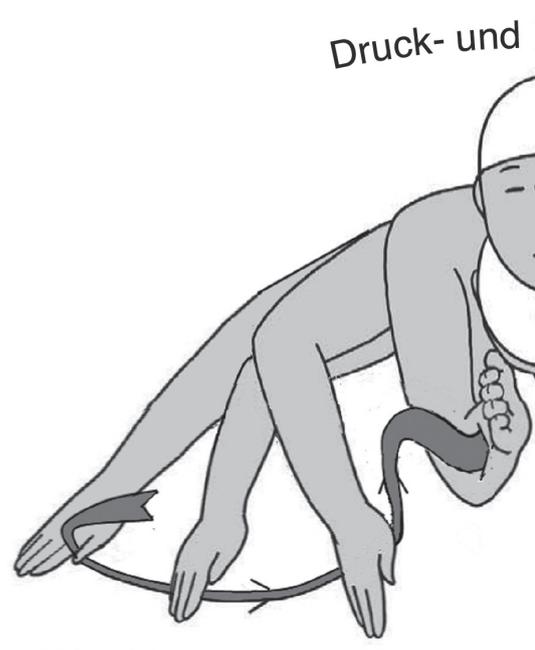
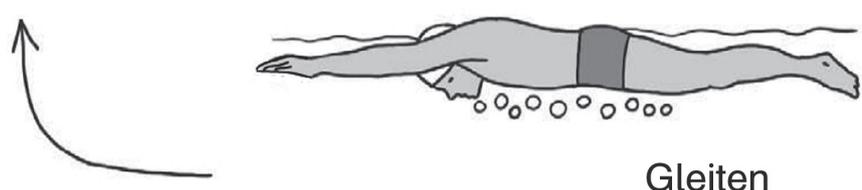
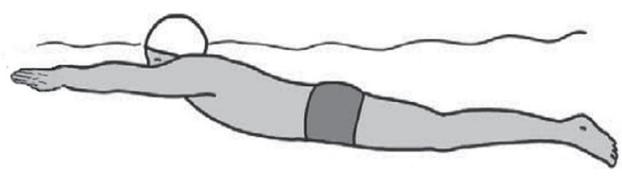
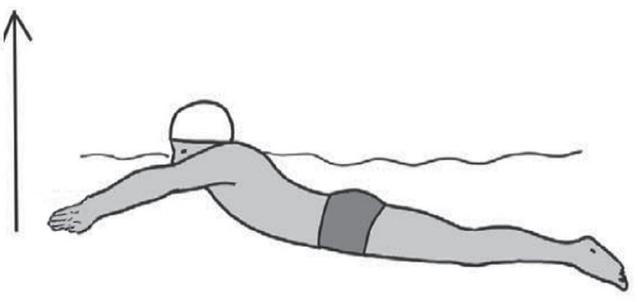
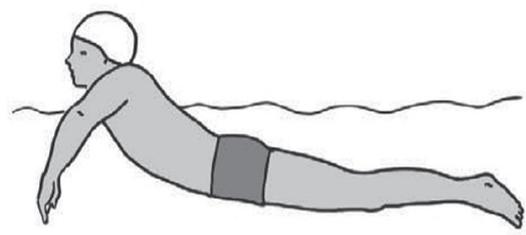
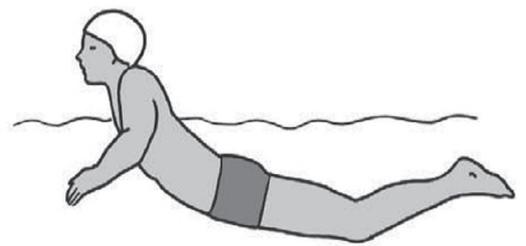


