

# Handlungsstrukturanalyse: STATISCHE GESAMTKÖRPERKOORDINATION im Wasser

Daten:

Vestibuläre Integration / Koordination assozierte Reaktionen / tonische Reaktionen / Stell-, Stütz- und Gleichgewichtsreaktionen				
Position	„Wasser“	Atemkontrolle / visuelle Kontrolle	Hilfsmittel	Objekte ertauchen
<p>► <b>Position im Wasser</b> Den Körper in das Wasser bringen</p> <p>▷ mit Bodenkontakt</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Brustlage<ul style="list-style-type: none"><li>● Rückenlage (Ohren nicht / ... im Wasser)</li></ul></li><li>● Langsitz</li><li>● Stuhlsitz</li><li>● Kniesitz</li><li>● Kniestand</li><li>● Vierfüßlerstand</li><li>● Hockstand</li><li>● Zwischenfersensitz</li><li>● Schneidersitz</li><li>● Kniestand mit Abstützen nach vorn</li><li>● Krebsstand</li><li>● Stand<ul style="list-style-type: none"><li>– und mit Auftreiben Arm / Arme</li><li>– und mit Auftreiben Bein / Beine</li><li>– und mit Auftreiben der Beine/Hüfte</li><li>– und mit Auftreiben des Oberkörpers</li></ul></li></ul> <p>▷ ohne Bodenkontakt (ggf. → Hilfsmittel) „Statischer Auftrieb“ des gesamten Körpers als</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Schwimmlage „rein“ statisch<ul style="list-style-type: none"><li>– Rückenlage</li><li>– Brustlage</li></ul></li><li>● Schwimmlage mit dynamischer Teilkörperkoordination<ul style="list-style-type: none"><li>– „Stand“ („Rudern“ mit den Armen und „Wassertreten“ mit den Beinen)</li><li>– „Sitz“ („Rudern“ mit den Armen)</li></ul></li><li>● Schwebelage z. B. Hockqualle</li><li>● Tauchlage</li></ul>	<p>► <b>Eigenschaften</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Salzwasser</li><li>● „warm“</li><li>● „durchsichtig“</li><li>● Süßwasser</li><li>● „kalt“</li><li>● trübe</li><li>● gechlort</li></ul> <p>► <b>Untergrund</b></p> <p>▷ in der Natur</p> <p>▷ in der Schwimmhalle</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● hart / nachgebend</li><li>● eben / uneben</li><li>● stumpf / rutschig</li><li>● waagrecht / schräg</li><li>● stabil / beweglich</li><li>● Bewuchs ...</li></ul> <p>► <b>Wasserstand *</b> Positionsbezogen *</p> <p>„tiefes“ Wasser **</p> <p>▷ Emotion / Atmung Wasserstand bis</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Füße</li><li>● Brust</li><li>● Hals</li><li>● Knie</li><li>● Hüfte</li><li>● „tief“</li></ul> <p>▷ Kraft / Gleichgewicht Wasserstand bis</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Hals</li><li>● Knie</li><li>● Brust</li><li>● Füßen</li><li>● Hüfte</li></ul> <p>► <b>Wasserbewegung</b></p> <p>▷ Spritzer ▷ Wellen ▷ Strömung</p>	<p>► <b>Atemkontrolle</b></p> <p>▷ ohne kontrollierte Atmung</p> <p>▷ mit kontrollierter Atmung</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● über Wasser<ul style="list-style-type: none"><li>– Mundschluss</li><li>– Luft anhalten</li></ul></li><li>● unter Wasser<ul style="list-style-type: none"><li>– Mund eingetaucht (Mundschluss)</li><li>– Mund und Nase eingetaucht</li><li>– Mund, Nase und Augen (Gesicht) eingetaucht</li><li>– vollständig getaucht (Mund / Nase / Augen / Ohren)<ul style="list-style-type: none"><li>– mit zugehaltener Nase</li><li>– ohne Ausatmen in das Wasser</li><li>– mit Ausatmen in das Wasser (Mund / Mund und Nase)</li><li>– mit Druckausgleich</li></ul></li></ul></li><li>● entsprechend der Schwimmtechnik</li></ul> <p>► <b>visuelle Kontrolle</b></p> <p>▷ über Wasser</p> <p>▷ mit Wasser übergossen werden</p> <p>▷ eintauchen je</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Augen geschlossen</li><li>● Augen geöffnet</li></ul>	<p>► <b>Personen</b></p> <p>► <b>mit festen Hilfsmitteln</b></p> <p>▷ Beckenrand</p> <p>▷ Geländer</p> <p>▷ ...</p> <p>► <b>mit beweglichen Hilfsmitteln</b></p> <p>▷ große Schwimmmatte</p> <p>▷ Seil</p> <p>▷ Schwimmsprosse</p> <p>▷ Schwimmbrett</p> <p>▷ Schwimmnudel</p> <p>▷ ...</p> <p>▷ Flossen</p> <p>▷ Pull-buoys</p> <p>► <b>ohne Hilfsmittel</b></p>	<p>► <b>ohne</b></p> <p>► <b>mit Objekt ertauchen</b></p> <p>▷ Anzahl</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 1</li><li>● 2</li><li>● n</li></ul> <p>▷ Zustand</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● statisch</li><li>● dynamisch</li><li>● kombiniert</li></ul> <p>▷ Größe</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● „klein“</li><li>● „groß“</li></ul> <p>▷ Gewicht</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● „leicht“</li><li>● „schwer“</li></ul> <p>▷ Tiefe</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● aus eher flachem Wasser (cm-Angabe)</li><li>● aus eher tiefem Wasser (m-Angabe)</li></ul>
Automatisierungsgrad				
► Handlungen mit personalisierter Hilfe		► Handlungen mit materialisierter Hilfe		► eigenständige Handlungen
► Simultanhandlungen				
Freie Beschreibung				

