



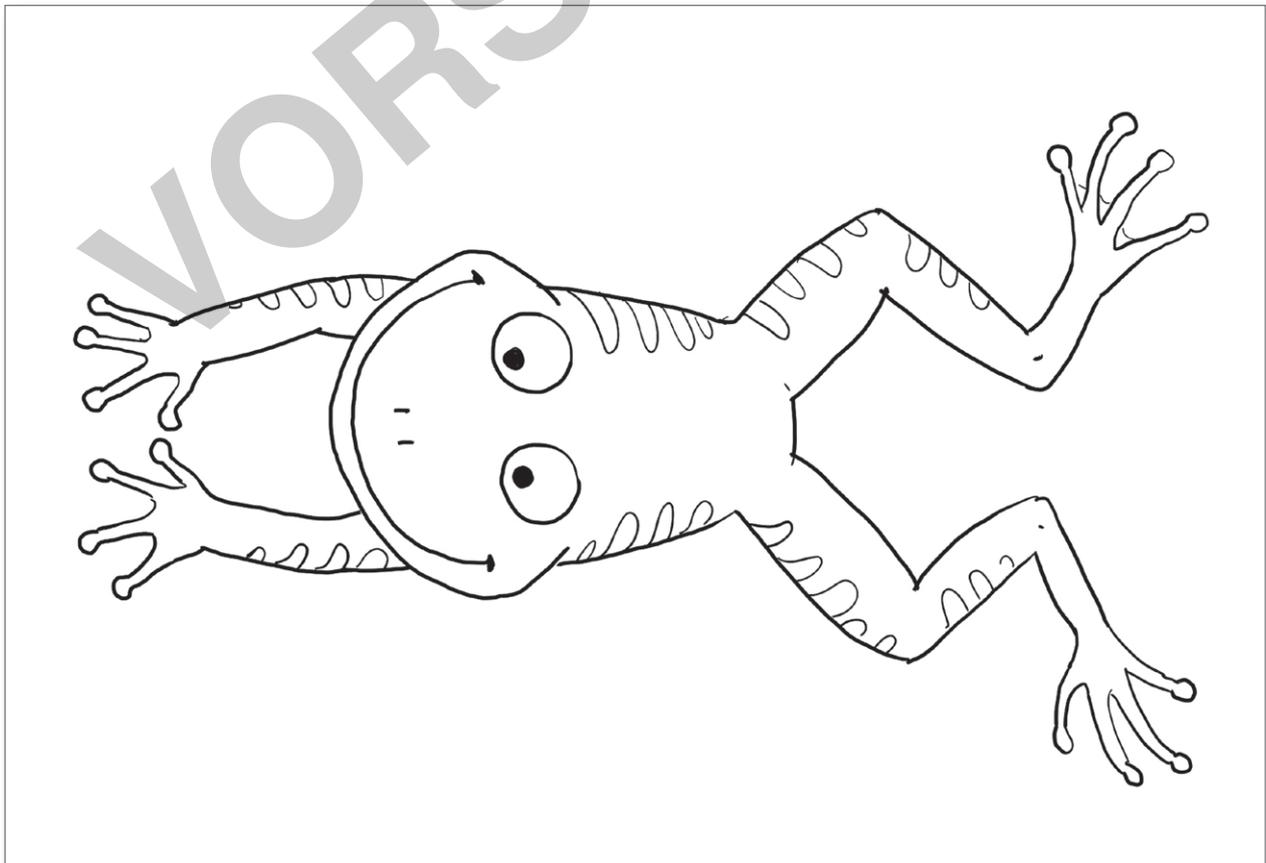
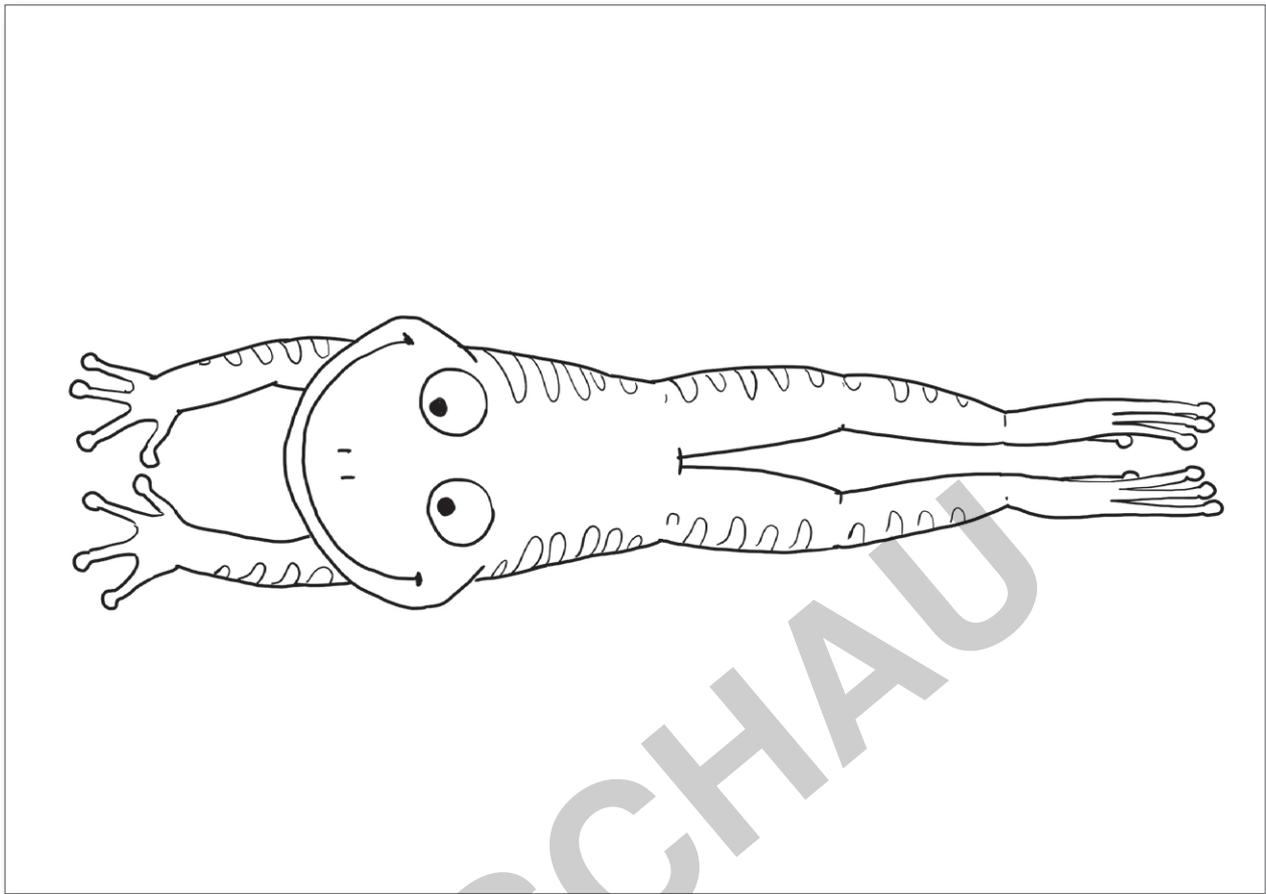
# 1.1 Wiederholen des Brustbeinschlags