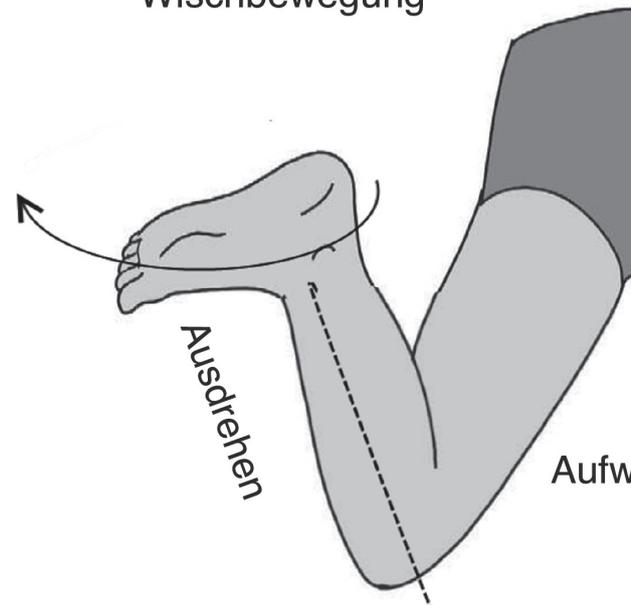


Technikkarte: Brustschwimmen



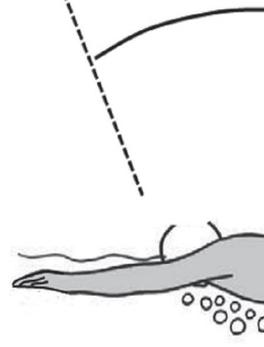
Druck- und

Wischbewegung



Ausdrehen

Aufw

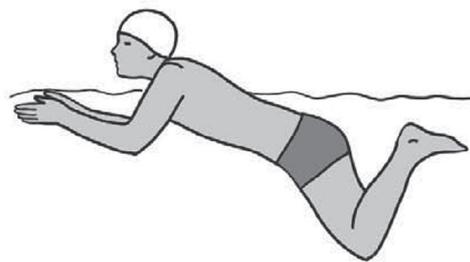
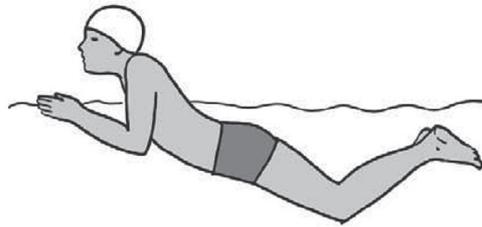


Gleiten

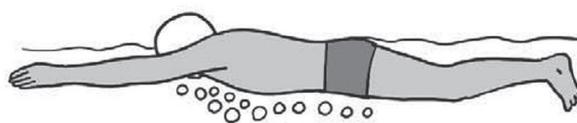
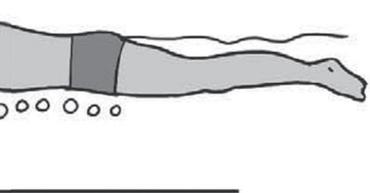
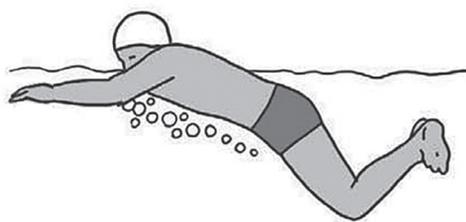
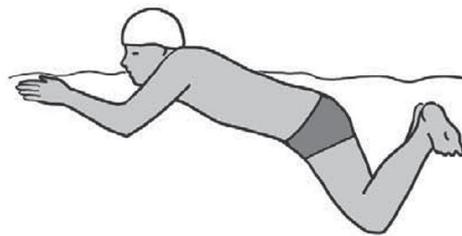
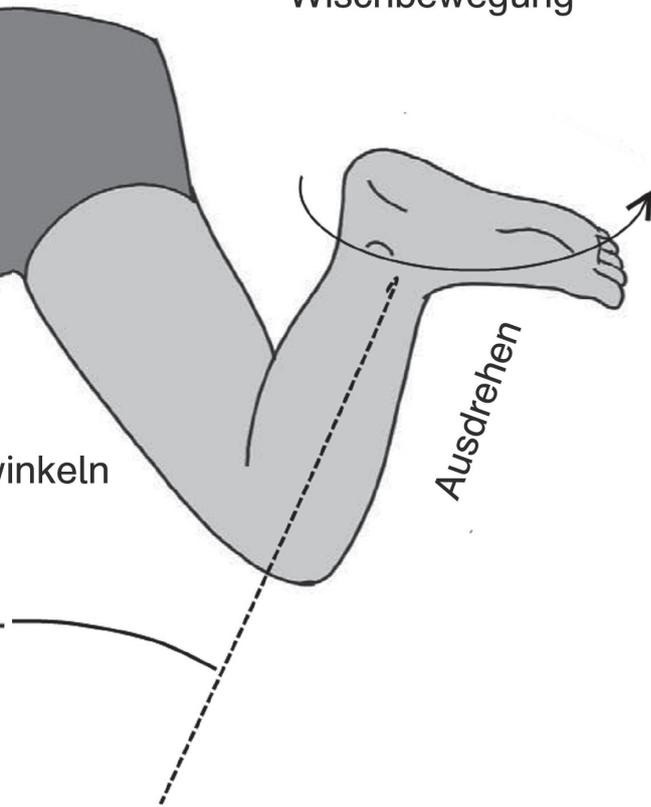
J. Frank / K. Wittmann: Stundenbilder Schwimmstunden 5-7
© Auer Verlag