\* Der Wasserstand bezieht sich auf die Position, ist hier also keine feste Größe. Die Beschreibung erfolgt für die Position „Stand“. Sie ist analog auf die anderen Positionen zu übertragen.

\*\* „Tiefes“ Wasser bedeutet „im ‚Stehen‘ keine Grundberührung mehr“.

# Handlungsstrukturanalyse: DYNAMISCHE GESAMTKÖRPERKOORDINATION im Wasser

Daten:

Vestibuläre Integration / Koordination assozierte Reaktionen / tonische Reaktionen / Stell-, Stütz- und Gleichgewichtsreaktionen						
Art der Fortbewegung	„Wasser“	Atemkontrolle / visuelle Kontrolle	Bewegungsrichtung Raum-/Zeitmaß	Hilfsmittel	Transport	Objekte ertauchen
<p>► <b>Fortbewegung: mit Bodenkontakt</b></p> <p>▷ Robben    ▷ Krabbeln    ▷ Sitzrutschen</p> <p>▷ Krebsgang    ▷ Kniegang    ▷ Vierfüßlergang</p> <p>▷ Seitgang    ▷ Gang    ▷ Laufen</p> <p>▷ Klettern    ▷ Steigen    ▷ Springen</p> <p>● in das Wasser / im Wasser / aus dem Wasser</p> <p>● ohne / mit Rotationen</p> <p>— Körperquerachse    — Körperlängsachse</p> <p>— Körpertiefenachse    — Kombinationen</p> <p>► <b>Fortbewegung: Dynamischer Auftrieb</b></p> <p>▷ in Brustlage    ▷ in Rückenlage</p> <p>● mit Fremdantrieb</p> <p>— gezogen    — geschoben</p> <p>● Gleiten nach Abstoßen</p> <p>● mit Eigenantrieb Arme: („Hundepaddeln“ / Kraul- / Brustarmzug- / Delfinzug)</p> <p>● mit Eigenantrieb Beine:</p> <p>— Wassertreten    — Kraulbeinschlag</p> <p>— Brustbeinschlag    — Delfinbeinschlag</p> <p>● „Welle“(Kopf-/Rumpfbewegung)</p> <p>● ohne / mit Rotation (Achsen s. o.)</p> <p>● Technik individuell    ● Technik „Brust“</p> <p>● Technik „Rücken“    ● Technik „Kraul“</p> <p>● Technik „Delfin“</p> <p>▷ Tauchlage</p> <p>● Technik individuell    ● Technik „Brust“</p> <p>● Technik „Kraul-Beinschlag“</p>	<p>► <b>Eigenschaften</b></p> <p>● Salzwasser    ● Süßwasser    ● gechlort</p> <p>● „warm“    ● „kalt“</p> <p>● „durchsichtig“    ● trübe</p> <p>► <b>Untergrund</b></p> <p>▷ in der Natur</p> <p>▷ in der Schwimmhalle</p> <p>● hart / nachgebend</p> <p>● eben / uneben</p> <p>● stumpf / rutschig</p> <p>● waagrecht / schräg</p> <p>● stabil / beweglich</p> <p>● Bewuchs ...</p> <p>► <b>Wasserstand *</b></p> <p>Positionsbezogen *</p> <p>„tiefes“ Wasser **</p> <p>▷ Emotion / Atmung Wasserstand bis</p> <p>● Füße    ● Knie    ● Hüfte</p> <p>● Brust    ● Hals    ● „tief“</p> <p>▷ Kraft / Gleichgewicht Wasserstand bis</p> <p>● Hals    ● Brust    ● Hüfte</p> <p>● Knie    ● Füßen</p> <p>► <b>Wasserbewegung</b></p> <p>▷ Spritzer    ▷ Wellen    ▷ Strömung</p>	<p>► <b>Atemkontrolle</b></p> <p>▷ ohne kontrollierte Atmung</p> <p>▷ mit kontrollierter Atmung</p> <p>● über