**Leitziel:** Verbessern des Brustschwimmens

**Schwerpunkt:** sich mittels Brustbeinschlag fortbewegen

**Material:** Schwimmbretter im Klassensatz plus 6 zusätzliche Schwimmbretter, Pfeife o.Ä., 1 Stoppuhr, Bilder zu den Phasen des Brustbeinschlags (s. Kopiervorlage 1, Bilder jeweils auf DIN-A4-Größe kopieren und laminieren)

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
Einstimmung	<p><b>Sisyphos</b> 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) die wenigsten Bretter auf der eigenen Seite hat.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nur die Füße dürfen das Brett berühren.</li> <li>• Die Schüler dürfen sich nur auf dem Brett sitzend fortbewegen.</li> </ul>	<p> passive Schüler: gleichmäßiges Verteilen der Bretter zu Beginn jeder Runde</p> <p> ungerade Anzahl an Schülern: Bei der kleineren Gruppe werden zwei Bretter dazugezählt.</p> <p> bei wenig Platz: auf Längsbahnen schwimmen</p>
Hauptteil	<p><b>Wiederholen der Technik Brustbeinschlag</b> Die Schüler üben in Einzelarbeit den Brustbeinschlag, indem sie sich am Beckenrand festhalten. Der Lehrer gibt mithilfe der unten stehenden Anweisung die Bewegung vor und zeigt gleichzeitig Bilder zu den einzelnen Phasen des Brustbeinschlags (s. Kopiervorlage 1).</p> <p>Lehrer: „Werde vom Frosch durch Kreisbewegungen deiner Beine zu einer Ballerina.“</p> <p><b>Froschduett</b> Die Schüler finden sich zu Paaren zusammen. Ein Partner steht am Beckenrand und gibt dem Übenden mithilfe der Anweisung des Lehrers aus der vorherigen Übung die richtige Ausführung der Beinbewegung vor: „Werde vom Frosch durch Kreisbewegungen deiner Beine zu einer Ballerina.“ Ggf. gibt er Korrekturhinweise. Nach einer kurzen Übungszeit werden die Rollen gewechselt.</p>	





