

Schulschwimmzentrum Klotzsche

## **Hausaufgaben März2020**

Hallo liebe Schwimmschüler\*innen,

eure Schwimmlehrer\*innen aus dem Schulschwimmzentrum Klotzsche, möchten Euch gern sportliche Hausaufgaben mit nach Hause geben.

Obwohl wir schon viel geübt haben, wollen wir alle Aufgaben immer weiter probieren damit wir sie nicht vergessen. Einige Übungen, wie die zur Wassergewöhnung, darfst du unter der Dusche, am Waschbecken oder in der Badewanne üben. Die Anderen zu den Schwimmbewegungen an einem Ort, wo du dich Wohl fühlst und dich hinlegen kannst.

Gern darfst du Geschwister, Eltern, Großeltern mit üben lassen. Zusammen lernen und üben macht viel mehr Spaß.

### **Übungen zur Wassergewöhnung:**

- lass Wasser beim Duschen über dein Gesicht laufen, öffne die Augen dabei (bitte nachdem du das Shampoo ausgespült hast)
- anschließend nur mit den Augen zwinkern und nicht in den Augen reiben
  
- Wasser ins Waschbecken lassen, Luft holen, Luft anhalten, Gesicht ins Wasser tauchen, Augen öffnen und lange durch Mund oder Nase ausatmen (Blubbern), auftauchen und wieder Luft holen (das darfst du 10 x üben)
  
- Wasser in die Badewanne laufen lassen, den ganzen Kopf ins Wasser tauchen, Augen öffnen und lange durch Mund oder Nase ausatmen. Nicht die Nase zuhalten (das darfst du 10 x üben)

Die Übungen zum Brust und Rückenschwimmen findest du auf den weiteren Seiten.

Wir wünschen dir gutes Gelingen und das wir uns bitte **gesund** wieder sehen.

Herr Halgasch, Herr Altmann und Team

## Hausaufgabe – Übe jeden Tag zu Hause!

### Beinbewegung des Brustschwimmen

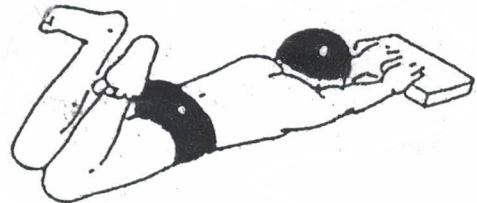
Ausgangslage

- Körper liegt gestreckt
- Die Beine sind geschlossen
- Die Zehen zeigen nach hinten



#### „Anziehen“

- Beide Fersen werden gleichzeitig locker zum Po angezogen
- Die Füße werden angezogen, die Zehen zeigen nach hinten
- Die Knie werden nur leicht geöffnet



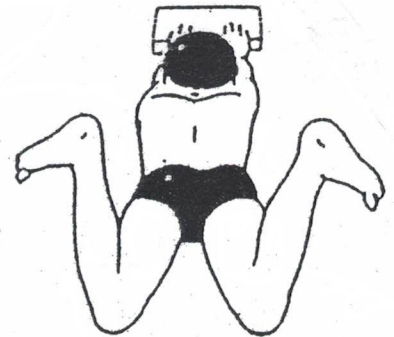
#### „Schwimmerfüße“

- Die Zehen werden nach außen gedreht
- Die Fersen zeigen zueinander
- Die Füße bleiben angezogen



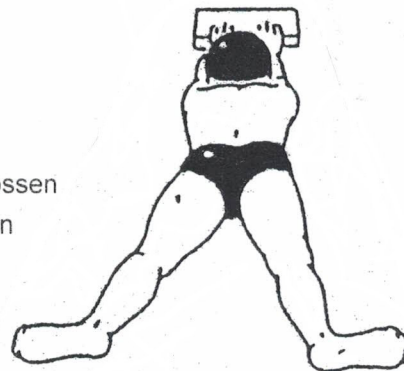
#### „Grätschen“

- Die Beine werden nach außen gegrätscht
- Die Füße bleiben angezogen, die Zehen zeigen weiter nach außen
- Die Knie öffnen sich



#### „Schließen“

- Beide Beine werden kräftig geschlossen
- Die Zehen zeigen bis zum schließen weiter nach außen



#### „Pause 1 – 2 – 3“

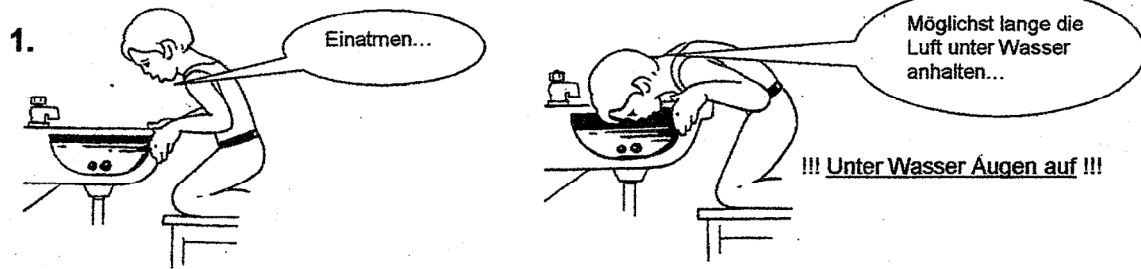
- Zehen zeigen nach hinten, Beine sind geschlossen
- Gleiten mit 3 Sekunden Pause