Wasser</p> <p>— Mundschluss</p> <p>— Luft anhalten</p> <p>● unter Wasser</p> <p>— Mund eingetaucht (Mundschluss)</p> <p>— Mund und Nase eingetaucht</p> <p>— Mund, Nase und Augen (Gesicht) eingetaucht</p> <p>— vollständig getaucht (Mund / Nase / Augen / Ohren)</p> <p>— mit zugehaltener Nase</p> <p>— ohne Ausatmen i. d. Wasser</p> <p>— mit Ausatmen in das Wasser (Mund / Mund und Nase)</p> <p>— mit Druckausgleich</p> <p>● entsprechend der Schwimmtechnik</p> <p>► <b>Visuelle Kontrolle</b></p> <p>▷ über Wasser</p> <p>▷ mit Wasser übergossen werden</p> <p>▷ eintauchen je</p> <p>● Augen geschlossen</p> <p>● Augen geöffnet</p>	<p>► <b>Richtung</b></p> <p>▷ vorwärts</p> <p>▷ seitwärts</p> <p>▷ rückwärts</p> <p>▷ mit Drehungen</p> <p>● n. links    — rechts</p> <p>● auf – abwärts</p> <p>— senkrecht / diagonal</p> <p>— fußwärts / kopfwärts</p> <p>► <b>Raum-/Zeitmaß</b></p> <p>▷ 1 Meter</p> <p>▷ 2 Meter</p> <p>▷ n Meter</p> <p>▷ n Bahnen</p> <p>▷ 1 Zug</p> <p>▷ 2 Züge</p> <p>▷ n Züge</p> <p>▷ ohne Zeitnahme</p> <p>▷ mit Zeitnahme</p> <p>▷ ohne Zeitvorgabe</p> <p>▷ mit Zeitvorgabe</p>	<p>► <b>Personen</b></p> <p>► <b>mit festen Hilfsmitteln</b></p> <p>▷ Beckenrand</p> <p>▷ Geländer</p> <p>▷ ...</p> <p>► <b>mit beweglichen Hilfsmitteln</b></p> <p>▷ große Schwimmmatte</p> <p>▷ Seil</p> <p>▷ Schwimmsprosse</p> <p>▷ Schwimmbrett</p> <p>▷ Schwimmnudel</p> <p>▷ ...</p> <p>▷ Flossen</p> <p>▷ Pull-buoys</p> <p>► <b>ohne Hilfsmittel</b></p>	<p>► <b>ohne Transport</b></p> <p>► <b>mit Transport</b></p> <p>▷ von Objekten</p> <p>● ein Objekt</p> <p>● mehrere Objekte</p> <p>● auftreibende</p> <p>● schwebende</p> <p>● sinkende</p> <p>▷ von Person(en)</p> <p>▷ Transportart</p> <p>● direkt</p> <p>z. B. tragen</p> <p>● indirekt</p> <p>z. B. pusten</p> <p>▷ Transportebene</p> <p>● über Wasser</p> <p>● auf dem Wasser</p> <p>● unter Wasser</p> <p>▷ Ziele</p> <p>● keine Ziele</p> <p>● Anlaufpunkte</p> <p>▷ Hindernisse</p> <p>● ohne Hindernisse</p> <p>● unter / über / um Hindernisse</p> <p>▷ Sozialform</p> <p>● allein</p> <p>● zu zweit</p> <p>● in der Gruppe</p>	<p>► <b>ohne</b></p> <p>► <b>mit Objekt ertauchen</b></p> <p>▷ Anzahl</p> <p>● 1</p> <p>● 2</p> <p>● n</p> <p>▷ Zustand</p> <p>● statisch</p> <p>● dynamisch</p> <p>● kombiniert</p> <p>▷ Größe</p> <p>● „klein“</p> <p>● „groß“</p> <p>▷ Gewicht</p> <p>● „leicht“</p> <p>● „schwer“</p> <p>▷ Tiefe</p> <p>● aus eher flachem Wasser (cm-Angabe)</p> <p>● aus eher tiefem Wasser (m-Angabe)</p>
Automatisierungsgrad						
► Handlungen mit personalisierter Hilfe		► Handlungen mit materialisierter Hilfe		► eigenständige Handlungen		► Simultanhandlungen
Freie Beschreibung						

