**Anlagen**

**Einschwimmen im N**

1. **N:**

**hoch**: Kraulschwimmen

**diagonal**: Brustschwimmen

**hoch**: Brustarmzug und Kraulbeinschlag MIX

1. **N:**

**hoch**: Brustschwimmen in Rückenlage

**diagonal**: Brustschwimmen

**hoch**: Kraulbeinschlag mit Brett

1. **N**:

**hoch**: Kraularmzug mit Pullbouy

**diagonal**: Brustarmzug mit Pullbouy

**hoch**: Schwimme so schnell wie möglich!

|  |  |
| --- | --- |
| Schwimme so schnell wie möglich. | Schwimme mit möglichst wenigen Armzügen. |
| Nimm dir ein Brett und führe einen Abschlagkraularmzug aus. | Nimm dir ein Brett und schwimme in Rückenlage mit Brustbeinschlag. |
| Nimm dir ein Brett und führe den Kraulbeinschlag aus. | Schwimme 5 Züge Brust und 5 Züge Kraul im Wechsel. |
| Versuche deinen Vordermann einzuholen.  | Gleite möglichst weit und schwimme die Bahn zu Ende. |
| Lege im Schwebesitz mit Unterstützung der Hände eine Bahn zurück. | Schwimme je 7 Kraulzyklen und führe eine Rolle vorwärts im Wasser durch. |

Würfelbingo

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Aufgabenkarte

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Krault jeweils zwei Bahnen. |
|  |  |  |
|  |  | Taucht jeweils durch drei verschiedene Reifen. |
|  |  |  |
|  |  | Nehmt euch ein Schwimmbrett und führt zwei Bahnen den Kraulbeinschlag aus. |
|  |  |  |
|  |  | Baut im Wasser mit allen Gruppenmitgliedern eine Pyramide. |
|  |  |  |
|  |  | Schwimmt jeweils zwei Bahnen so schnell ihr könnt. |
|  |  |  |
|  |  | Macht jeweils einen Handstand und eine Rolle im Wasser. |