Technikkarte: Brustschwimmen

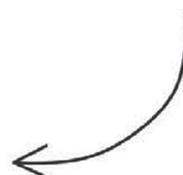
Rückholphase



Winkeln



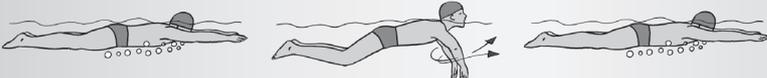
Gleiten





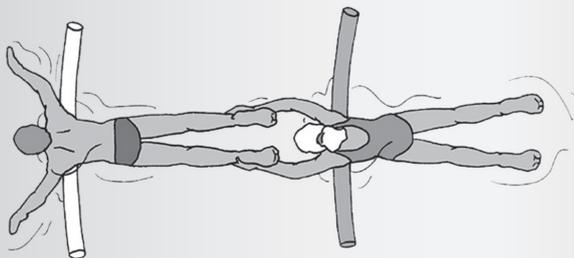
1.3 Richtiges Atmen

Leitziel: Verbessern des Brustschwimmens
Schwerpunkt: richtig atmen
Material: Pfeife o. Ä., Motivkarten (s. Kopiervorlage 1, Motivkarten jeweils auf DIN-A4-Größe kopieren und laminieren), mind. 5 Schwimmbretter, mind. 5 Würfel, evtl. 2 Pylonen oder Schwimmbretter (als Markierung für die Beckenmitte), Schwimmnudeln im Klassensatz

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
Einstimmung	<p>Gefahren im Wasser Die Schüler bewegen sich frei im Wasser. Auf ein Signal hin hält der Lehrer verschiedene Motivkarten mit Gefahren im Wasser hoch (s. Kopiervorlage 1). Je nach Motiv führen die Schüler eine bestimmte Bewegung aus: Pelikan = unter Wasser tauchen und blubbern (ohne dabei die Nase zuzuhalten) Qualle = strampeln Schiff = in eine Ecke schwimmen Hai = flach ins Wasser legen</p>	<p> passive Schüler: Hochhalten der Motivkarten</p>
Hauptteil	<p>Verbesserung der Gesamtkoordination Der Lehrer erklärt die Gesamtbewegung beim Brustschwimmen und macht diese an Land oder im Wasser vor. Die Schüler schwimmen in Wellen mehrere Bahnen und sprechen die Abfolge der Gesamtbewegung nach: Armzug – Beinschlag – strecken. Organisationsform „in Wellen“: Es werden mehrere Linien mit einer angemessenen Anzahl von Schülern (abhängig von der Beckengröße) gebildet. Anschließend schwimmen die Linien auf Kommando des Lehrers nacheinander los.</p> <p>Richtiges Atmen im Stehen Die Schüler üben nach der Lehrerdemonstration den Armzug zusammen mit der Atmung (stehend im Wasser). Der Kopf wird unter Wasser genommen und die Schüler atmen dabei aus.</p> <p>Gesamtbewegung mit Atmen Die Schüler schwimmen in Wellen mehrere Bahnen, während der Lehrer folgenden Rhythmus vorgibt: „Einatmen, Ausatmen, ein, aus, ein, ...“</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p> passive Schüler: Üben der Bewegung an Land</p> <p> Organisationsform „in Wellen“: s. oben</p>