\* Der Wasserstand bezieht sich auf die Position, ist hier also keine feste Größe. Die Beschreibung erfolgt für die Position „Stand“. Sie ist analog auf die anderen Positionen zu übertragen.

\*\* „Tiefes“ Wasser bedeutet „im ‚Stehen‘ keine Grundberührung mehr“.

# Handlungsstrukturanalyse: DYNAMISCHE GESAMTKÖRPERKOORDINATION im Wasser: Brustschwimmen Brustlage / Rückenlage

Daten:

Vestibuläre Integration / Koordination assoziierte Reaktionen / tonische Reaktionen / Stell-, Stütz- und Gleichgewichtsreaktionen					
Art der Fortbewegung	„Wasser“	Atemkontrolle / visuelle Kontrolle	Bewegungsrichtung Raum-/Zeitmaß	Hilfsmittel	Transport
<div>► <b>Brustlage</b></div> <div>► <b>In Rückenlage</b></div> <div>▷ Ausgangssituation</div> <div>● Mit Bodenkontakt<ul style="list-style-type: none"><li>– vom Beckenrand</li><li>– vom Startblock</li><li>– vom Sprungbrett<ul style="list-style-type: none"><li>– aus dem Sitzen</li><li>– aus der Hocke</li><li>– aus dem Stand</li><li>– nach Anlauf</li></ul></li></ul></div> <div>● Ohne Bodenkontakt: aus dem statischen / dynamischen Auftrieb</div> <div>● Tauchphase<ul style="list-style-type: none"><li>– ohne Tauchphase</li><li>– ohne / mit Delfinwelle</li></ul></div> <div>▷ Fortbewegung: Dynamischer Auftrieb</div> <div>● nur Beinschlag</div> <div>● nur Armzug</div> <div>● Kombination von Armzug und Beinschlag</div> <div>▷ Wendetechnik</div> <div>● ohne Wendetechnik</div> <div>● mit Anschlag und seitlicher Drehung</div>	<div>► <b>Eigenschaften</b></div> <div>● Salzwasser    ● Süßwasser    ● gechlort</div> <div>● „warm“        ● „kalt“</div> <div>● „durchsichtig“    ● trübe</div> <div>► <b>Untergrund</b></div> <div>▷ in der Natur</div> <div>▷ in der Schwimmhalle</div> <div>● hart / nachgebend</div> <div>● eben / uneben</div> <div>● stumpf / rutschig</div> <div>● waagrecht / schräg</div> <div>● stabil / beweglich</div> <div>● Bewuchs ...</div> <div>► <b>Wasserstand *</b></div> <div>  Positionsbezogen *</div> <div>  „tiefes“ Wasser **</div> <div>▷ Emotion / Atmung Wasserstand bis</div> <div>● Füße            ● Knie            ● Hüfte</div> <div>● Brust           ● Hals            ● „tief“</div> <div>▷ Kraft / Gleichgewicht Wasserstand bis</div> <div>● Hals            ● Brust           ● Hüfte</div> <div>● Knie            ● Füßen</div> <div>► <b>Wasserbewegung</b></div> <div>▷ Spritzer    ▷ Wellen    ▷ Strömung</div>	<div>► <b>Atemkontrolle</b></div> <div>▷ ohne kontrollierte Atmung</div> <div>▷ Atemkontrolle entsprechend der