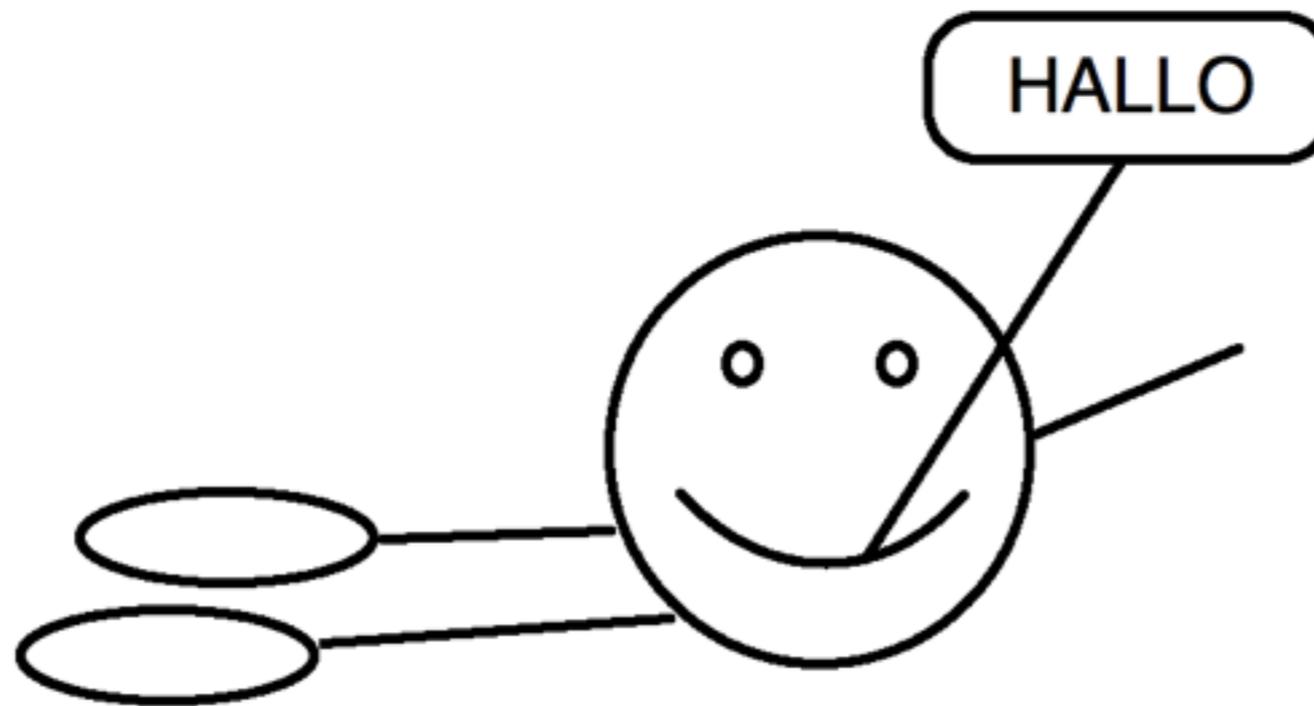


## Experten TAUCHEN

Taucht mit Flossen und dem Kraulbeinschlag von einer Seite zur andern.  
Wenn euch unterwegs jemand unter Wasser begegnet, sagt ihm laut  
HALLO.

Wiederholt die Aufgabe immer wieder. Versucht so wenig Luft wie möglich bei  
eurem lauten HALLOOOO zu verbrauchen,  
damit ihr eine ganze Bahn tauchen könnt.  
Denkt an die richtige Technik beim Kraulbeinschlag!

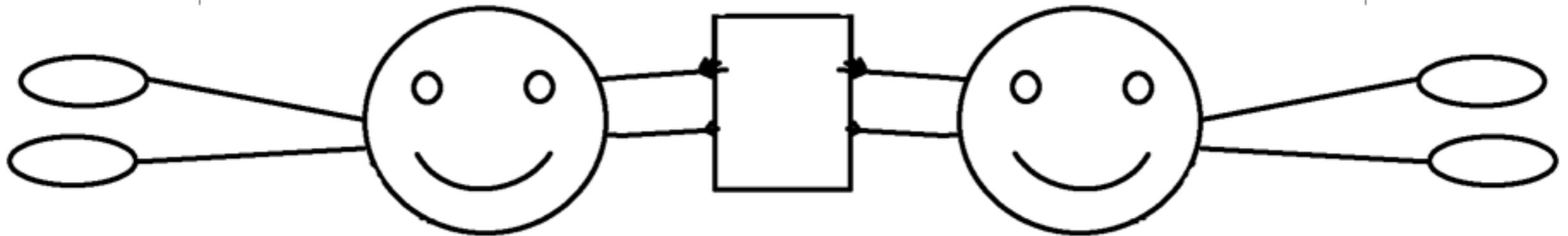


*Jeder Schüler der Gruppe muss die Übung verstanden und selbst durchgeführt haben!  
Verbessert euch gegenseitig!*

