

Schwimmen

Schwimmen zählt zum Wassersport.
Bei Menschen ist das Schwimmen nicht angeboren wie bei manchen Tieren.

Eine der bekanntesten Schwimmmarten ist das Brustschwimmen. Dabei befindet sich der Schwimmer in Bauchlage und bewegt die Arme und Beine gleichzeitig.

Eine schnellere Schwimmtechnik ist das Kraulen. Auch beim Kraulen werden die Arme und Beine gleichzeitig bewegt. Besonders ist dabei, dass man unter Wasser ausatmet und zum Einatmen den Kopf zur Seite drehen muss.

Beim Rückenschwimmen ist der Körper in Rückenlage. Hier ist der Vorteil, dass man in dieser Körperlage mühelos atmen kann. Die Bewegungen ähneln dem Kraulen. Daher spricht man auch von Rückenkraulschwimmen.

Schwimmen ist eine gute Möglichkeit, um körperlich aktiv zu werden. Man kann es sowohl in Freibädern und Seen als auch in Schwimmbädern ausüben. Daher ist Schwimmen eine Sportart, die ganzjährig betrieben werden kann. (132 Wörter)



Schwimmen

Hier geht's
spannend weiter:



Ordne den Beschreibungen die richtige Schwimmtechnik zu.

Brustschwimmen **Kraulen** Rückenschwimmen

Die Arme führen kräftige Züge unter Wasser aus. Die Beine arbeiten mit einem regelmäßigen Kick. Der Kopf ist zur Atmung seitlich gedreht und bleibt dabei im Wasser.

Die Arme bewegen sich kreisend, während die Beine im Wellenkick arbeiten. Der Kopf bleibt zur Atmung nach oben gerichtet.

Die Arme und Beine bewegen sich synchron in halbkreisförmigen Bewegungen. Der Kopf wird zur Atmung angehoben.



Die ersten Schwimmflossen wurden im Jahr 1718 von Benjamin Franklin erfunden, der gerade mal 12 Jahre alt war.

Ordne den Beschreibungen die richtige Schwimmtechnik zu.

Die Arme führen kräftige Züge unter Wasser aus. Die Beine arbeiten mit einem regelmäßigen Kick. Der Kopf ist zur Atmung seitlich gedreht und bleibt dabei im Wasser.

Kraulen

Die Arme bewegen sich kreisend, während die Beine im Wellenkick arbeiten. Der Kopf bleibt zur Atmung nach oben gerichtet.

Rückenschwimmen

Die Arme und Beine bewegen sich synchron in halbkreisförmigen Bewegungen. Der Kopf wird zur Atmung angehoben.

Brustschwimmen