Schwimmtechnik</div> <div>● Einatmen über Wasser</div> <div>● Mundschluss</div> <div>● Ausatmen in das Wasser<ul style="list-style-type: none"><li>– nach jedem Zug</li><li>– nach jedem zweiten Zug</li></ul></div> <div>► <b>visuelle Kontrolle</b></div> <div>▷ Gesicht eintauchen</div> <div>● Augen geschlossen</div> <div>● Augen geöffnet</div>	<div>► <b>Richtung</b></div> <div>▷ vorwärts</div> <div>● gerade aus</div> <div>● Kurve<ul style="list-style-type: none"><li>– nach links</li><li>– nach rechts</li></ul></div> <div>● Richtungswechsel</div> <div>► <b>Raum-/Zeitmaß</b></div> <div>▷ 1 Zug</div> <div>▷ 2 Züge</div> <div>▷ <i>n</i> Züge</div> <div>▷ 1 Meter</div> <div>▷ 2 Meter</div> <div>▷ <i>n</i> Meter</div> <div>▷ <i>n</i> Bahnen</div> <div>▷ ohne</div> <div>▷ mit Zeitnahme</div> <div>▷ ohne</div> <div>▷ mit Zeitvorgabe</div>	<div>► <b>Personen</b></div> <div>► <b>mit festen Hilfs- mitteln</b></div> <div>▷ Beckenrand</div> <div>▷ Geländer</div> <div>▷ ...</div> <div>► <b>mit beweglichen Hilfsmitteln</b></div> <div>▷ große Schwimm- matte</div> <div>▷ Seil</div> <div>▷ Schwimmsprosse</div> <div>▷ Schwimmbrett</div> <div>▷ Schwimmnudel</div> <div>▷ ...</div> <div>▷ Flossen</div> <div>▷ Pull-buoys</div> <div>► <b>ohne Hilfsmittel</b></div>	<div>► <b>ohne Transport</b></div> <div>► <b>mit Transport</b></div> <div>▷ von Objekten</div> <div>● ein Objekt</div> <div>● mehrere Objekte</div> <div>● auftreibende</div> <div>● schwebende</div> <div>● sinkende</div> <div>▷ von Person(en)</div> <div>▷ Transportart</div> <div>● direkt<ul style="list-style-type: none"><li>z. B. tragen</li></ul></div> <div>● indirekt<ul style="list-style-type: none"><li>z. B. pusten</li></ul></div> <div>▷ Transportebene</div> <div>● über Wasser</div> <div>● auf dem Wasser</div> <div>● unter Wasser</div> <div>▷ Ziele</div> <div>● keine Ziele</div> <div>● Anlaufpunkte</div> <div>▷ Hindernisse</div> <div>● ohne Hindernisse</div> <div>● unter / über / um Hindernisse</div> <div>▷ Sozialform</div> <div>● allein</div> <div>● zu zweit</div> <div>● in der Gruppe</div>
Automatisierungsgrad					
► Handlungen mit personalisierter Hilfe		► Handlungen mit materialisierter Hilfe		► eigenständige Handlungen	
► Simultanhandlungen					
Freie Beschreibung					

\* Der Wasserstand bezieht sich auf die Position, ist hier also keine feste Größe. Die Beschreibung erfolgt für die Position „Stand“. Sie ist analog auf die anderen Positionen zu übertragen.

\*\* „Tiefes“ Wasser bedeutet „im ‚Stehen‘ keine Grundberührung mehr“.