## 1.2 Wiederholen des Brustarmzugs

**Leitziel:** Verbessern des Brustschwimmens

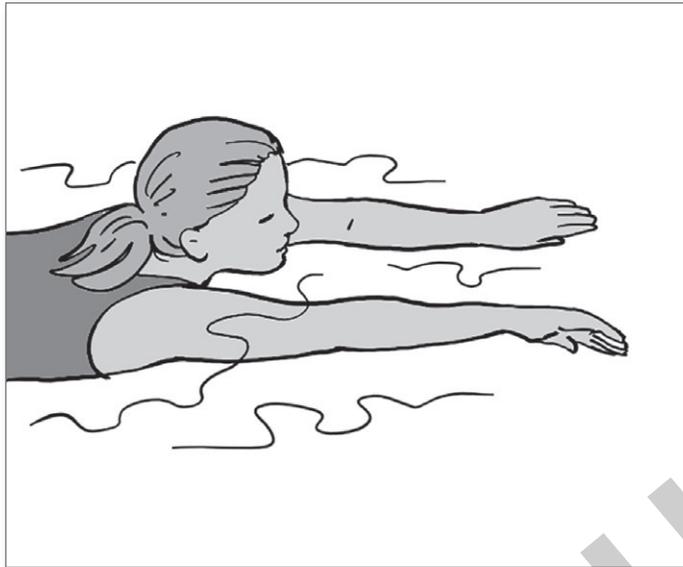
**Schwerpunkt:** sich mittels Brustarmzug fortbewegen

**Material:** Schwimmnudeln im Klassensatz, Bilder zu den Phasen des Brustarmzugs (s. Kopiervorlage 1, Bilder jeweils auf DIN-A4-Größe kopieren und laminieren), 1 Wasserball, 2 Wasserballtore (alternativ 4 Pylonen oder 8 Schwimmbretter)

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
<b>Einstimmung</b>	<p><b>Hexenjagd</b> Die Schüler bewegen sich auf Schwimmnudeln (Besen) reitend durch das Wasser. Ein Fänger (ohne Schwimmnudel) versucht, die anderen Schüler abzuschlagen. Fängt er einen Schüler, muss dieser seine Schwimmnudel abgeben. Nun ist dieser Schüler der neue Fänger.</p>	<p> passive Schüler: Schiedsrichter</p>
<b>Hauptteil</b>	<p><b>Wiederholen der Technik Brustarmzug</b> Die Schüler verteilen sich in Blockaufstellung im stehetiefen Wasser. Der Lehrer gibt mithilfe der unten stehenden Anweisung die Bewegung des Brustarmzugs vor und zeigt gleichzeitig Bilder (s. Kopiervorlage 1).</p> <p>Lehrer: „Greife das Wasser, wie ein Maulwurf die Erde greift (Wasserfassen). Schiebe das Wasser nach hinten, wie der Maulwurf die Erde nach hinten schiebt (Zugphase). Schlüpfe wie der Maulwurf durch das gegrabene Loch.“</p> <p><b>Verbesserung der Zugphase</b> Die Schüler schwimmen in Brustlage in Wellen mit der Schwimmnudel unter den Armen. Hierdurch sollen zu große Kreisbewegungen der Arme vermieden werden.</p> <div data-bbox="512 1547 995 1794" data-label="Image"> </div> <p>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>	

