

I. Springen wie ein Rockstar

10 min



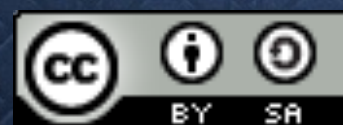
Ideen:

1. *Denkt euch Sprungfiguren aus, die ihr zu zweit synchron (gleichzeitig) vom Beckenrand ausführen könnt.*

2. *Filmt eure Sprungfiguren mit der Kamera des Tablets & analysiert die Videos auf folgende Beobachtungspunkte:*

- *Sind die Bewegungen synchron?*
- *Taucht ihr gleichzeitig im Wasser ein?*

3. *Macht einen Screenshot von eurer Figur in der Luft und stellt sie am Ende der Gruppe/ Klasse vor (freiwillig)*



<https://www.freepngimg.com/thumb/airplane/26480-4-airplane-clipart.png>

<https://www.freepngimg.com/png/84794-string-pusheen-cat-guitar-instrument-cello>

<https://www.freepngimg.com/png/31690-bridge-photo>

2. Sprungfiguren



10min



I. *Seht euch die folgenden Videos an und probiert die Sprungformen selbst aus*



Kerze



Hock- / Grätschsprung

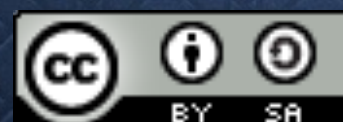


Abfaller/ Köpfer



Hinweis:

- * Achtet darauf, dass eure Hände und Füße gestreckt sind.
- * Taucht mit so wenig Wasserspritzer wie möglich ein



Umblättern für weitere Varianten ➔

2. Sprungfiguren



10 min

2. Schwierigere Varianten



1/2 oder 1/1 Schraube



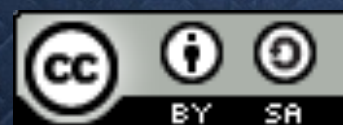
Köpfer gehechtet



Köpfer rückwärts



Salto vorwärts



3. Figuren im Wasser



10min

1. *Seht euch die folgenden Videos an und probiert die Figuren selbst aus*



2. *Versucht die Figuren zu zweit synchron (gleichzeitig) auszuführen*

Hinweis:

- * Achtet darauf, dass eure Hände & Füße gestreckt sind.
- * Führt die Bewegungen langsam, aber flüssig aus
- * Hilfe: Haltet mit euren Füßen ein Schwimmbrett fest



