



DOWNLOAD

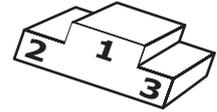
Barbara Jaglarz, Georg Bemmerlein

Schwimmen: Sportunterricht im Klassenzimmer

Originelle Arbeitsblätter bei Platzsperre,
Vertretung & Co.



Downloadauszug
aus dem Originaltitel:



Unter Schwimmen als Freizeitunterhaltung wird meist jede Art des Aufenthalts im Wasser verstanden, also Toben, Planschen und Baden, auch wenn dabei nur im Wasser gestanden oder gesessen wird. Für viele Menschen ist dieses „Schwimmen“ Teil der Freizeitgestaltung. Geschwommen wird sowohl in Naturgewässern wie Flüssen, Seen und im Meer, als auch in eigens dafür gebauten Frei-, Hallen- und Spaßbädern. Schwimmen wird aber auch zur Förderung der Gesundheit und nicht zuletzt als Wettkampfsport betrieben. Schwimmen kann auch Teil des Berufes sein, etwa bei Rettungsschwimmern oder Berufstauchern.

Sportschwimmen ist meist ein Wettkampf mehrerer Konkurrenten, um eine bestimmte Strecke möglichst schnell in einem vorgegebenen Schwimmstil zu bewältigen. Schwimmwettbewerbe finden sowohl in Hallen-, als auch in Freibädern statt. Die Streckenlängen betragen meist ein Mehrfaches von 100 Metern, also 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m und 5000 m. Als kürzeste Sprintstrecke gibt es daneben noch die 50-Meter-Distanz.

Langstreckenschwimmen wird über die Distanzen 5 km, 10 km und 25 km, bzw. als 24-Stunden-Dauerschwimmen in offenen Gewässern als Wettkampfsport betrieben.

Ein Wettkampfbecken in der Halle hat normalerweise acht Bahnen, meist müssen deshalb mehrere Läufe durchgeführt werden. Die Bahnen sind durch Leinen voneinander getrennt, die auch Wellen von den Nachbarbahnen abhalten sollen. Auf dem Boden des Schwimmbeckens ist jede Bahnmitte zur Orientierung der Schwimmer durch einen 25 cm breiten schwarzen Strich gekennzeichnet.



Beantworte die Fragen:

1 Was versteht man unter Schwimmen?

2 Wo wird geschwommen?

3 Wie wird sonst Schwimmen betrieben?

4 Wo finden Schwimmwettbewerbe statt?

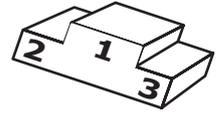
5 Welche Streckenlängen gibt es?

6 Wie viele Bahnen hat normalerweise ein Wettkampfbecken in der Halle?

7 Wodurch sind die Bahnen voneinander getrennt?

8 Womit ist jede Bahnmitte auf dem Boden des Schwimmbeckens gekennzeichnet?

Schwimmen – Freizeitbeschäftigung und Sport: Lückentext

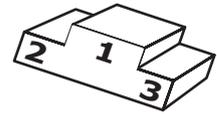


Setze in die Textlücken folgende Wörter ein:

Wasser, abhalten, kürzeste, Schwimmstil, Streckenlängen, Orientierung, Leinen, Gewässern, Berufes, gebauten, Wettkampfsport, Naturgewässern, Art, Gesundheit, Bahnen, Strich, Konkurrenten, durchgeführt

Unter Schwimmen als Freizeitunterhaltung wird meist jede _____ des Aufenthalts im Wasser verstanden, also Toben, Planschen und Baden, auch wenn dabei nur im _____ gestanden oder gesessen wird. Für viele Menschen ist dieses „Schwimmen“ Teil der Freizeitgestaltung. Geschwommen wird sowohl in _____ wie Flüssen, Seen und im Meer, als auch in eigens dafür _____ Frei-, Hallen- und Spaßbädern. Schwimmen wird aber auch zur Förderung der _____ und nicht zuletzt als _____ betrieben. Schwimmen kann auch Teil des _____ sein, etwa bei Rettungsschwimmern oder Berufstauchern. Sportschwimmen ist meist ein Wettkampf mehrerer _____, um eine bestimmte Strecke möglichst schnell in einem vorgegebenen _____ zu bewältigen. Schwimmwettbewerbe finden sowohl in Hallen-, als auch in Freibädern statt. Die _____ betragen meist ein Mehrfaches von 100 Metern, also 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m und 5000 m. Als _____ Sprintstrecke gibt es daneben noch die 50-Meter-Distanz. Langstreckenschwimmen wird über die Distanzen 5 km, 10 km und 25 km, bzw. als 24-Stunden-Dauerschwimmen in offenen _____ als Wettkampfsport betrieben. Ein Wettkampfbecken in der Halle hat normalerweise acht _____, meist müssen deshalb mehrere Läufe _____ werden. Die Bahnen sind durch _____ voneinander getrennt, die auch Wellen von den Nachbarbahnen _____ sollen. Auf dem Boden des Schwimmbeckens ist jede Bahnmitte zur _____ der Schwimmer durch einen 25 cm breiten schwarzen _____ gekennzeichnet.





