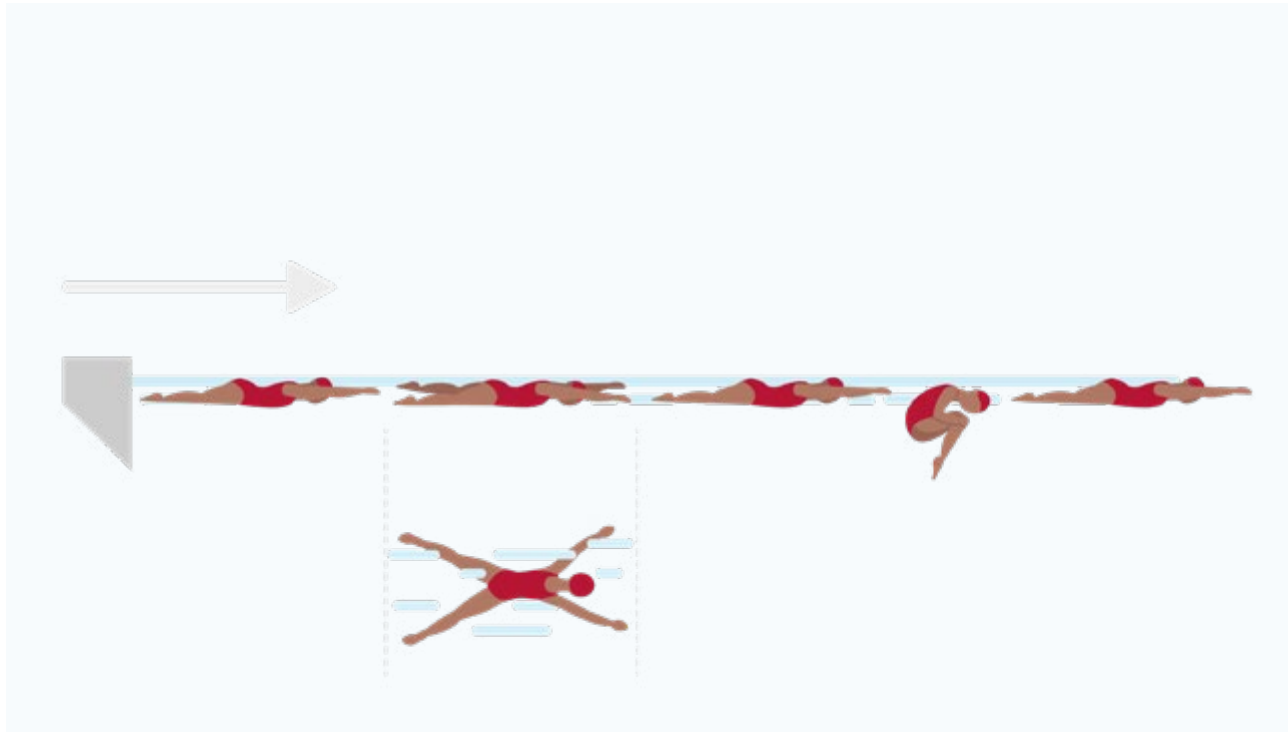


AUFGABE A: AUFTREIBEN & SCHWEBEN

Für Kinder der Klassenstufen 1 und 2, im Alter von 6-8 Jahren



Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von mindestens 1,35 m

Helfer*innen

- 1 Beobachter*in für jedes Kind, das im Wasser die Übung ausführt
- 1 Protokollant*in

Wertung

- Die Übung wird mit „gekonnt“ bewertet, wenn die Kinder einmal nacheinander beide Positionen für mindestens 5 Sekunden einnehmen können.
- Erlaubt sind maximal 2 Versuche

Kurzbeschreibung / Organisation

- Im Bewegungsraum Wasser müssen Anfänger*innen zunächst die Eigenschaften und Wirkungen des ihnen unbekanntem Mediums kennenlernen.
- Das Ziel der Aufgabe A ist es, dass die Kinder die Wirkung des statischen Auftriebs in verschiedenen Körperhaltungen spüren und aushalten.
- Auf ein Startsignal nehmen die Kinder nacheinander folgende Positionen ein:
 - gestreckter Körper, wahlweise in Bauch- oder Rückenlage.
 - öffnen der Arme und Beine (Seestern)
 - anhocken der Beine; dabei umschlingen die Arme die Knie (Qualle).

Die Positionen b) und c) müssen für jeweils 5 Sekunden gehalten werden.

- Zum Abschluss nehmen die Kinder wieder die Ausgangsposition der Körperstreckung (Pfeil) ein.
- Die Übung ist beendet, wenn die Körperstreckung erkennbar erreicht ist.