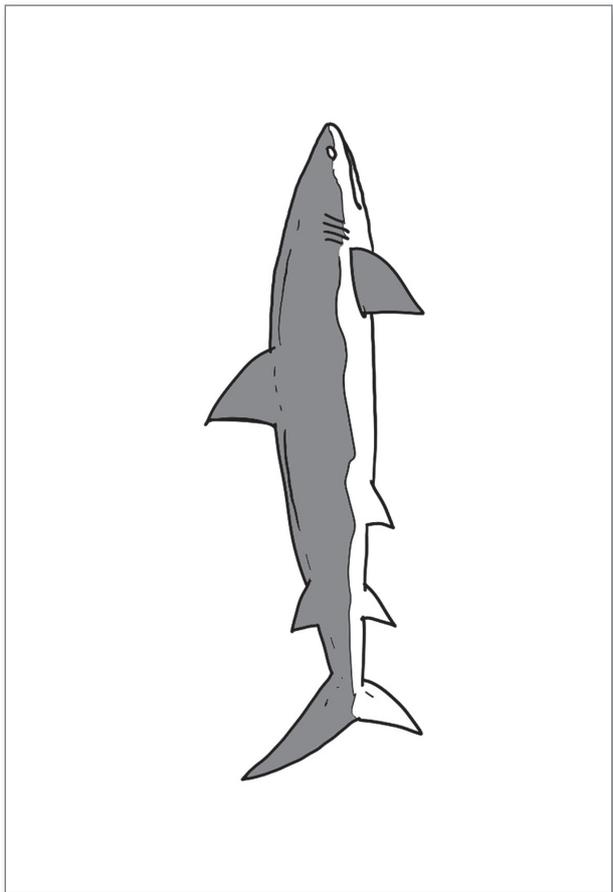
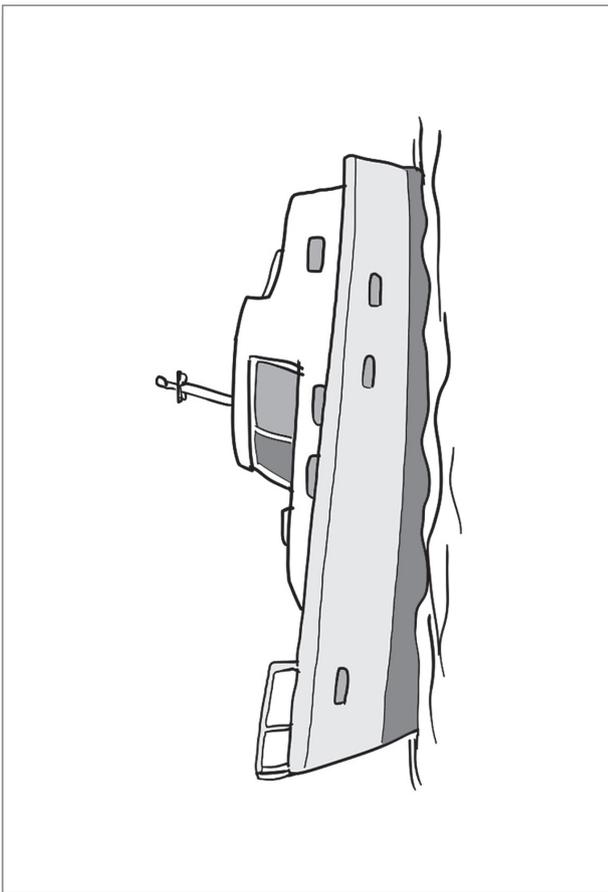