Brustschwimmen

Die am häufigsten praktizierte Schwimmart ist das Brustschwimmen. Der Schwimmer bewegt in Bauchlage unter Wasser die Arme und Beine. Die angezogenen Beine stößt er gespreizt nach hinten, schließt sie und zieht sie wieder an den Körper. Synchron dazu zieht er die vor den Kopf gestreckten Arme mit Druck nach hinten und streckt sie an der Brust wieder nach vorn. Der Kopf kann dabei immer über Wasser gehalten werden. Sportschwimmer holen beim Armstoß mit dem Kopf über Wasser Luft und atmen unter Wasser aus.

Rückenschwimmen

Beim Schwimmen auf dem Rücken strampelt der Schwimmer mit den Beinen aus der Hüfte, genau wie beim Freistilschwimmen. Die Arme kreisen abwechselnd nach oben und tauchen gedreht vor dem Kopf ins Wasser, sodass die Handflächen unter Wasser Druck ausüben können, bevor sie am unterhalb der Hüfte aus dem Wasser gezogen werden. Wie beim Brustschwimmen muss der Kopf nicht unter Wasser genommen werden. Rückenschwimmer findet man außer im Sportschwimmen selten, zumal diese Schwimmart relativ langsam ist.

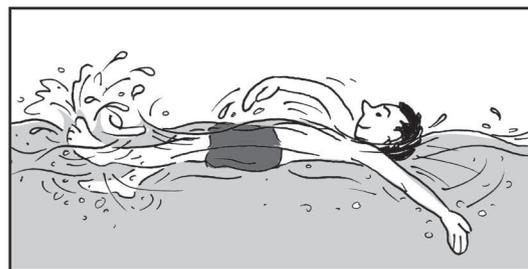
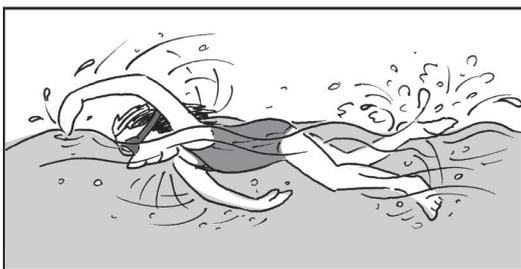
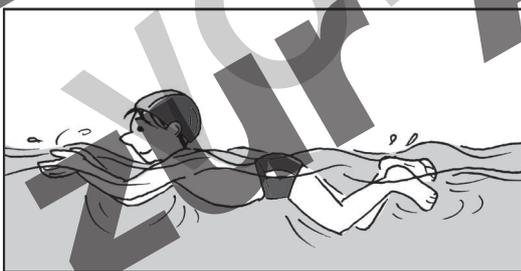
Delphinschwimmen

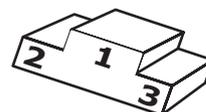
Beim Delphinschwimmen stößt der Schwimmer mit dem Oberkörper aus dem Wasser, nimmt die Arme vor den Kopf, gleitet in einer Wellenbewegung unter das Wasser und zieht sich mit den Armen, unterstützt vom Beinschlag, durch das Wasser vorwärts und wieder nach oben. Der Schwimmer kann nur in der Phase über Wasser Luft holen und atmet unter Wasser aus. Der Delphinstil sieht elegant aus, kostet aber viel Kraft und ist schwer zu erlernen.