# Wiederholen der Technik Brustarmzug: Bilder

KV 1



VORANSICHT



## 1.3 Richtiges Atmen

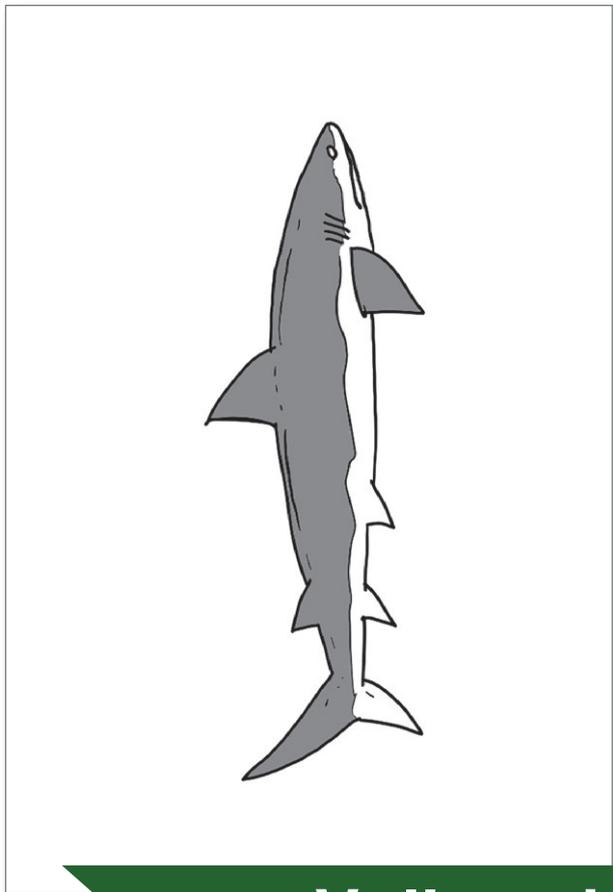
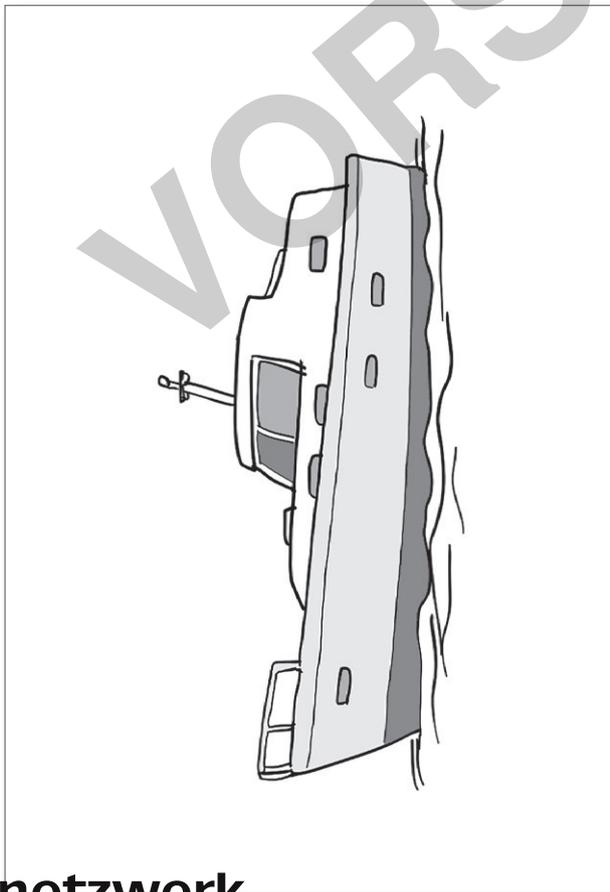
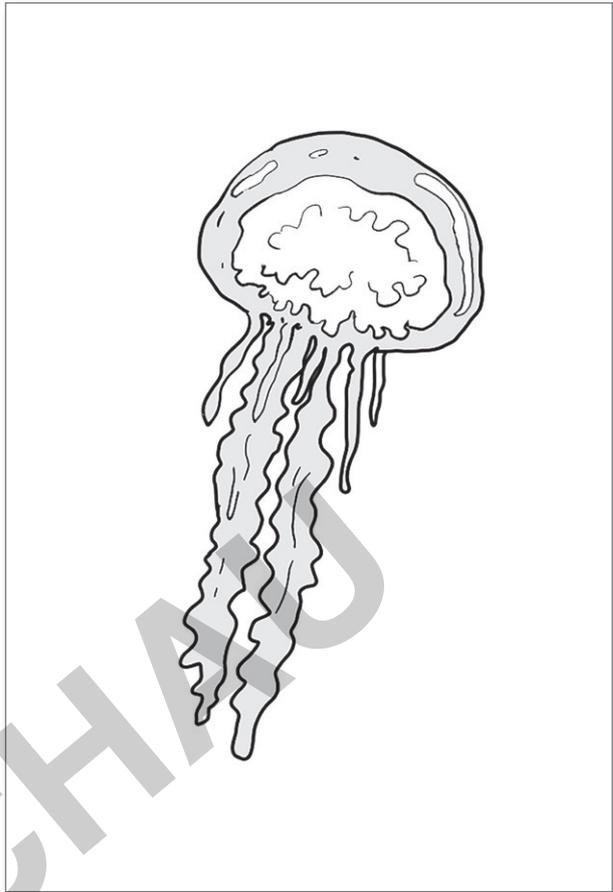
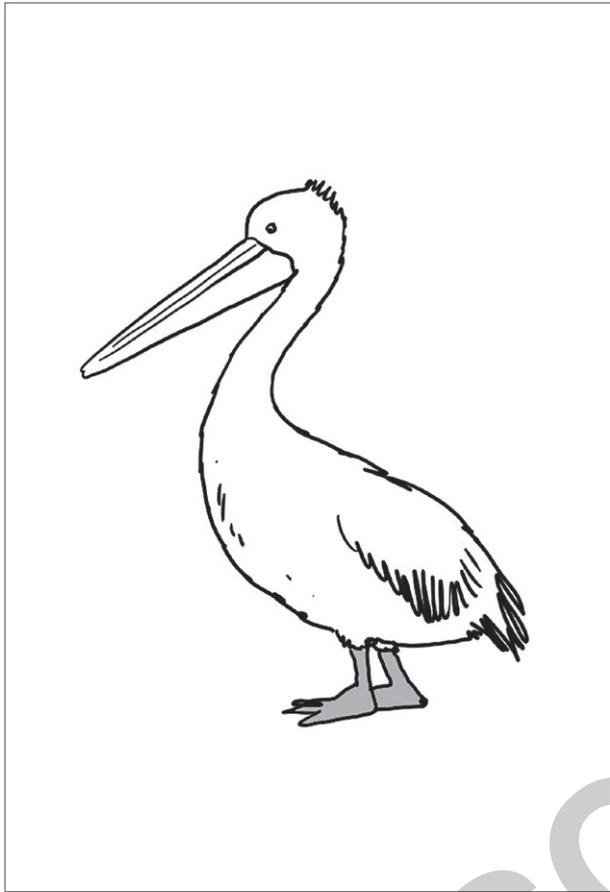
**Leitziel:** Verbessern des Brustschwimmens

