

# Lernziele im Schwimmunterricht der Primarschule Frauenfeld

( nach swimsports.ch)



<b><u>4.Klasse</u></b>					
<b>Kraul einarmig</b>	<b>Rückenkraul einarmig</b>	<b>Scheibenwischer</b>	<b>Brust 16m</b>	<b>Schwimmen 100m</b>	<b>Streckentauchen 8m</b>
Tiefwasser					
-einarmiges Kraulschwimmen -passiver Arm nach vorne gestreckt -ausatmen ins Wasser , seitl. einatmen -wechseln des Armes nach 12m	- passiver Arm am Körper anliegend - deutliche Zug- und Druckphase -wechseln des Armes nach 12m	-Antrieb mit Ein – Auswärtsbewegung der Unterarme und Hände -Bauchlage, Gesicht im Wasser -kein Beintrieb - keine einatmen (max 1x abstehen um einzuatmen)	-korrekter Arm- und Beinschlag -Ausatmung ins Wasser -korrekte Koordination der Arm-und Beinschläge	-ohne Anhalten -Technik frei wählbar -Lagenwechsel erlaubt	- kopfwärts eintauchen - Unterwasserbewegung frei wählbar -der ganze Körper muss unter Wasser sein ( 8m)