Freistilschwimmen

Beim Freistilschwimmen streckt der Schwimmer die Arme über Wasser abwechselnd vor den Kopf und zieht sie kräftig unter dem Körper durchs Wasser, bis er sie in Hüfthöhe wieder aus dem Wasser bringt. Der strampelnde Beinschlag aus der Hüfte dient vor allem der Stabilisierung des Schwimmers. Der Kopf liegt flach unter Wasser und wird zum Atemholen nach je zwei, drei oder vier Armzügen zur Seite gedreht. Ausgeatmet wird unter Wasser. Diese Technik zu schwimmen gilt als wirkungsvollste und schnellste.

Schreibe unter die Abbildungen die richtige Schwimmart





Die bedeutendste Schwimmnation der letzten 100 Jahre sind die USA. Schon 1922 schwamm der US-Amerikaner und spätere Tarzan-Darsteller Johnny Weissmüller als erster Mensch die Distanz von 100m in weniger als einer Minute. Mark Spitz brachte es bei der den Olympischen Spielen 1972 auf 7 Goldmedaillen, von 1968–1972 auf insgesamt 9 und 2008 überbot Michael Phelps diesen Rekord in Peking sogar noch einmal und erreichte 8 Goldmedaillenplätze. Phelps wurde mit 14 Goldmedaillen (2004–08) insgesamt zum siegreichsten Olympiasportler, den es je gab. Aber auch den 3. und 4. Platz der olympischen Weltbestenliste belegen mit je 8 Goldmedaillen die US-Bürger Matt Biondi (1984–1992) und Jenny Thomson (1992–2004). Auf Platz 5 steht die erste Nichtamerikanerin, die Deutsche Kristin Otto mit 6 Goldmedaillen (1988). Dann kommen wieder Amerikaner, bis auf Platz 8 der Australier Ian Thorpe mit 5 Goldmedaillen erscheint. Großes Ansehen genießen

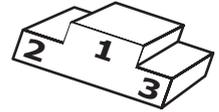


in der Gegenwart die deutschen Schwimmerinnen Franziska van Almsick (18 mal Gold bei Europameisterschaften) und Britta Steffen (2 Olympiasiege 2008). Als Schwimmer waren Roland Mathes (4 Olympiasiege 1968–72) und Michael Gross (3 Olympiasiege 1984–88) sehr erfolgreich. Aktuell angesehenster deutscher Schwimmer ist Paul Biedermann (Doppelweltmeister 2009). Als bekannteste österreichische Schwimmerinnen und Schwimmer gelten derzeit Mirna Jukic, Dinko Jukic und Markus Rogan. Einen international sehr guten Ruf hat auch die Schweizer Schwimmerin Flavia Rigamonti.

Im Suchrätsel sind die Namen der sechzehn Schwimmer aus dem obigen Text versteckt. Finde Sie und kreise sie ein. Die Namen können waagrecht oder senkrecht stehen. Vorname und Nachname sind zusammengeschrieben.

