

Folge	Thema	Akteure	
2	<b>Wassersport</b>	<b>Elisabeth Seitz</b> Mitglied der deutschen Nationalmannschaft im Turnen  <b>Axel Strienz</b> Lammerberg-Realschule Albstadt-Tailfingen	

Benötigte Materialien: Handtuch, 5 Paar Socken, Wäschekorb

Aufwärmung:

**Aufbau:** Handtuch zusammengerollt auf den Boden legen, Socken davor und dahinter zum Kreuz gelegt



*Sprungkombination im Handtuch-Socken-Kreuz:*

Aufstellung im unteren Teil des Kreuzes, je ein Fuß pro Feld.

Sprung vorwärts – seitwärts mit 90° Drehung – rückwärts – diagonal – diagonal – Ausgangsposition. (Es befindet sich immer nur ein Fuß in einem Feld.)

Hauptteil: **Wassersport**



1. *Startsprung mit Gleitphase:*

Startposition wie beim Schwimmen: Arme nach oben strecken, Kniebeuge, Oberkörper nach vorne beugen.

Auf Kommando mit gestreckten Armen nach oben springen. Landung mit geschlossenen Beinen. Auf dem Boden mit den Händen vorlaufen bei gestreckten Beinen, auf den Boden legen, Arme nach vorne strecken, dann Arme und Füße vom Boden abheben, Position kurz halten (4 Wiederholungen).

2. *Kraulschwimmen mit Wasserball:*

Wäschekorb ungefähr eine Körperlänge mit gestreckten Armen vom Handtuch entfernt aufstellen. Liegeposition auf dem Handtuch, Socken davor ablegen.

Mit einem Sockenpaar in der Hand 4 Kraularmzüge „schwimmen“ (evtl. Kraulbeinschlag dazu) und anschließend versuchen, die Socken in den Wäschekorb zu werfen.

Variante: Liegestützposition oder Vierfüßlerstand mit abwechselnd vom Boden angehobenen Beinen.

3. *Rudern:*

Sitzposition auf dem Boden mit angewinkelten Beinen, Handtuch (=Ruder) in die Hände nehmen und Arme etwa schulterbreit nach vorne strecken.

Den Oberkörper leicht zurücklehnen und die Arme nach hinten an die Brust ziehen (= pullen). Arme in einer leichten Kreisbewegung wieder nach vorne führen.

Wer es schafft, kann die Füße vom Boden anheben (15 Züge).

4. *Tauchen:*

5 Paar Socken im Zimmer auf dem Boden verteilen.

Auf Kommando Startsprung, gleiten und versuchen, so schnell wie möglich alle Socken einzusammeln. Die Bewegungsform ist dabei egal, der Oberkörper muss aber auf dem Boden bleiben. Socken zurück zur Ausgangsposition bringen.

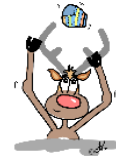
5. *Rückenschwimmen:*

Rückenlage auf dem Handtuch. Ein Sockenpaar auf die Stirn legen - es sollte trotz Armbewegung nicht herunterfallen. Kopf leicht anheben. 16 Rückenarmzüge (evtl. Kraulbeinschlag dazu).

**Training mit dem Würfel:**



- 1 = 3 Startsprünge mit Gleiten
- 2 = Kraulschwimmen mit Wasserball, insgesamt 4 Würfe
- 3 = Rudern mit 16 Armzügen
- 4 = Tauchen mit Startsprung + 5 Socken einsammeln
- 5 = Rückenschwimmen mit 12 Armzügen
- 6 = freie Auswahl



**Abschluss: Entspannung „Auf dem Wasser treiben“**

Rückenlage auf dem Handtuch, Arme und Beine von sich strecken...

Gleichmäßig und entspannt atmen...

Körper und Muskeln fühlen...