


Folge	Thema	Akteure	
20	Olympische Spiele: Surfen	Marie-Laurence Jungfleisch 13-fache Deutsche Meisterin im Hochsprung, Lehramtsstudentin	
Staffel 5 Folge 2		Bärbel Müller Maximilian-Lutz-Realschule Besigheim, ZSL – Außenstelle Ludwigsburg	

Benötigte Materialien: großes Handtuch

Olympische Disziplin: Surfen



- Surfen wird auch Wellenreiten genannt und zählt zu den Wassersportarten.
- Surfen ist neu im olympischen Wettkampfprogramm.

Erwärmung:

Balanceübungen auf dem Surfbrett

- ⇒ Handtuch als „Brett“ auf den Boden legen, schulterbreiter Stand auf dem „Brett“:
- Hin und her wackeln, vor- und zurücklaufen, Sprünge mit halber Drehung, Kunststücke.
 - Ins Wasser fallen: Fußsprung neben das Handtuch, Bauchlage, 2 Kraularmzüge, Stützposition, Hände auf das Handtuch stützen, danach die Füße.
 - Aufrichten: Aus der Stützposition in die Hocke springen und aufstehen.



Hauptteil:

1. Brett tragen

- ⇒ Handtuch längs zusammengefaltet als „Brett“ auf dem Platz joggend über den „Strand“ zum „Wasser“ tragen:
- Handtuch unter Spannung über dem Kopf halten.
 - Handtuch unter Spannung auf einer Seite halten.
 - Handtuch unter Spannung über dem Kopf halten.
 - Handtuch unter Spannung auf der anderen Seite halten.

(3 Wdh.)

2. Paddeln

- ⇒ Handtuch als „Brett“ auf das „Wasser“ (Boden) legen:
- Bauchlage und anpaddeln.
 - 8 Kraularmzüge mit Kraulbeinschlag.
 - Gleiten (Arme und Beine strecken ohne den Boden zu berühren).



(3 Wdh.)

3. Waschmaschine

- ⇒ „Wellen“ wirbeln „Surfer“ nach einem „Sturz ins Wasser“ umher:
- Auf dem „Brett“ stehen, in die Hocke absenken, absetzen, nach hinten rollen, wieder vorrollen und mit Schwung aufstehen.

(3 Wdh.)

4. Welle suchen

- ⇒ Auf dem Handtuch als „Brett“ liegend „die perfekte Welle“ suchen:
- Unterarmstütz mit Blick nach links und nach rechts.



(3 Wdh.)

5. Take-off

- ⇒ „Die perfekte Welle surfen“ mit Aufspringen auf das Handtuch als „Brett“:
- Bauchlage auf dem Handtuch.
 - 2 Kraularmzüge anpaddeln.
 - Hände neben dem Körper auf Brusthöhe aufstellen.
 - Arme strecken und dabei in die Schrittposition springen.
 - Surfposition einnehmen (gebeugte Knie, Arme um auszubalancieren).

(3 Wdh.)

Übung 1-5 als Gesamtdurchlauf ausführen.



Würfelspiel:



- 1 = Brett tragen (Handtuch oben - seitlich - oben - seitlich)
- 2 = Paddeln (8 Kraulzüge - Gleiten)
- 3 = Waschmaschine (absetzen – nach hinten rollen - vor rollen - aufspringen)
- 4 = Welle suchen (Unterarmstütz + Seitblicke)
- 5 = Take-off (Aufspringen)
- 6 = Freie Auswahl

Abschluss: **Entspannung „Am Strand“**

Gemütlich hinsetzen – Augen schließen – ruhig ein- und ausatmen – vom Strand träumen: den Sand spüren... die warmen Sonnenstrahlen fühlen... das Rauschen der Wellen hören... die Ruhe genießen... – Augen öffnen – Arme strecken – Finger bewegen – Beine strecken – langsam aufstehen

