

Lernziele im Schwimmunterricht der Primarschule Frauenfeld

(nach swimsports.ch)



<u>3.Klasse</u>					
Kraul	Rückenkraul	Startsprung	Baumstammrollen	Brustschwimmen	Tauchwende
Tiefwasser	Tiefwasser	Tiefwasser	WT brusttief	WT brusttief	WT brusttief
- mind. 12m Kraulschwimmen - deutlicher Wechselbeinschlag -Arme über Wasser zurückholen -Atmung seitl.	-20 m Rückenkraul -Arme über Wasser zurückholen Locker einwärts gedrehte Füße	- aus Kauerstand oder Stand - Arme beim Eintauchen gestreckt - Gleitphase bis zum auftauchen	-12m Wechselbeinschlag mit gestreckten Armen - mind 2x drehen von Bauch - in Rückenlage und umgekehrt	- mind 12m - Arme in Zugphase nur bis Schulterhöhe -Gesicht im Wasser - symmetrischer Arm und Beinschlag (ohne einatmen, wer einatmen muss abstehen max. 2x)	-aus Stand 5m von der Wand entfernt abtauchen -bei der Wand unter Wasser wenden - nach 2m Tauchgegenstand vom Boden holen (Antrieb frei)