





## Gleiten, Fahren, Rollen

Regeln: Rollbrett umdrehen, wenn es nicht genutzt wird

Hände seitlich an das Rollbrett

Lange Haare im Zopf

T-Shirt in die Hose

Nicht auf dem Rollbrett stehen

Auf die anderen Fahrer achten









## Sportspiele – Spiele entdecken / Spielräume nutzen

Technikprozente sollten 60% entsprechen. Mitarbeiten und Helfen und Kooperieren sind fast das gleiche und entsprechen zusammen 40% der Sportnote





## Schwimmen

Schwerpunkte im Bereich der Technik:

Springen	Tauchen	Schwimmtechniken	Gleiten
<ul style="list-style-type: none"><li>-Springen aus unterschiedlichen Höhen</li><li>-Startsprung</li><li>-Sprungtechniken (Springen mit möglichst wenig „Spritzern“)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tieftauchen 2m bzw. schulertief / Kopf unter Wasser</li><li>- Streckentauchen (10m)</li><li>- Gegenstände aus dem Wasser bergen</li><li>- Druckausgleich</li><li>- Tauchregeln</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Koordination</li><li>-Atmung</li><li>-Armtechnik</li><li>-Beinschlag („Schere“)</li><li>-Wasserlage (Bauch und Rückenlage)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Abstoßen vom Rand</li><li>-Innerhalb der Schwimmtechnik</li><li>-Mit Schwimmhilfe</li><li>-Gleiten nach dem Sprung</li></ul>

### KRITIK

Der Technik mehr Prozente zuordnen, da sie im Schwimmunterricht im Fokus steht.