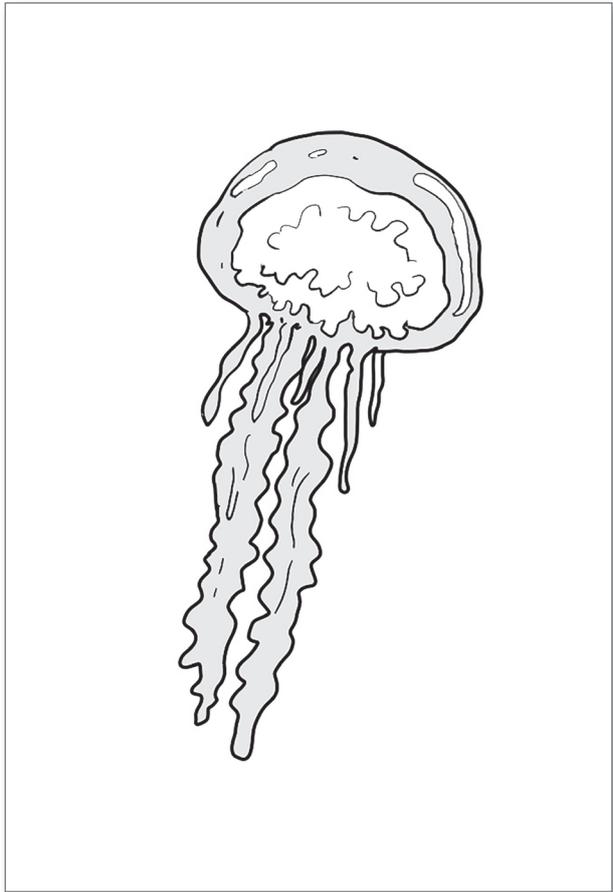
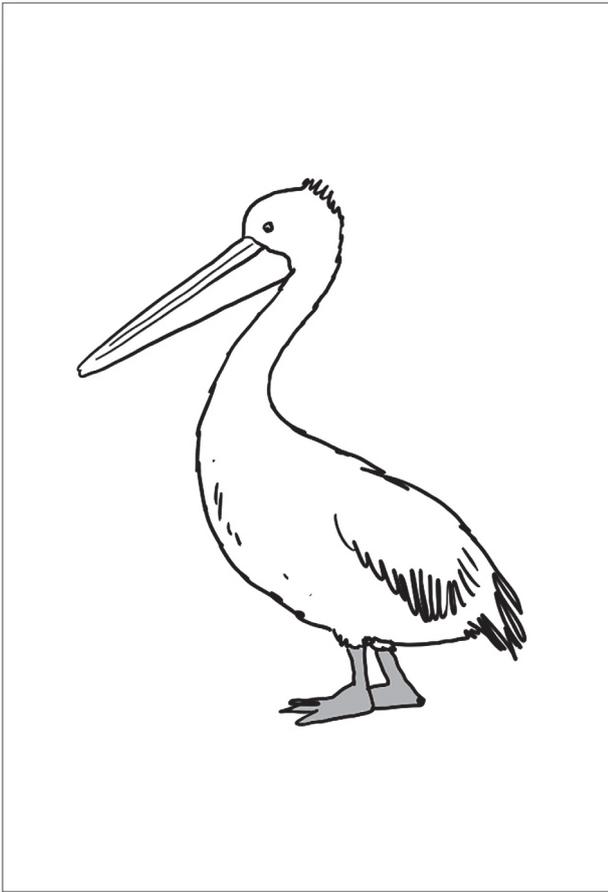


