

Stundenbild Nr. 35:

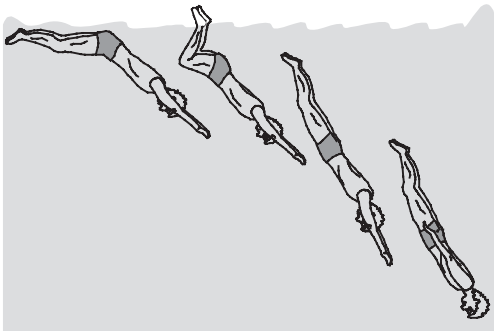
→ Seite 183

Wir holen Fische für Pauli

► **Dynamische Gesamtkörperkoordination**

▷ **dynamischer Auftrieb**

- Fortbewegung in Brustlage – Tauchen kopfwärts
 - mit Eigenantrieb der Arme, Brustarmzug unter Wasser
 - der Beine, Brustbeinschlag unter Wasser
- von der Wasseroberfläche zum Grund und zurück



Stundenbild Nr. 36:

→ Seite 185

Wir tauchen unter dem Königsschiff durch

► **Dynamische Gesamtkörperkoordination**

▷ **dynamischer Auftrieb**

- Fortbewegung in Brustlage – Tauchen kopfwärts
 - mit Eigenantrieb der Arme, Brustarmzug unter Wasser
 - der Beine, Brustbeinschlag unter Wasser
- Streckentauchen



Stundenbild Nr. 37:

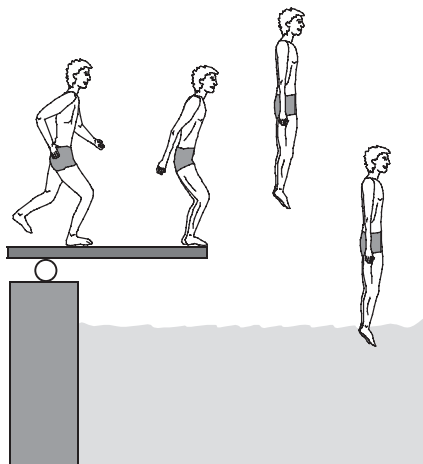
→ Seite 188

Die Äquatortaufe

► **Springen**

▷ **Anlauf**

- aus der Ruhestellung (Sitz/Hocke/Stand)
- aus der Bewegung (Gehen)
- vorwärts/fußwärts
- Eintauchen in gestreckter Körperhaltung
- und anschließendes Abtauchen zum Grund



Stundenbild Nr. 38:

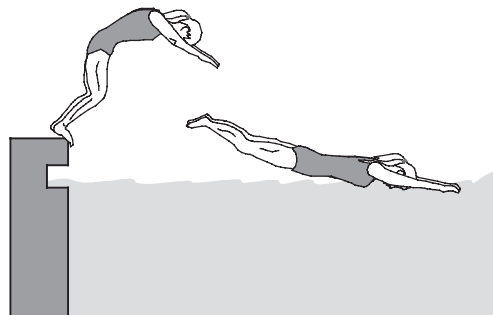
→ Seite 191

Wir tauchen zur Schatzinsel

► **Springen**

▷ **Anlauf**

- aus der Ruhestellung (Sitz/Stand)
- aus der Bewegung (Gehen)
- vorwärts/kopfwärts
- Eintauchen in gestreckter Körperhaltung
- und anschließendes Streckentauchen



Stundenbild Nr. 39:

→ Seite 194

Wir tauchen mit Delfino

► **Dynamische Gesamtkörperkoordination**

▷ **dynamischer Auftrieb**

- Fortbewegung in Brustlage – Delfinwelle
 - mit Eigenantrieb der Arme, Delfinbewegung unter Wasser
 - der Beine, Delfinbeinschlag unter Wasser
- nach Kopfsprung
- mit Abtauchen zum Grund