D	P	Q	E	X	I	N	R	E	K	K	E	N	S	W	H	F	F	B	Q	E	R	Q	S
G	D	J	O	H	N	N	Y	W	E	I	S	S	M	Ü	L	L	E	R	M	G	R	H	P
V	D	E	G	N	S	Z	U	K	M	A	T	T	E	O	O	F	L	I	J	F	O	Y	B
F	D	N	M	M	E	X	E	W	M	N	J	F	B	F	L	U	I	T	S	L	L	M	Z
U	D	N	A	L	B	Y	M	A	T	T	B	I	O	N	D	I	E	T	X	E	A	R	K
A	X	Y	R	D	N	E	M	C	L	H	N	C	X	I	I	K	G	A	L	J	N	K	H
N	H	T	K	R	I	S	T	I	N	O	T	T	O	Z	N	N	A	S	D	J	D	D	J
C	J	H	U	X	L	S	B	N	B	R	B	P	X	D	K	P	F	T	L	W	M	X	X
M	W	O	S	Y	M	A	R	K	S	P	I	T	Z	J	O	Q	L	E	M	F	A	U	Z
Y	B	M	R	Q	G	K	V	P	Q	E	S	J	T	E	J	Y	A	F	Y	C	T	B	K
O	X	S	O	N	Y	N	Z	G	O	T	M	Q	B	J	U	P	V	F	C	N	H	I	S
J	K	O	G	M	I	R	N	A	J	U	K	I	C	I	K	B	I	E	X	N	E	T	Y
L	K	N	A	I	H	N	J	S	L	V	H	O	E	D	I	W	A	N	U	S	S	N	I
X	F	Q	N	U	G	I	S	P	A	M	Q	L	C	J	C	W	R	E	S	I	F	K	A
Y	F	R	A	N	Z	I	S	K	A	V	A	N	A	L	M	S	I	C	K	W	D	N	H
L	W	W	M	V	G	E	B	T	W	N	D	N	A	K	I	S	G	E	S	T	M	D	B
W	M	I	C	H	A	E	L	G	R	O	S	S	N	R	X	E	A	C	P	Z	D	U	I
B	Y	D	R	C	T	N	I	S	F	P	O	U	M	T	N	E	M	D	Q	C	D	J	G
D	M	I	C	H	A	E	L	P	H	E	L	P	S	N	O	I	O	N	L	Y	U	N	U
P	K	C	P	G	X	K	R	J	S	K	N	P	P	Q	E	J	N	Q	E	O	W	S	R
E	P	A	U	L	B	I	E	D	E	R	M	A	N	N	K	R	T	U	L	U	B	T	K
I	T	Q	Q	H	N	G	X	Q	V	I	Y	N	T	L	J	S	I	I	G	Z	R	R	A
K	J	X	T	U	R	T	R	N	L	O	P	A	J	V	S	O	R	D	L	B	H	I	D

Schwimmen – Welche Schwimmart ist richtig?



Lies die folgenden Sätze genau. Kreuze die richtige Schwimmart an.
Die richtig angekreuzten Buchstaben ergeben das Lösungswort.

1 Dies ist die wirkungsvollste und schnellste Schwimmart.

K Delphinschwimmen D Brustschwimmen R Rückenschwimmen B Freistilschwimmen

2 Es ist eine seltene und relativ langsame Schwimmart.

I Freistilschwimmen A Rückenschwimmen E Delphinschwimmen O Brustschwimmen

3 Diese elegante Schwimmart kostet viel Kraft.

D Delphinschwimmen R Brustschwimmen V Freistilschwimmen M Rückenschwimmen

4 So heißt die am häufigsten praktizierte Schwimmart.

A Freistilschwimmen M Rückenschwimmen E Brustschwimmen S Delphinschwimmen

5 Der Schwimmer stößt dabei mit dem Oberkörper aus dem Wasser.

N Rückenschwimmen H Delphinschwimmen T Brustschwimmen K Freistilschwimmen

6 Der Schwimmer stößt die angezogenen Beine gespreizt nach hinten.

O Brustschwimmen B Freistilschwimmen E Rückenschwimmen N Delphinschwimmen

7 Der Kopf wird nach je zwei, drei oder vier Armzügen zur Seite gedreht.

N Delphinschwimmen R Rückenschwimmen S Freistilschwimmen L Brustschwimmen

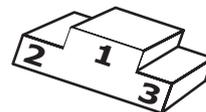
8 Die Arme tauchen gedreht vor dem Kopf ins Wasser.