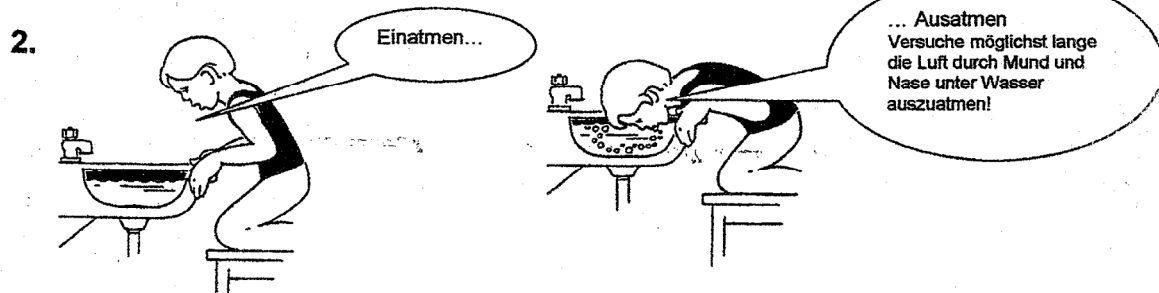
Beginne wieder von vorn...

## Hausaufgabe – Übe jeden Tag zu Hause!

Einige Übungen kannst du schon vor dem Schwimmunterricht zu Hause durchführen. Die Erwachsenen helfen dir sicher gern dabei.



**MERKE!** Durch regelmäßiges Üben gewöhnst du dich daran, das Gesicht unter Wasser zu haben.

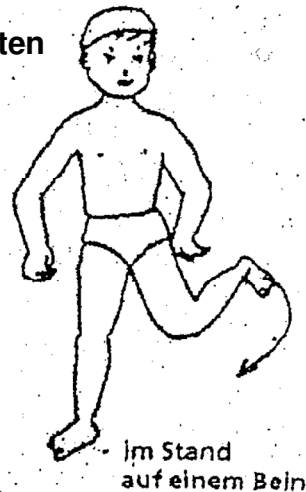
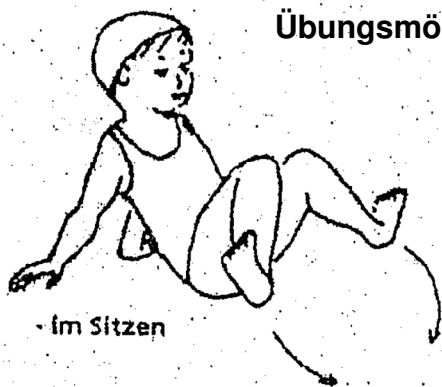


**MERKE!** Könnert ist ein Schwimmschüler, der das Einatmen über Wasser und das Ausatmen unter Wasser beim Schwimmen automatisch ausführt.

Wenn du unsere Übungen fleißig ausführst, wirst du im Schwimmunterricht schneller und erfolgreicher lernen.

Wir Schwimmlehrer wünschen dir beim Schwimmunterricht in Klasse 2 viel Erfolg!

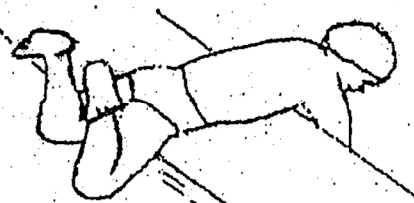
### Übungsmöglichkeiten



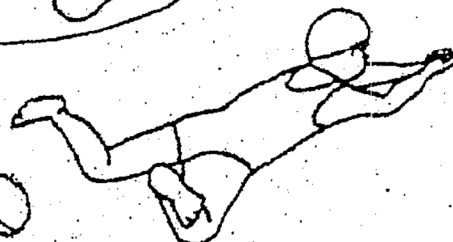
Füße nach außen!



In Bauchlage



auf erhöhter Unterlage



... auf dem Fußboden und im Wasser

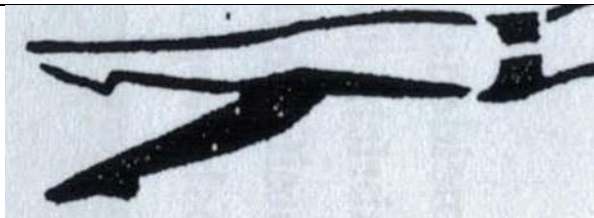
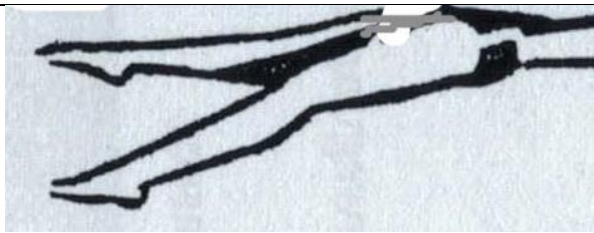
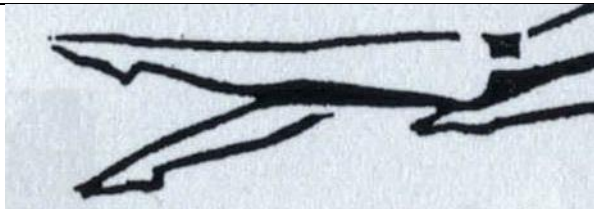
## Beinbewegung Rückenschwimmen (der MOTOR!)

wenn möglich auf dem Fußboden

**Lege dich auf den Rücken!**

**Körperspannung aufbauen!** (an die Zimmerdecke schauen, Bauch ein wenig Richtung Zimmerdecke, Hände an die Oberschenkel, Knie leicht zueinander drehen, Füße strecken)

**Starte jetzt dem Motor!**



Die Beine bewegen sich aus der Hüfte heraus wechselseitig auf und ab.

Die Füße sind gestreckt, die Zehen einwärts gedreht (Knie leicht zueinander drehen), die Füße werden locker gehalten.

**Bitte übe täglich.**

**Bitte übe Konzentriert**

**Achte auf die Körperspannung!**