# Handlungsstrukturanalyse: DYNAMISCHE GESAMTKÖRPERKOORDINATION im Wasser: Kraulschwimmen Brustlage / Rückenlage

Daten:

Vestibuläre Integration / Koordination  
assoziierte Reaktionen / tonische Reaktionen / Stell-, Stütz- und Gleichgewichtsreaktionen

Art der Fortbewegung	„Wasser“	Atemkontrolle / visuelle Kontrolle	Bewegungsrichtung Raum-/Zeitmaß	Hilfsmittel	Transport
<b>► Brustlage</b> <b>► In Rückenlage *</b> ▷ Ausgangssituation ● Mit Bodenkontakt * – vom Beckenrand * – vom Startblock * Nur Brustlage: – aus dem Sitzen – aus der Hocke – aus dem Stand – nach Anlauf – vom Sprungbrett ● Ohne Bodenkontakt: aus dem statischen / dynamischen Auftrieb ● Tauchphase – ohne Tauchphase – ohne / mit Delfinwelle  ▷ Fortbewegung: Dynamischer Auftrieb ● nur Beinschlag ● nur Armzug ● Kombination von Armzug und Beinschlag  ▷ Wendetechnik ● ohne Wendetechnik ● mit Anschlag und seitlicher Drehung ● mit Rollwende	<b>► Eigenschaften</b> ● Salzwasser    ● Süßwasser    ● gechlort ● „warm“        ● „kalt“ ● „durchsichtig“    ● trübe <b>► Untergrund</b> ▷ in der Natur ▷ in der Schwimmhalle ● hart / nachgebend ● eben / uneben ● stumpf / rutschig ● waagerecht / schräg ● stabil / beweglich ● Bewuchs ... <b>► Wasserstand *</b> Positionsbezogen * „tiefes“ Wasser ** ▷ Emotion / Atmung Wasserstand bis ● Füße        ● Knie        ● Hüfte ● Brust        ● Hals        ● „tief“ ▷ Kraft / Gleichgewicht Wasserstand bis ● Hals        ● Brust        ● Hüfte ● Knie        ● Füßen  <b>► Wasserbewegung</b> ▷ Spritzer    ▷ Wellen    ▷ Strömung	<b>► Atemkontrolle</b> ▷ ohne kontrollierte Atmung ▷ Atemkontrolle entsprechend der Schwimmtechnik ● Einatmen über Wasser ● Mundschluss ● Ausatmen in das Wasser – nach jedem Zug – im 2er-Rhythmus links – links / rechts – rechts – im 3er-Rhythmus  <b>► visuelle Kontrolle</b> ▷ Gesicht eintauchen ● Augen geschlossen ● Augen geöffnet	<b>► Richtung</b> ▷ vorwärts ● gerade aus ● Kurve – nach links – nach rechts ● Richtungswechsel  <b>► Raum-/Zeitmaß</b> ▷ 1 Zug ▷ 2 Züge ▷ n Züge  ▷ 1 Meter ▷ 2 Meter ▷ n Meter ▷ n Bahnen  ▷ ohne ▷ mit Zeitnahme ▷ ohne ▷ mit Zeitvorgabe	<b>► Personen</b> <b>► mit festen Hilfs-                      mitteln</b> ▷ Beckenrand ▷ Geländer ▷ ...  <b>► mit beweglichen                      Hilfsmitteln</b> ▷ große Schwimm- matte ▷ Seil ▷ Schwimmsprosse ▷ Schwimmbrett ▷ Schwimmnudel ▷ ...  ▷ Flossen ▷ Pull-buoys  <b>► ohne Hilfsmittel</b>	<b>► ohne Transport</b> <b>► mit Transport</b> ▷ von Objekten ● ein Objekt ● mehrere Objekte ● auftreibende ● schwebende ● sinkende ▷ von Person(en) ▷ Transportart ● direkt z.B. tragen ● indirekt z.B. pusten ▷ Transportebene ● über Wasser ● auf dem Wasser ● unter Wasser ▷ Ziele ● keine Ziele ● Anlaufpunkte ▷ Hindernisse ● ohne Hindernisse ● unter / über / um Hindernisse ▷ Sozialform ● allein ● zu zweit ● in der Gruppe

## Automatisierungsgrad

► Handlungen mit personalisierter Hilfe

► Handlungen mit materialisierter Hilfe

► eigenständige Handlungen

► Simultanhandlungen

Freie Beschreibung

\* Der Wasserstand bezieht sich auf die Position, ist hier also keine feste Größe. Die Beschreibung erfolgt für die Position „Stand“. Sie ist analog auf die anderen Positionen zu übertragen.