1.3 Richtiges Atmen

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
Hauptteil	<p>Synchronschwimmen Die Schüler finden sich zu leistungsheterogenen Paaren zusammen. Die beiden Schüler schwimmen nebeneinander, wobei ein Partner zwei Armzüge voraus ist. Der Schüler, der die Atmung bereits beherrscht, gibt dem Partner den Rhythmus vor.</p> <p>Drei-Sekunden-Regel Die Schüler schwimmen in Wellen. Zur Verbesserung der Gleitphase beim Brustschwimmen zählen sie während der Körperstreckung in Gedanken bis drei.</p> <p>Würfelspiele Die Schüler bilden Gruppen zu mind. sechs Schülern. Für jede Gruppe liegt ein Schwimmbrett samt Würfeln am Beckenrand bereit. Nach jedem Wurf muss eine Bahn geschwommen werden. Die gewürfelte Augenzahl gibt die Anzahl der Schüler vor, die schwimmen soll. Erst wenn alle Schüler zurück sind, darf erneut gewürfelt werden. Die Gruppen zählen die gewürfelten Augenzahlen (Punkte) zusammen. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst 15 Punkte (variabel) gewürfelt hat und geschwommen ist.</p> 	<p> Organisationsform „in Wellen“: s. oben</p> <p> passive Schüler: Zusammenrechnen der Augenzahlen</p> <p> bei wenig Platz: Die Gruppen stehen sich an der Breitseite des Beckens gegenüber und schwimmen zur Mitte der Bahn (markiert durch Bahnbegrenzungslinien, durch Pylonen oder Schwimmbretter) und wieder zurück.</p>
	Ausklang	<p>Kutsche Die Schüler schwimmen zu zweit Brust. Ein Schüler führt die Armbewegung aus. Der andere hängt sich an die Füße des Vordermanns und führt den Brustbeinschlag durch. Zwei Schwimnudeln dienen dabei der Stabilisierung.</p> 

KV 1

Gefahren im Wasser: Motivkarten



J. Frank / K. Wittmann: Stundenbilder Schwimmstunden 5-7
© Auer Verlag



1.4 Schnell wenden und weit tauchen

Leitziel: Erlernen der Wende und des Tauchzugs beim Brustschwimmen

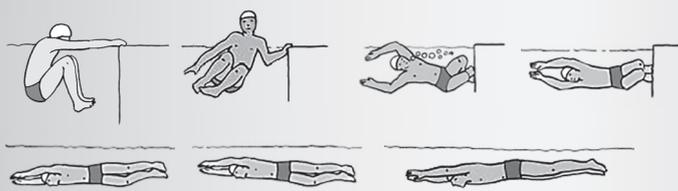
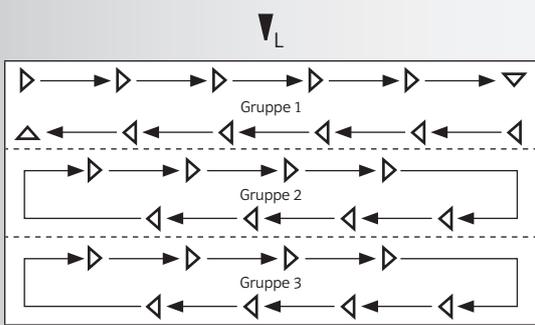
Schwerpunkt: schnell und effektiv die Richtung wechseln

Material: 5 Bademützen, mind. 4 Reifen (alternativ Schwimmmudeln), mehrere Pylonen oder Schwimmbretter

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
Einstimmung	<p>Bitte wenden! Die Schüler spielen Fangen. Es gibt mehrere Fänger (max. fünf), die dadurch zu erkennen sind, dass sie Bademützen tragen. Sobald ein Schüler gefangen wird, muss er zum Beckenrand schwimmen und diesen gleichzeitig mit beiden Händen berühren. Anschließend darf er wieder mitspielen.</p>	<p> passive Schüler: Überprüfen des beidhändigen Anschlags</p>
Hauptteil	<p>Zirkusnummer Es werden mind. vier große Gruppen gebildet, die sich in einer Reihe hintereinander am Beckenrand aufstellen. Ein Schüler aus jeder Gruppe (Zirkusdirektor) steht im stehetiefen Wasser in ausreichendem Abstand zum Beckenrand und hält einen Reifen (oder eine Schwimmmudel) in der Hand. Der Reifen wird direkt unter der Wasseroberfläche senkrecht ins Wasser gehalten (Die Schwimmmudel dagegen wird parallel zum Beckenrand auf der Wasseroberfläche gehalten.). Aufgabe der restlichen Schüler ist es, nach dem Abstoßen durch den Reifen (unter der Schwimmmudel durch) zu gleiten. Die Arme werden dabei nach vorne gestreckt. Anschließend schwimmt jeder Schüler die Bahn zu Ende und geht zurück an Land.</p> <p>Hechtschießen Die Schüler stellen sich in ausreichendem Abstand nebeneinander im Wasser am Beckenrand auf. Ziel ist es, sich vom Rand abzu stoßen und möglichst weit zu gleiten.</p> <p><u>Variation:</u> Hechtschießen als Wettkampf „Wer gleitet am weitesten?“</p> 	<p> Die Schüler wechseln sich in der Rolle des Zoodirektors ab.</p> <p> Die Fingerspitzen sollen die Wasseroberfläche zuerst durchbrechen.</p>