L Freistilschwimmen E Rückenschwimmen P Brustschwimmen R Delphinschwimmen

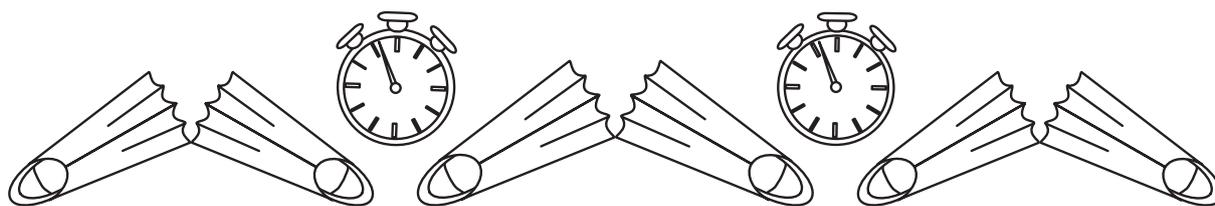
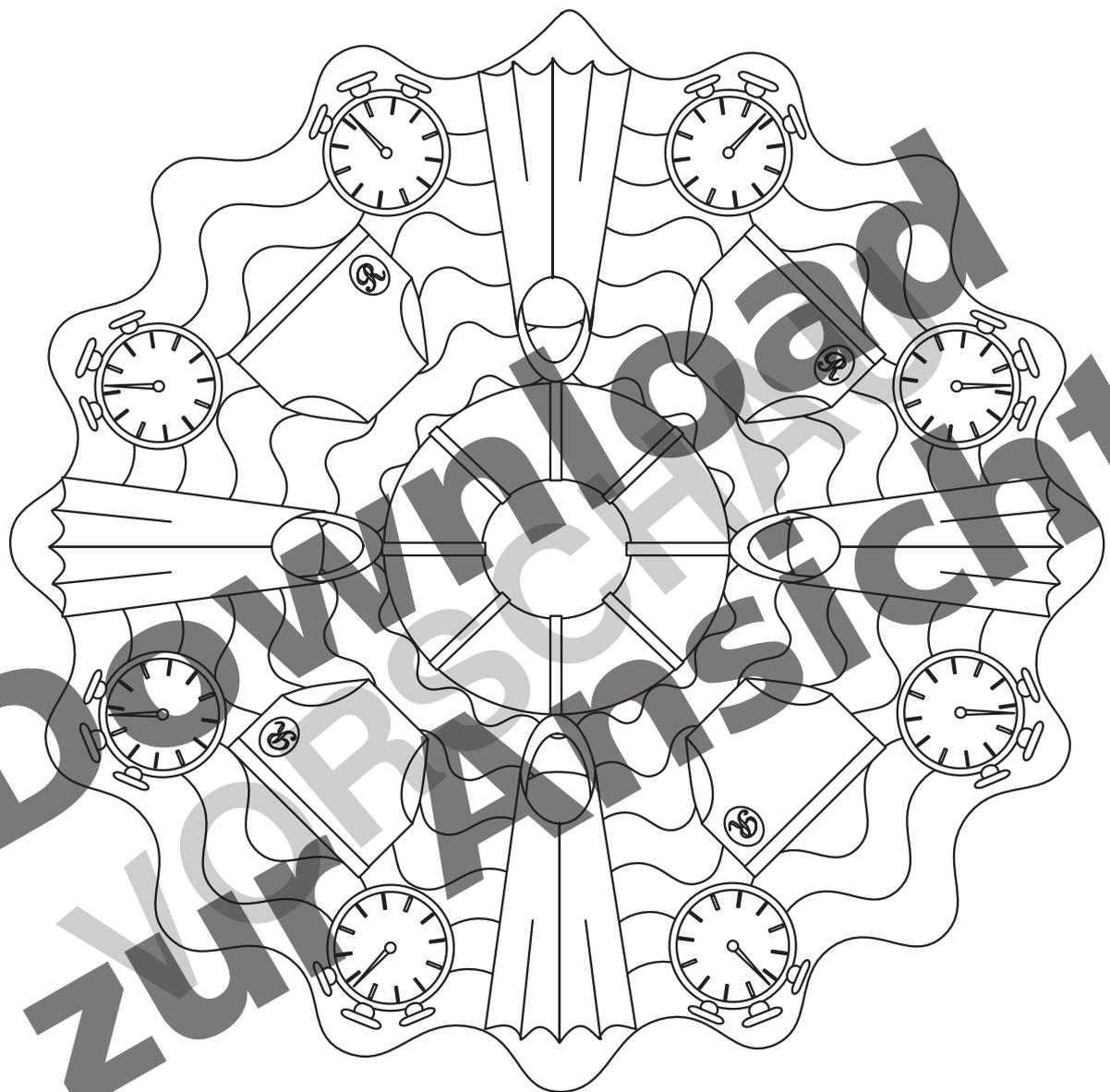
Die Lösung:

