

Handlungsstrukturanalyse: STATISCHE GESAMTKÖRPERKOORDINATION im Wasser

Daten:

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

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

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 Grundberührungen mehr“.

Handlungsstrukturanalyse: DYNAMISCHE GESAMTKÖRPERKOORDINATION im Wasser

Daten:

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

Art der Fortbewegung	„Wasser“	Atemkontrolle / visuelle Kontrolle	Bewegungsrichtung Raum-/Zeitmaß	Hilfsmittel	Transport	Objekte ertauchen
<p>► Fortbewegung: mit Bodenkontakt</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ Robben ▷ Krabbeln ▷ Sitzrutschen ▷ Krebsgang ▷ Kriegang ▷ Vierfüßlergang ▷ Seitgang ▷ Gang ▷ Laufen ▷ Klettern ▷ Steigen ▷ Springen ● in das Wasser / im Wasser / aus dem Wasser ● ohne / mit Rotationen <ul style="list-style-type: none"> – Körperquerachse – Körperlängsachse – Körperfiefenachse – Kombinationen <p>► Fortbewegung: Dynamischer Auftrieb</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ in Brustlage ▷ in Rückenlage ● mit Fremdantrieb <ul style="list-style-type: none"> – gezogen – geschoben ● Gleiten nach Abstoßen ● mit Eigenantrieb Arme: („Hundepaddeln“ / Kraul- / Brustarmzug- / Delfinzug) ● mit Eigenantrieb Beine: <ul style="list-style-type: none"> – Wassertreten – Kraulbeinschlag – Brustbeinschlag – Delfinbeinschlag ● „Welle“ (Kopf-/Rumpfbewegung) ● ohne / mit Rotation (Achsen s. o.) ● Technik individuell ● Technik „Brust“ ● Technik „Rücken“ ● Technik „Kraul“ ● Technik „Delfin“ ▷ Tauchlage ● Technik individuell ● Technik „Brust“ ● Technik „Kraul-Beinschlag“ 	<p>► Eigenschaften</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Salzwasser ● Süßwasser ● gechlort ● „warm“ ● „kalt“ ● „durchsichtig“ ● trübe <p>► Untergrund</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ in der Natur ▷ in der Schwimmhalle ● hart / nachgebend ● eben / uneben ● stumpf / rutschig ● waagerecht / schräg ● stabil / beweglich ● Bewuchs ... <p>► Wasserstand *</p> <ul style="list-style-type: none"> Positionsbezogen * „tiefes“ Wasser ** <p>▷ Emotion / Atmung Wasserstand bis</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Füße ● Knie ● Hüfte ● Brust ● Hals ● „tief“ <p>▷ Kraft / Gleichgewicht Wasserstand bis</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hals ● Brust ● Hüfte ● Knie ● Füßen <p>► Wasserbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ Spritzer ▷ Wellen ▷ Strömung 	<p>► Atemkontrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> ● über Wasser <ul style="list-style-type: none"> – Mundschluss – Luft anhalten ● unter Wasser <ul style="list-style-type: none"> – Mund eingetaucht (Mundschluss) – Mund und Nase eingetaucht – Mund, Nase und Augen (Gesicht) eingetaucht – vollständig getaucht (Mund / Nase / Augen / Ohren) – mit zugehaltener Nase – ohne Ausatmen i. d. Wasser – mit Ausatmen in das Wasser (Mund / Mund und Nase) – mit Druckausgleich ● entsprechend der Schwimmtechnik <p>► Visuelle Kontrolle</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ über Wasser ▷ mit Wasser übergossen werden ▷ eintauchen je <ul style="list-style-type: none"> ● Augen geschlossen ● Augen geöffnet 	<p>► Richtung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ vorwärts ▷ seitwärts ▷ rückwärts ▷ mit Drehungen ● n. links – rechts ● auf – abwärts <ul style="list-style-type: none"> – senkrecht / diagonal – fußwärts / kopfwärts <p>► Raum-/Zeitmaß</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ 1 Meter ▷ 2 Meter ▷ n Meter ▷ n Bahnen ▷ 1 Zug ▷ 2 Züge ▷ n Züge <p>► ohne Zeitnahme</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ mit Zeitnahme ▷ ohne Zeitvorgabe ▷ mit Zeitvorgabe 	<p>► Personen</p> <ul style="list-style-type: none"> ► mit festen Hilfsmitteln ▷ Beckenrand ▷ Geländer ▷ ... <p>► mit beweglichen Hilfsmitteln</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ große Schwimmplatte ▷ Seil ▷ Schwimmstrosse ▷ Schwimmbrett ▷ Schwimmnudel ▷ ... <p>► ohne Hilfsmittel</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ Flossen ▷ Pull-buoys 	<p>► ohne Transport</p> <ul style="list-style-type: none"> ► mit Transport ▷ von Objekten ● ein Objekt ● mehrere Objekte ● auftreibende ● schwiebende ● 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 	<p>► ohne</p> <ul style="list-style-type: none"> ► mit Objekt ertauchen ▷ Anzahl <ul style="list-style-type: none"> ● 1 ● 2 ● n ▷ Zustand <ul style="list-style-type: none"> ● statisch ● dynamisch ● kombiniert ▷ Größe <ul style="list-style-type: none"> ● „klein“ ● „groß“ ▷ Gewicht <ul style="list-style-type: none"> ● „leicht“ ● „schwer“ ▷ Tiefe <ul style="list-style-type: none"> ● aus eher flachem Wasser ● unter tiefem Wasser ● aus eher flachem Wasser (cm-Angabe) ● unter / über / um Hindernisse ▷ Sozialform <ul style="list-style-type: none"> ● 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 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
<ul style="list-style-type: none"> ► Brustlage ► In Rückenlage ▷ Ausgangssituation ● Mit Bodenkontakt <ul style="list-style-type: none"> – vom Beckenrand – vom Startblock – vom Sprungbrett <ul style="list-style-type: none"> – aus dem Sitzen – aus der Hocke – aus dem Stand – nach Anlauf ● Ohne Bodenkontakt: aus dem statischen / dynamischen Auftrieb ● Tauchphase <ul style="list-style-type: none"> – ohne Tauchphase – ohne / mit Delfinwelle ▷ Fortbewegung: Dynamischer Auftrieb ● nur Beinschlag ● nur Armzug ● Kombination von Armzug und Beinschlag ▷ Wendetechnik <ul style="list-style-type: none"> ● ohne Wendetechnik ● mit Anschlag und seitlicher Drehung 	<ul style="list-style-type: none"> ► Eigenschaften <ul style="list-style-type: none"> ● Salzwasser ● Süßwasser ● gechlort ● „warm“ ● „kalt“ ● „durchsichtig“ ● trübe ► Untergrund <ul style="list-style-type: none"> ▷ in der Natur ▷ in der Schwimmhalle ● hart / nachgebend ● eben / uneben ● stumpf / rutschig ● waagerecht / schräg ● stabil / beweglich ● Bewuchs ... ► Wasserstand * <ul style="list-style-type: none"> Positionsbezogen * „tiefes“ Wasser ** ▷ Emotion / Atmung Wasserstand bis <ul style="list-style-type: none"> ● Füße ● Knie ● Hüfte ● Brust ● Hals ● „tief“ ▷ Kraft / Gleichgewicht Wasserstand bis <ul style="list-style-type: none"> ● Hals ● Brust ● Hüfte ● Knie ● Füßen ► Wasserbewegung <ul style="list-style-type: none"> ▷ Spritzer ▷ Wellen ▷ Strömung 	<ul style="list-style-type: none"> ► Atemkontrolle <ul style="list-style-type: none"> ▷ ohne kontrollierte Atmung ▷ Atemkontrolle entsprechend der Schwimmtechnik ● Einatmen über Wasser ● Mundschluss ● Ausatmen in das Wasser <ul style="list-style-type: none"> – nach jedem Zug – nach jedem zweiten Zug ► visuelle Kontrolle <ul style="list-style-type: none"> ▷ Gesicht eintauchen ● Augen geschlossen ● Augen geöffnet 	<ul style="list-style-type: none"> ► Richtung <ul style="list-style-type: none"> ▷ vorwärts ● gerade aus ● Kurve <ul style="list-style-type: none"> – nach links – nach rechts ● Richtungswechsel ► Raum-/Zeitmaß <ul style="list-style-type: none"> ▷ 1 Zug ▷ 2 Züge ▷ n Züge ▷ 1 Meter ▷ 2 Meter ▷ n Meter ▷ n Bahnen ▷ ohne ▷ mit Zeitnahme ▷ ohne ▷ mit Zeitvorgabe 	