Hocke



Drehung



Umblättern für weitere Varianten ➔

3. Figuren im Wasser



10 min



3. Schwierigere Varianten



Rolle rückwärts



Klappmesser



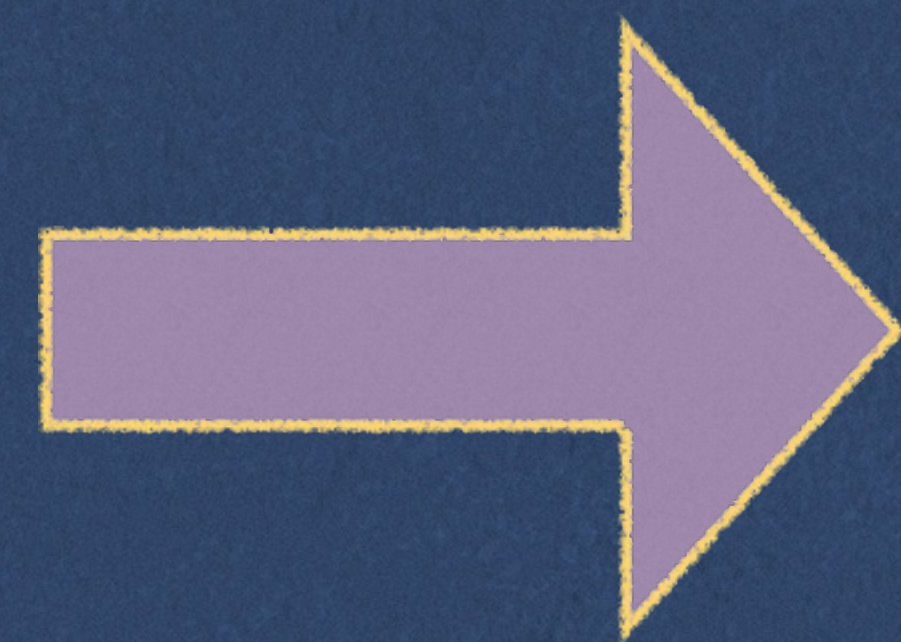
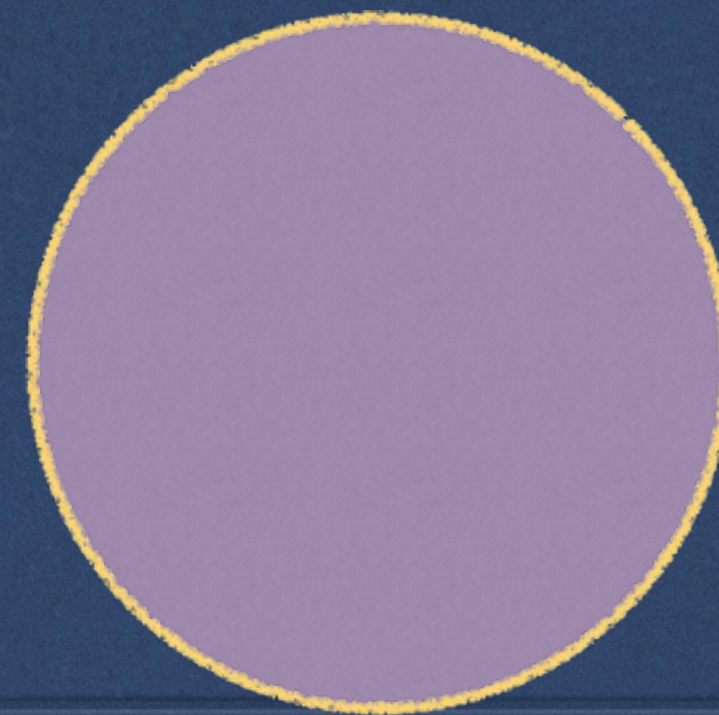
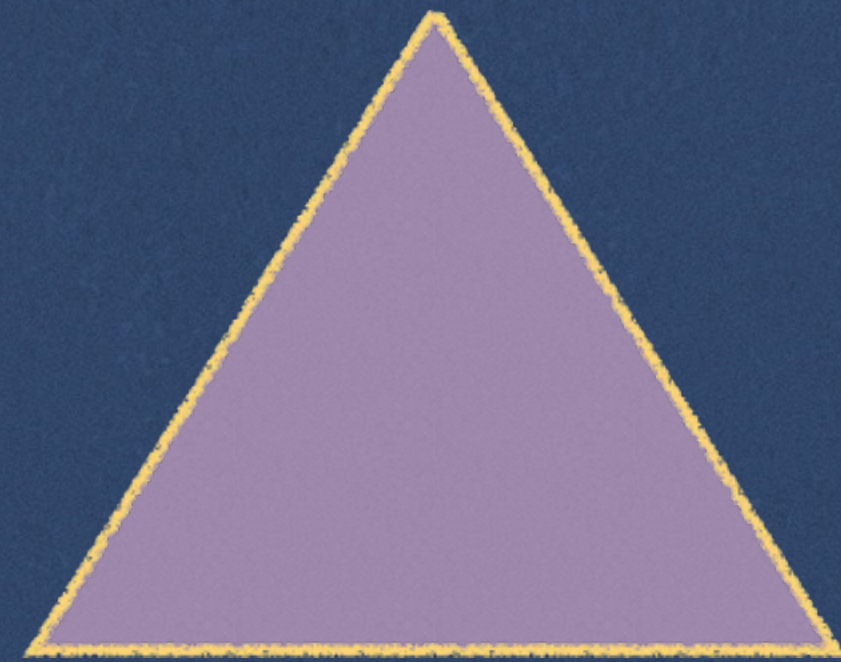
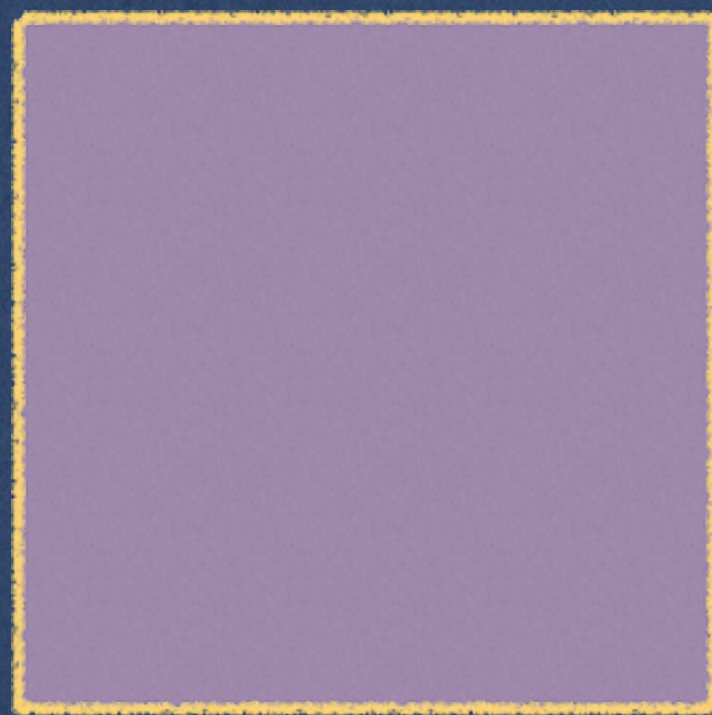
4. Dreieckig im Wasser