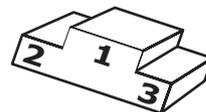
1 2 3 4 5 6 7 8





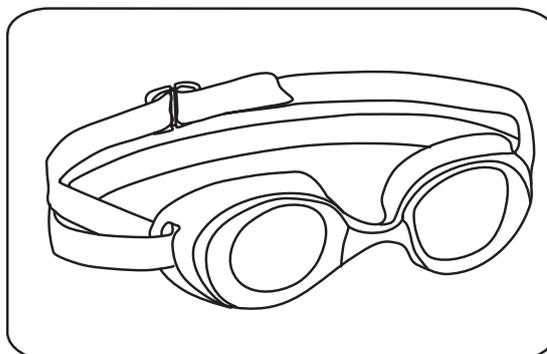
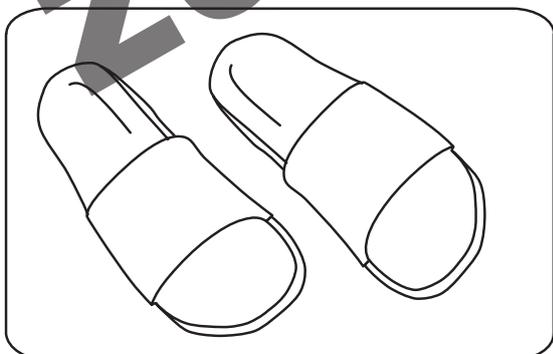
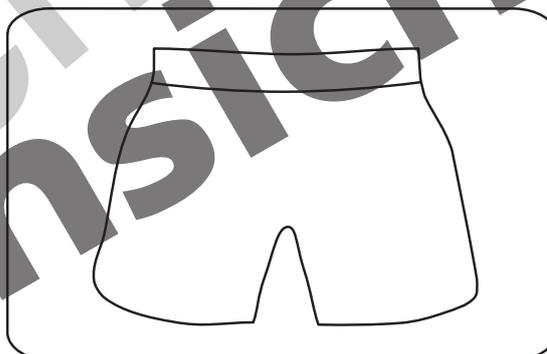
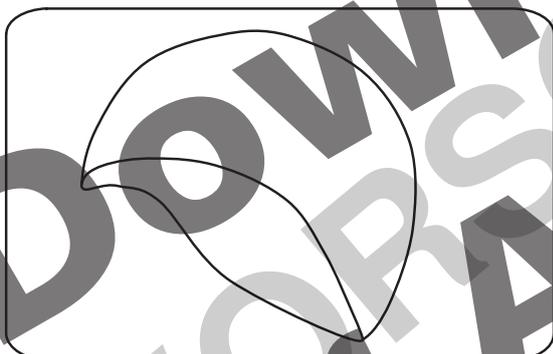
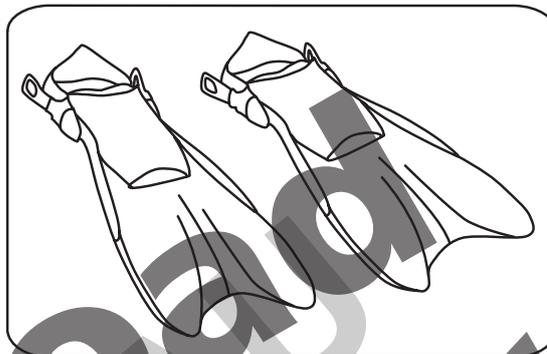
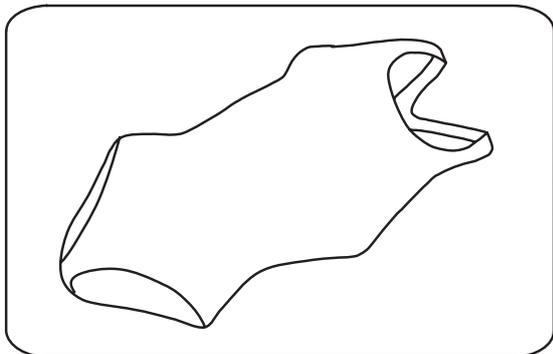
Male das Schwimmfest-Mandala bunt aus.





„Wir bieten Ihnen eine Auswahl von hochwertigen Artikeln für den Schwimmsport“

So steht es im Werbeprospekt des Sportgeschäftes „SPORT – MAYER“. Gestalte die Artikel so, dass sie zum Kaufen verführen. Finde für jeden Artikel einen coolen Namen.





Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download zur Ansicht

Impressum

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Barbara Jaglarz und Georg Bemmerlein und deren Lizenzgeber: Seite 1, 2, 4 – 9
Nataly Meenen, Hamburg: Seite 3

Satz: dtp-design Wahner und Loch-Wahner GbR, Ebsdorfergrund

Bestellnr.: 23131DA2