<ul style="list-style-type: none"> ► Personen <ul style="list-style-type: none"> ► mit festen Hilfsmitteln ▷ Beckenrand ▷ Geländer ▷ ... ► mit beweglichen Hilfsmitteln <ul style="list-style-type: none"> ▷ große Schwimmematte ▷ Seil ▷ Schwimmstropsse ▷ Schwimmbrett ▷ Schwimmnudel ▷ ... ► Flossen <ul style="list-style-type: none"> ▷ Pull-buoys ► ohne Hilfsmittel 	<ul style="list-style-type: none"> ► ohne Transport ► mit Transport <ul style="list-style-type: none"> ▷ von Objekten ● ein Objekt ● mehrere Objekte ● auftriebende ● schwabende ● sinkende ▷ von Person(en) ▷ Transportart <ul style="list-style-type: none"> ● direkt z. B. tragen ● indirekt z. B. pusten ▷ Transportebene <ul style="list-style-type: none"> ● über Wasser ● auf dem Wasser ● unter Wasser ▷ Ziele <ul style="list-style-type: none"> ● keine Ziele ● Anlaufpunkte ▷ Hindernisse <ul style="list-style-type: none"> ● ohne Hindernisse ● unter / über / um Hindernisse ▷ Sozialform <ul style="list-style-type: none"> ● 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 Grundberührungen 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
<ul style="list-style-type: none"> ► Brustlage ► In Rückenlage * ▷ Ausgangssituation ● Mit Bodenkontakt * <ul style="list-style-type: none"> – vom Beckenrand * – vom Startblock * Nur Brustlage: <ul style="list-style-type: none"> – aus dem Sitzen – aus der Hocke – aus dem Stand – nach Anlauf – vom Sprungbrett ● Ohne Bodenkontakt: aus dem statischen / dynamischen Auftrieb ● Tauchphase <ul style="list-style-type: none"> – ohne Tauchphase – ohne / mit Delfinwelle ▷ Fortbewegung: Dynamischer Auftrieb <ul style="list-style-type: none"> ● nur Beinschlag ● nur Armzug ● Kombination von Armzug und Beinschlag ▷ Wendetechnik <ul style="list-style-type: none"> ● ohne Wendetechnik ● mit Anschlag und seitlicher Drehung ● mit Rollwende 	<ul style="list-style-type: none"> ► Eigenschaften <ul style="list-style-type: none"> ● Salzwasser ● „warm“ ● „durchsichtig“ ● Süßwasser ● „kalt“ ● „trübe“ ► Untergrund <ul style="list-style-type: none"> ▷ in der Natur ▷ in der Schwimmhalle ● hart / nachgebend ● eben / uneben ● stumpf / rutschig ● waagerecht / schräg ● stabil / beweglich ● Bewuchs ... ► Wasserstand * <ul style="list-style-type: none"> ● Positionsbezogen * „tiefes“ Wasser ** ► Emotion / Atmung Wasserstand bis <ul style="list-style-type: none"> ● Füße ● Brust ● Hals ● „tief“ ► Kraft / Gleichgewicht Wasserstand bis <ul style="list-style-type: none"> ● Hals ● Knie ● Brust ● Füßen ● Hüfte ► Wasserbewegung <ul style="list-style-type: none"> ▷ Spritzer ▷ Wellen ▷ Strömung 	<ul style="list-style-type: none"> ► Atemkontrolle <ul style="list-style-type: none"> ▷ ohne kontrollierte Atmung ▷ Atemkontrolle entsprechend der Schwimmtechnik ● Einatmen über Wasser ● Mundschluss ● Ausatmen in das Wasser <ul style="list-style-type: none"> – nach jedem Zug – im 2er-Rhythmus links – links / rechts – rechts – im 3er-Rhythmus ► visuelle Kontrolle <ul style="list-style-type: none"> ▷ Gesicht eintauchen ● Augen geschlossen ● Augen geöffnet 	<ul style="list-style-type: none"> ► Richtung <ul style="list-style-type: none"> ▷ vorwärts ● gerade aus ● Kurve <ul style="list-style-type: none"> – nach links – nach rechts ● Richtungswechsel ► Raum-/Zeitmaß <ul style="list-style-type: none"> ▷ 1 Zug ▷ 2 Züge ▷ n Züge ► ohne Hilfsmittel <ul style="list-style-type: none"> ▷ ohne ▷ mit Zeitnahme ▷ ohne ▷ mit Zeitvorgabe 	<ul style="list-style-type: none"> ► Personen <ul style="list-style-type: none"> ► mit festen Hilfsmitteln ▷ Beckenrand ▷ Geländer ▷ ... ► mit beweglichen Hilfsmitteln <ul style="list-style-type: none"> ▷ große Schwimmematte ▷ Seil ▷ Schwimmstrosse ▷ Schwimmbrett ▷ Schwimmnudel ▷ ... ► Flossen <ul style="list-style-type: none"> ▷ Pull-buoys 	<ul style="list-style-type: none"> ► ohne Transport <ul style="list-style-type: none"> ► mit Transport ▷ von Objekten ● ein Objekt ● mehrere Objekte ● auftriebende ● schwabende ● sinkende ▷ von Person(en) ▷ Transportart ● direkt z. B. tragen ● indirekt z. B. pusten ► Transportebene <ul style="list-style-type: none"> ● 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 Grundberührungen 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	Absprungposition	Fläche	Bewegungsrichtung		
<ul style="list-style-type: none"> ► Natur ► Becken * ▷ Nichtschwimmer ▷ Schwimmer ► Wasserstand ▷ bis zur Brust ▷ bis zum Hals ▷ tiefes Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> ► aus der Ruhestellung ► aus der Bewegung ▷ Gehen ▷ Laufen <ul style="list-style-type: none"> – langsam – schnell ▷ Sprung 	<ul style="list-style-type: none"> ► aus: <ul style="list-style-type: none"> 1 durch Bewegungsimpuls / Abdrücken mit den Armen ▷ Lage¹ ▷ Sitz¹ ▷ Kniestitz¹ ▷ Kniestand¹ ▷ Hocke / Stand (Gehen / Laufen / Sprung) <ul style="list-style-type: none"> – beidbeinig – linkes / rechtes Bein ▷ Hang ▷ Handstand 	<ul style="list-style-type: none"> ► feste Fläche ▷ vom Untergrund (Beckenboden ...) ▷ Beckenrand ▷ Startblock ► federnde Fläche (mit Impulsunterstützung) ▷ 1-Meterbrett ▷ 3-Meterbrett ** ► bewegliche Fläche ▷ von der Schwimmmatte ... 	<ul style="list-style-type: none"> ▷ vorwärts ▷ seitwärts ▷ rückwärts je – fußwärts – kopfwärts ▷ Rotationen um die <ul style="list-style-type: none"> – Körperlängsachse – Körperquerachse – Körpertiefenachse – Kombination 		
	Absprung	Landung	Atemkontrolle	Visuelle Kontrolle		
Dimension	Art / Anzahl der Sprünge	Art	Fläche / Ziele	Objekte eintauchen		
<ul style="list-style-type: none"> ▷ senkrecht herunter ▷ „weit“ ▷ „hoch“ ▷ Kombinationen 	<ul style="list-style-type: none"> ▷ einfacher Sprung ▷ Strecksprung ▷ mit Anhocken / Anfersen ▷ mit Grätsche / Bücke ▷ Kopfsprung ▷ Flugrolle/Salto ▷ Wassersprünge <ul style="list-style-type: none"> – Startsprung – Auerbach – ... ▷ ein Sprung ▷ fortwährend 	<ul style="list-style-type: none"> ▷ Knie ▷ Hocke ▷ „Stand“ (Fußsprung) ▷ Sitz ▷ „Kopf“ (Kopfsprung) ▷ Bauch ▷ Rücken 	<ul style="list-style-type: none"> ▷ ohne Eintauchvorgaben ▷ mit Eintauchvorgaben <ul style="list-style-type: none"> – Eintauchwinkel / Eintauchtiefe – keine „Spritzer“ ▷ ohne anschließendes Tauchen ▷ mit anschließendem Tauchen <ul style="list-style-type: none"> – tief – weit 	<ul style="list-style-type: none"> ► Atemkontrolle ▷ ohne kontrollierte Atmung ▷ mit kontrollierter Atmung <ul style="list-style-type: none"> ● über Wasser – Mundschluss – Luft anhalten ● unter Wasser → vollständig getaucht <ul style="list-style-type: none"> – mit zugehaltener Nase – ohne Ausatmen in das Wasser – mit Ausatmen in das Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> ► visuelle Kontrolle ▷ über Wasser ▷ eintauchen je <ul style="list-style-type: none"> ● Augen geschlossen ● Augen geöffnet 	<ul style="list-style-type: none"> ► ohne ► mit ▷ Anzahl <ul style="list-style-type: none"> – 1 – 2 – n ▷ Zustand <ul style="list-style-type: none"> – statisch – dynamisch ▷ Größe <ul style="list-style-type: none"> – klein – groß ▷ Gewicht <ul style="list-style-type: none"> – leicht – schwer ▷ Tiefe <ul style="list-style-type: none"> – 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 .