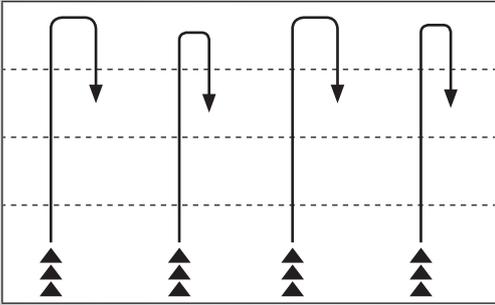


1.4 Schnell wenden und weit tauchen

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
Hauptteil	<p>Erlernen der Wende Zuerst demonstriert der Lehrer die Wende an Land. Anschließend machen die Schüler die Bewegungsausführung am Beckenrand im Wasser mit.</p> <p>Bewegungsabfolge: anschlagen – in der Hocke an die Wand ansaugen – Drehung – ein Arm unter Wasser – anderer Arm über Wasser – gleichzeitiges Abstoßen mit beiden Beinen – Körperstreckung.</p>  <p>Übungen zur Wendebewegung 1. Die Schüler schwimmen am laufenden Band und üben dabei die Wende.</p> <p>Organisationsform „am laufenden Band“:</p>  <p>2. Nach mehreren Durchgängen der 1. Übung gehen die Schüler paarweise zusammen und korrigieren sich gegenseitig.</p> <p>Beobachtungsaufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Schüler muss gleichzeitig mit beiden Händen anschlagen. • Der Körper muss beim Tauchzug vollständig unter Wasser sein. <p>Erlernen des Tauchzugs Die Schüler stellen sich in ausreichendem Abstand nebeneinander im Wasser am Beckenrand auf. Nach dem Abstoßen mit beiden Beinen vom Beckenrand wird der Tauchzug ausgeführt.</p> <p>Bewegungsabfolge unter Wasser: erst Armzug bis zu den Oberschenkeln – dann Beinschlag – beim nächsten Armzug Kopf über Wasser.</p>	<p> Falls möglich: auf Querbahnen üben → höhere Übungsintensität</p>



1.4 Schnell wenden und weit tauchen

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
Hauptteil	<p>Erlernen der Gesamtbewegung Die Schüler schwimmen mehrere Bahnen am laufenden Band und fügen dabei die Wende und den Tauchzug zusammen. Hierbei sollen sie auf eine schnelle Wende und einen effektiven Tauchzug achten.</p> <p>Zonentauchen Es werden mind. vier Gruppen gebildet. Mithilfe von Pylonen oder Schwimmbrettern werden drei Zonen am Beckenrand markiert. Die einzelnen Gruppenmitglieder starten nacheinander, schwimmen eine Bahn, machen eine Wende und versuchen, beim Tauchzug möglichst weit zu gleiten. Je weiter der Schüler taucht, desto mehr Punkte bekommt er, z. B. Zone 1: ein Punkt, Zone 2: zwei Punkte, Zone 3: drei Punkte. Die Gruppen zählen ihre Punkte selbstständig zusammen. Gewonnen hat die Gruppe mit den meisten Punkten.</p> 	<p>☞ Organisationsform „am laufenden Band“: s. oben</p> <p>☞ passive Schüler: Zusammenzählen der Punkte</p> <p>☞ bei wenig Platz: Alle Gruppen starten in der Mitte der Bahn. Die eine Hälfte der Gruppen schwimmt zum einen Beckenrand, die andere Hälfte zum gegenüberliegenden Beckenrand.</p>
	Ausklang	<p>Waschmaschine Es werden drei Gruppen gebildet. Die Gruppenmitglieder stehen rechts und links im Spalier, sodass sich jeweils eine große Gasse bildet. Ein Schüler aus jeder Gruppe schwimmt durch die Gasse, die anderen Gruppenmitglieder erzeugen mit den Händen Wellen.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Feinwäsche: kleine Wellen • Turbowaschgang: große Wellen 

Sisyphos

Material: Schwimmbretter im Klassensatz plus 6 zusätzliche Schwimmbretter, Pfeife o. Ä.

