

## Anlagen

### Einschwimmen im **N**

#### 1. **N**:

**hoch**: Kraulschwimmen

**diagonal**: Brustschwimmen

**hoch**: Brustarmzug und Kraulbeinschlag MIX

#### 2. **N**:

**hoch**: Brustschwimmen in Rückenlage

**diagonal**: Brustschwimmen

**hoch**: Kraulbeinschlag mit Brett

#### 3. **N**:

**hoch**: Kraularmzug mit Pullbouy

**diagonal**: Brustarmzug mit Pullbouy

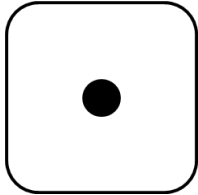
**hoch**: Schwimme so schnell wie möglich!

|   |  |
|---|--|
| 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. |

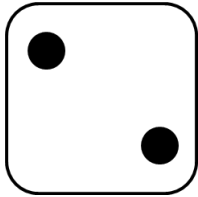
# Würfelbingo

| 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.