10 min



1. *Stellt als Gruppe gemeinsam die folgenden Formen im Wasser dar:*



2. *Denkt euch eigene Form aus, die ihr gemeinsam im Wasser darstellen könnt.*

3. *Macht ein Video von einer Form, die ihr darstellt und dann einen Screenshot.*



4. *Zeichnet in dem Screenshot die Form nach, und kontrolliert, ob sie euch gelungen ist.*



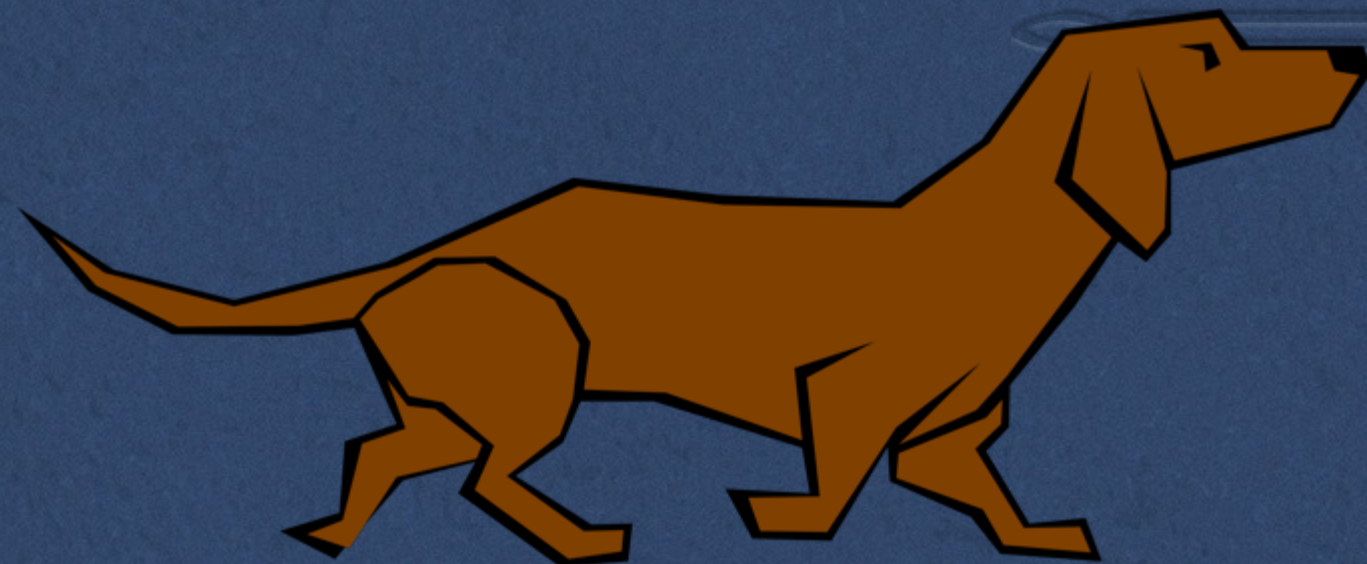
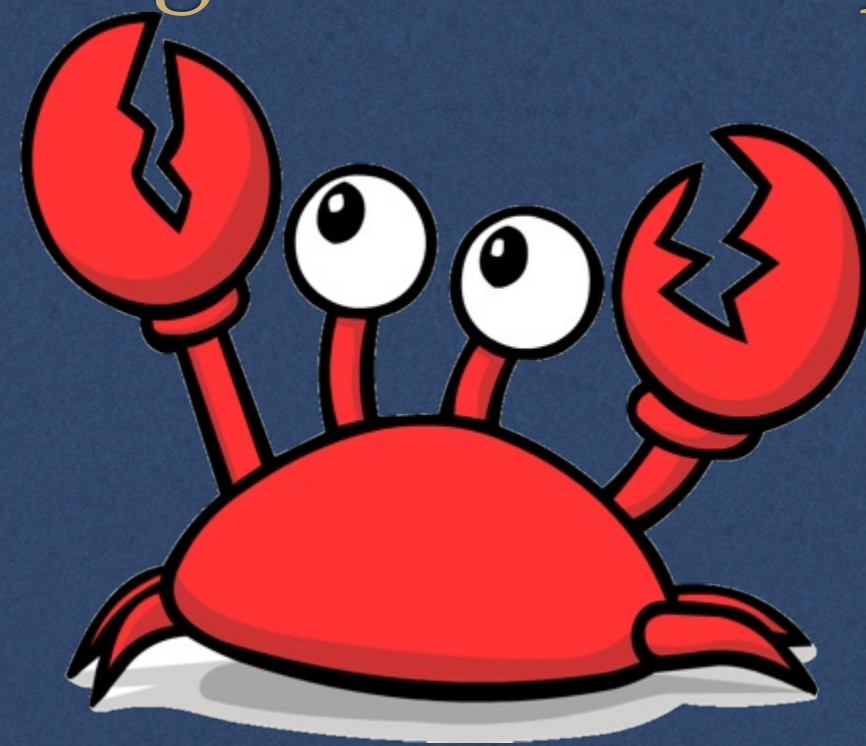
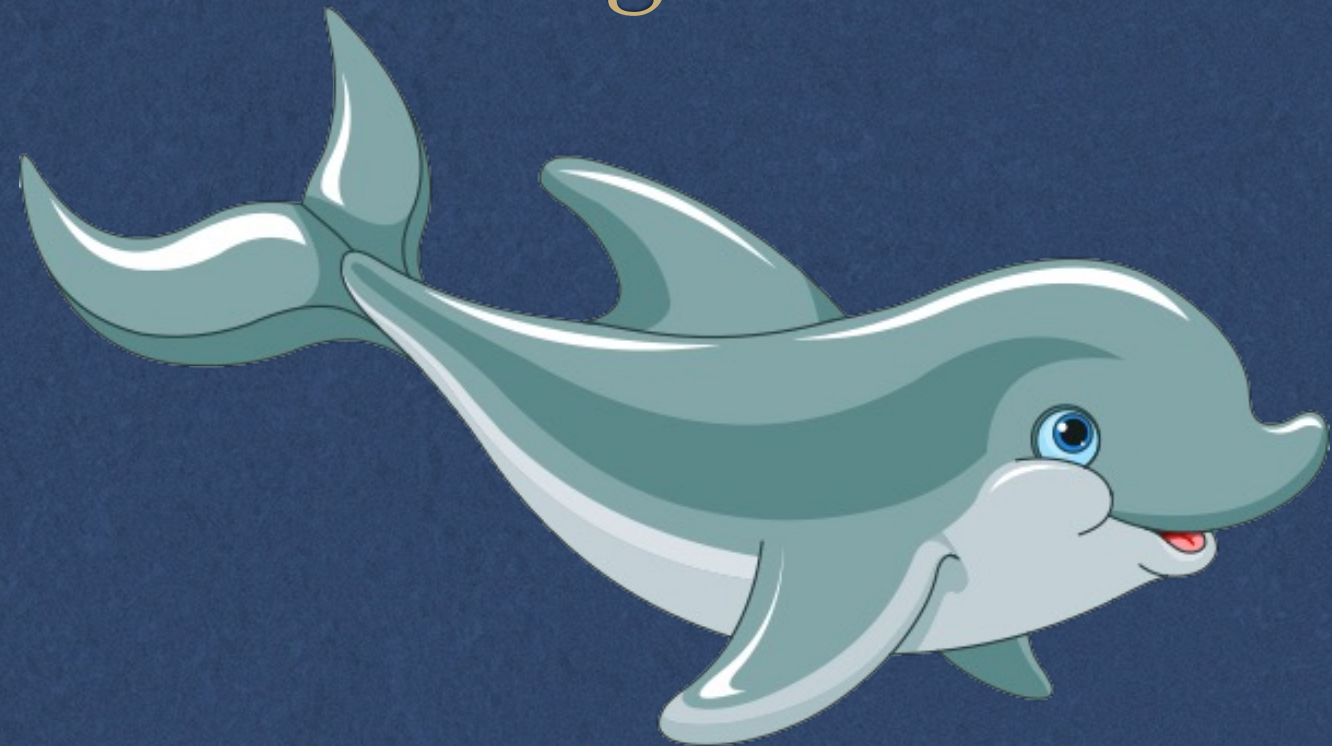
5. Wie ein Fisch im Wasser