## Experten Roboterkampf:

Nehmt zu zweit ein Brett und versucht euch gegenseitig wegzuschieben, indem ihr Kraulbeine schwimmt. Ihr könnt vorher eine Markierung ausmachen und somit einen Gewinner bestimmen (z.B. wer schafft es den anderen über zwei schwarze Linien am Beckenboden zu schieben?).

Schafft ihr diese Übung auch ohne Flossen?

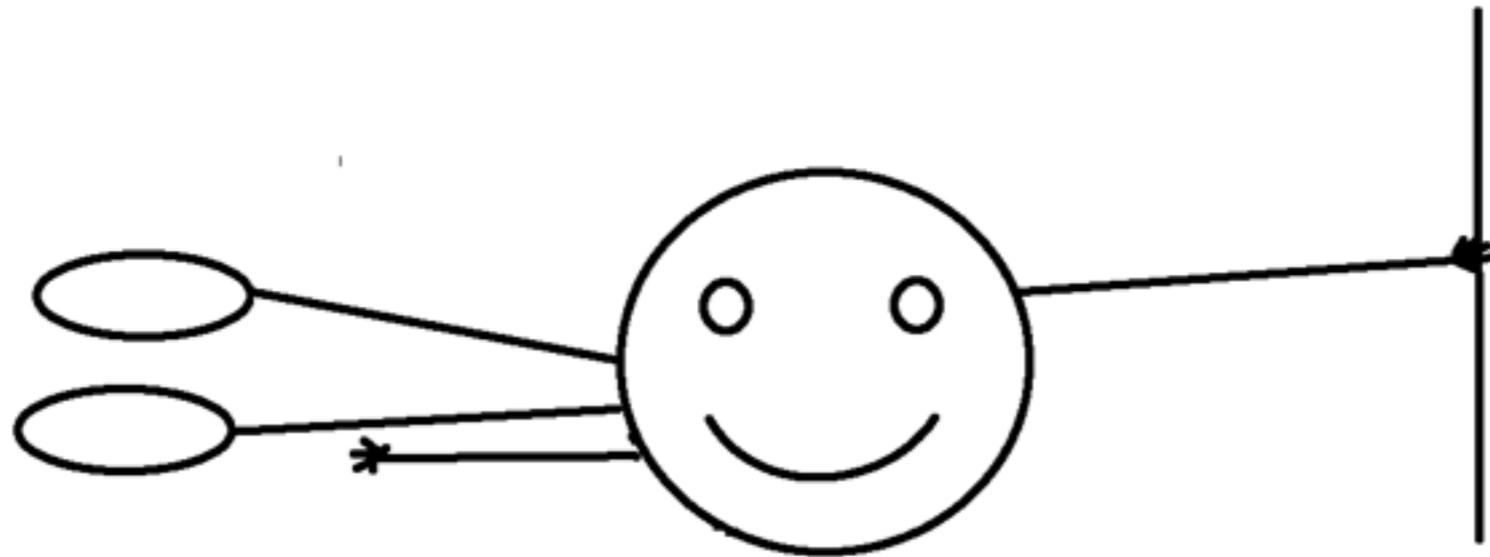


*Jeder Schüler der Gruppe muss die Übung verstanden und selbst durchgeführt haben!  
Verbessert euch gegenseitig!*

## Experten ATMEN

Haltet euch mit der linken Hand am Beckenrand fest und streckt die Beine nach hinten (Kraulbeinschlag). Das Gesicht liegt im Wasser, der rechte Arm an der Hüfte. Zum Atmen dreht den Kopf zur rechten Schulter und atmet ein. Ausatmen im Wasser!

Achtet auf die richtige Beinschlagtechnik!



*Jeder Schüler der Gruppe muss die Übung verstanden und selbst durchgeführt haben!  
Verbessert euch gegenseitig!*