Vergiss die Pause nicht.

⮊ mindestens 4 Mal pro Seite

1. Abstoß und Gleiten in Bauchlage, beide Arme sind gestreckt in Vorhalte - **ein Arm führt den Armzug aus**:
2. **vier Mal** Kraularmzug **rechts** , dann **vier Mal** Armzug **links**
3. **drei Mal** Kraularmzug rechts , dann **drei Mal** Armzug **links**
4. **zwei Mal** Kraularmzug **rechts** , dann **zwei Mal** Armzug **links**
5. **ein Mal** Kraularmzug **rechts** , dann **ein Mal** Armzug **links**
6. Abstoß und Gleiten in Bauchlage, beide Arme sind gestreckt in Vorhalte. **Ein Arm führt den Armzug aus**. **Kurz bevor sich beide Hände vorne treffen, beginnt der andere Arm mit dem Armzug.**

⮊ mindestens 3 Mal

**Aufgabenkarte 6: Armzug mit Atmung**

1. Gehe mit einem Buddy zusammen. Lege dich auf den Bauch (Arme in Vorhalte), dein Buddy hält dich an den Beinen (Schubkarre) und schiebt dich durch das Wasser. Führe den Kraularmzug auf eine Seite aus. Wenn deine rechte Hand unter Wasser auf Höhe der Brust zum Oberschenkel zieht, rolle den Ober­körper zur Seite und atme ein, indem du den Kopf nach rechts drehst (dein linkes Ohr liegt im Wasser). Atme anschließend sichtbar ins Wasser aus.

⮊ jeder mindestens 4 Mal rechts und 4 Mal links

Führe die folgenden Übungen mit Brett aus.

1. Du **stehst im Wasser**, dein Oberkörper ist vorgebeugt, dein Gesicht liegt im Wasser. Einen Arm hast du auf dem Brett liegen, mit dem anderen Arm ziehst du. Wenn deine rechte Hand unter Wasser auf Höhe der Brust zum Oberschenkel zieht, rolle den Ober­körper zur Seite und atme ein, indem du den Kopf nach rechts drehst (dein linkes Ohr liegt im Wasser). Atme anschließend sichtbar ins Wasser aus.

⮊ mindestens 6 Mal rechts und 6 Mal links

1. **Gehe** mit vorgebeugtem Oberkörper **im Wasser**, ein Arm liegt flach auf dem Brett, der andere zieht, dein Gesicht liegt im Wasser. Wenn die rechte Hand unter Wasser auf Höhe der Brust zum Oberschenkel zieht, rolle den Ober­körper zur Seite und atme ein, indem du den Kopf nach rechts drehst (dein linkes Ohr liegt im Wasser). Atme anschließend gleichmäßig und sichtbar ins Wasser aus.

⮊ mindestens 6 Mal rechts und 6 Mal links

Führe die folgenden Übungen mit Brett und Wechselbeinschlag aus.

1. Nach dem Abstoß gleite in Bauchlage, ein Arm liegt gestreckt auf dem Brett. Führe mit dem anderen Arm zwei Mal hinter­einander einen Kraularmzug aus, atme dann über die Seite ein. Atme sichtbar ins Wasser aus.

⮊ mind. 4 Mal auf die rechte und linke Seite

Welche Seite war für dich leichter? Führe die nächste Aufgabe auf deiner „**Schokoladenseite**“ aus.

1. Nach dem Abstoß gleitest du in Bauchlage, ein Arm liegt gestreckt auf dem Brett, der andere Arm führt den Kraul­armzug aus: ziehe ein Mal mit rechts, dann mache einen Handwechsel auf dem Brett, ziehe anschließend ein Mal mit links. Versuche auf deiner Schoko­ladenseite einzuatmen Atme bewusst und gleich­mäßig aus.

⮊ mind. 4 Mal

**Aufgabenkarte 7: Kraulen wie ein Champion**

Führe alle Übungen ohne Brett aus.

1. Nach dem Abstoß gleitest du in Bauchlage, ein Arm ist in Vor­halte, der andere Arm führt den Kraularmzug mit Atmung über die Seite aus. Mache dich ganz lang und schmal. Denke an die Gleitphase nach jedem Armzug. Atme auf deiner besseren Seite.

⮊ mind. 4 kurze Bahnen

1. Nach dem Abstoß schwimme die erste Hälfte der Strecke nur

mit Wechselbeinschlag, den Rest der Strecke in der Gesamt­bewegung Kraul.

⮊ mind. 4 kurze Bahnen

1. Nach dem Abstoß schwimme die erste Hälfte der Strecke nur

mit Kraularmzügen, den Rest in der Gesamtbewegung Kraul.

⮊ mind. 4 kurze Bahnen

1. Schwimme in **Zeitlupe**. Denke an den hohen Ellbogen und das weite Vorgreifen ins Wasser! Bist du lang und schmal?

⮊ mind. 2 kurze Bahnen

1. Schwimme mit **so wenigen Armzügen wie möglich**. Tauche deine Hand weit vor dem Körper ins Wasser und mache dich ganz lang und schmal.

⮊ mind. 2 kurze Bahnen

1. Schwimme **so kraftvoll wie möglich**! Greife so viel Wasser wie möglich und schiebe es weg!

⮊ mind. 4 kurze Bahnen