10min



1. *Stellt die Figuren/ Bilder nach und bewegt euch dementsprechend im Wasser*



2. *Denkt euch eigene Figuren aus, die ihr im Wasser darstellen könnt.*

3. *Filmt eure Figuren und zeigt sie im Anschluss eurer Gruppe/ Klasse (freiwillig)* 



https://pngimg.com/uploads/butterfly/butterfly_PNG1037.png

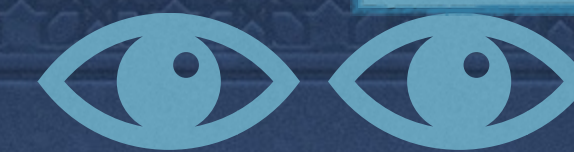
<https://www.pngall.com/dolphin-png/download/5783> https://pngimg.com/uploads/crab/crab_PNG29.png

<https://freepngimg.com/thumb/snake/37504-9-cute-snake-transparent-image.png> https://pngimg.com/uploads/dog/dog_PNG50349.png <https://www.pngall.com/tortoise-png/download/8345>

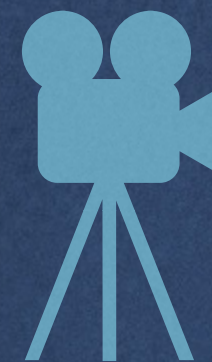
6. Zu zweit am Schönsten



10 min



1. Schaut euch die folgenden Varianten vom Rückenschwimmen an und versucht sie nachzuschwimmen
2. Filmt euch dabei und achtet auf ein besonders schönes, ausdrucksvollen und synchrones Schwimmen



Nebeneinander



Hände festhalten



Abklatschen

Hinweis:

- * Passt euer Schwimmtempo an einander an
- * Versucht nicht schnell, sondern schön zu schwimmen
- * Hilfe: Haltet mit eurer (freien) Hand oder euren Füßen ein Schwimmbrett fest



Hintereinander