\*\* „Tiefes“ Wasser bedeutet „im ‚Stehen‘ keine Grundberührung mehr“.

# Handlungsstrukturanalyse: DYNAMISCHE GESAMTKÖRPERKOORDINATION Springen im und in das Wasser

Daten:

## Vestibuläre Integration / Koordination assoziierte Reaktionen / tonische Reaktionen / Stell-, Stütz- und Gleichgewichtsreaktionen

Ort	Anlauf		Absprung	
	Ausgangssituation	Absprungsposition	Fläche	Bewegungsrichtung
<b>► Natur</b> <b>► Becken *</b> ▷ Nichtschwimmer ▷ Schwimmer  <b>► Wasserstand</b> ▷ bis zur Brust ▷ bis zum Hals ▷ tiefes Wasser	<b>► aus der Ruhestellung</b> <b>► aus der Bewegung</b> ▷ Gehen ▷ Laufen – langsam – schnell ▷ Sprung	<b>► aus:</b> ▷ Lage <sup>1</sup> ▷ Sitz <sup>1</sup> ▷ Kniesitz <sup>1</sup> ▷ Kniestand <sup>1</sup> ▷ Hocke / Stand (Gehen / Laufen / Sprung) – beidbeinig – linkes / rechtes Bein ▷ Hang ▷ Handstand	<b>► feste Fläche</b> ▷ vom Untergrund (Beckenboden ...) ▷ Beckenrand ▷ Startblock <b>► federnde Fläche (mit Impulsunterstützung)</b> ▷ 1-Meterbrett ▷ 3-Meterbrett ** <b>► bewegliche Fläche</b> ▷ von der Schwimmatte ...	▷ vorwärts ▷ seitwärts ▷ rückwärts je – fußwärts – kopfwärts ▷ Rotationen um die – Körperlängsachse – Körperquerachse – Körpertiefenachse – Kombination

Absprung		Landung		Atemkontrolle	Visuelle Kontrolle	Objekte eintauchen
Dimension	Art / Anzahl der Sprünge	Art	Fläche / Ziele			
▷ senkrecht herunter ▷ „weit“ ▷ „hoch“ ▷ Kombinationen	▷ einfacher Sprung ▷ Strecksprung ▷ mit Anhocken / Anfersen ▷ mit Grätsche / Bücke ▷ Kopfsprung ▷ Flugrolle/Salto ▷ Wassersprünge – Startsprung – Auerbach – ... ▷ ein Sprung ▷ fortwährend	▷ Knie ▷ Hocke ▷ „Stand“ (Fußsprung) ▷ Sitz ▷ „Kopf“ (Kopfsprung) ▷ Bauch ▷ Rücken	▷ ohne Eintauchvorgaben ▷ mit Eintauchvorgaben – Eintauchwinkel / Eintauchtiefe – keine „Spritzer“ ▷ ohne anschließendes Tauchen ▷ mit anschließendem Tauchen – tief – weit	<b>► Atemkontrolle</b> ▷ ohne kontrollierte Atmung ▷ mit kontrollierter Atmung ● über Wasser – Mundschluss – Luft anhalten ● unter Wasser → vollständig getaucht – mit zugehaltener Nase – ohne Ausatmen in das Wasser – mit Ausatmen in das Wasser	<b>► visuelle Kontrolle</b> ▷ über Wasser ▷ eintauchen je ● Augen geschlossen ● Augen geöffnet	<b>► ohne</b> <b>► mit</b> ▷ Anzahl – 1 – 2 – <i>n</i> ▷ Zustand – statisch – dynamisch ▷ Größe – klein – groß ▷ Gewicht – leicht – schwer ▷ Tiefe – eher flacher – eher tiefer

### Automatisierungsgrad

► Handlungen mit personalisierter Hilfe

► Handlungen mit materialisierter Hilfe

► eigenständige Handlungen

► Simultanhandlungen

Freie Beschreibung

\* immer auf ausreichend Wassertiefe achten!

\*\* größere Höhen sind im Schulsport i. d. R. nicht zulässig .