Spielverlauf:

Es werden zwei gleich große Mannschaften gebildet, die sich gegenüberstehen (Querbahnen). Hinter jeder Mannschaft liegen auf dem Beckenrand drei Schwimmbretter mehr bereit, als sich Schüler in den jeweiligen Mannschaften befinden. Ziel ist es, die eigenen Bretter auf die andere Seite zu bringen. Jeder Schüler darf immer nur ein Brett transportieren. Auf ein Kommando des Lehrers starten alle Schüler gleichzeitig. Es gewinnt die Mannschaft, die nach einer festgelegten Zeit (z. B. zwei Minuten) am wenigsten Bretter auf ihrer Seite hat.

Variationen:

- Nur die Füße dürfen das Brett berühren.
- Die Schüler dürfen sich nur auf dem Brett sitzend fortbewegen.

Hinweise:

- passive Schüler: gleichmäßiges Verteilen der Bretter zu Beginn jeder Runde
- ungerade Anzahl an Schülern: Bei der kleineren Gruppe werden zwei Bretter dazugezählt.
- bei wenig Platz: auf Längsbahnen schwimmen

Sitzball

Material: 1 Wasserball (aufblasbar), Schwimmbretter im Klassensatz plus 4 zusätzliche Schwimmbretter

Spielverlauf:

Die Klasse wird in zwei gleich große Mannschaften aufgeteilt. Ziel des Spiels ist es, mit einem Wasserball das gegnerische Tor umzuwerfen, wobei das Tor aus zwei aneinander gelehnten Schwimmbrettern besteht. Zudem müssen die Schüler sich auf einem Schwimmbrett sitzend durchs Wasser bewegen. Damit auch der Tormann in Bewegung kommt, wird dieser auf ein Signal des Lehrers hin alle zwei Minuten gewechselt.

Folgende weitere Regeln müssen beachtet werden:

- Der Ball darf nicht unter Wasser gedrückt werden.
- Der Ball darf nur gespielt werden, wenn der Schüler auf dem Schwimmbrett sitzt.
- Der Tormann darf stehen oder schwimmen.



Wasserhockey

Material: Schwimmbretter im Klassensatz, 1 Wasserball (aufblasbar)

Spielverlauf:

Die Klasse wird in zwei Mannschaften unterteilt, die im stehetiefen Wasser gegeneinander spielen. Jeder Spieler bekommt ein Schwimmbrett als Hockeyschläger, mit dem ein Wasserball geschlagen werden muss. Ziel ist es, den Ball auf den gegnerischen Beckenrand zu drücken. Dabei darf der Ball nicht nur auf der gegnerischen Beckenseite landen, sondern eine Berührung von Schwimmbrett, Ball und Beckenrand muss deutlich erkennbar sein.

Variation: Die Schüler spielen im tiefen Wasser (anstrengendere Variante).

Hinweis:

- passive Schüler: Schiedsrichter
- bei wenig Platz: auf Längsbahnen spielen



Würfelrennen

Material: 3 Würfel, 3 Schwimmbretter, 3 Materialienkarten (s. Kopiervorlage 2, S. 85), Stoppuhr

Spielverlauf:

Zu Beginn jeder Runde würfelt ein Schüler jeder Mannschaft auf einem Schwimmbrett, das am Beckenrand liegt, für die gesamte Gruppe. Anschließend muss die gesamte Mannschaft eine Übung, die durch eine gewürfelte Zahl bestimmt wird, schwimmen. Diese Übungen finden die Schüler auf Materialienkarten, die für jede Mannschaft ausliegen (s. Kopiervorlage 2, S. 85). Alle gewürfelten Augenzahlen aus jeder Runde werden zusammengezählt. Die Mannschaft, die nach einer festgelegten Zeit am meisten Punkte hat, gewinnt.

Hinweis:

passive Schüler: Schiedsrichter / Aufschreiben der Punkte