**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), Schwimnudeln im Klassensatz

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
<b>Einstimmung</b>	<p><b>Gefahren im Wasser</b> 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>
<b>Hauptteil</b>	<p><b>Verbesserung der Gesamtkoordination</b> 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><b>Richtiges Atmen im Stehen</b> 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><b>Gesamtbewegung mit Atmen</b> Die Schüler schwimmen in Wellen mehrere Bahnen, während der Lehrer folgenden Rhythmus vorgibt: „Einatmen, Ausatmen, ein, aus, ein, ...“</p>	<p> passive Schüler: Üben der Bewegung an Land</p> <p> Organisationsform „in Wellen“: s. oben</p>







## 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 Schwimmnudeln), mehrere Pylonen oder Schwimmbretter

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
<b>Einstimmung</b>	<p><b>Bitte wenden!</b> 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>
<b>Hauptteil</b>	<p><b>Zirkusnummer</b> 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 Schwimmnudel) in der Hand. Der Reifen wird direkt unter der Wasseroberfläche senkrecht ins Wasser gehalten (Die Schwimmnudel dagegen wird parallel zum Beckenrand auf der Wasseroberfläche gehalten.). Aufgabe der restlichen Schüler ist es, nach dem Abstoßen durch den Reifen (unter der Schwimmnudel 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><b>Hechtschießen</b> Die Schüler stellen sich in ausreichendem Abstand nebeneinander im Wasser am Beckenrand auf. Ziel ist es, sich vom Rand abzustößen 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>



## 1.5 Kopfwärts ins Wasser springen

**Leitziel:** vielseitiges Springen

**Schwerpunkt:** kopfwärts ins Wasser springen

**Material:** ca. 6 Schwimnudeln

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
<b>Einstimmung</b>	<p><b>Delfinsprünge im Wasser</b> Die Schüler führen Delfinsprünge im stehetiefen Wasser aus. Zur Demonstration wird der eleganteste Sprung von einem Schüler vorgeführt.</p> <p><b>Delfinsprünge mit Partner</b> Die Schüler machen Delfinsprünge und tauchen direkt im Anschluss durch die gespreizten Beine des Partners.</p>	
<b>Hauptteil</b>	<p><b>Sammeln von Sprungerfahrungen</b> Die Schüler führen vom Beckenrand Streck- und Paketsprünge aus.</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wettkampf „Wer spritzt beim Springen am wenigsten / am meisten?“</li> <li>• La-Ola-Welle: Die Schüler springen nacheinander.</li> </ul> <p><b>Erlernen des Kopfsprungs</b> Die Schüler springen vom Beckenrand aus kopfwärts zunächst aus der Hocke ins Wasser. Sie strecken ihre Beine vor dem Absprung immer weiter durch, bis der Absprung aus dem Stand erfolgt. Anschließend versuchen sie, sich mit den Füßen bewusst abzurücken. Der Lehrer gibt dazu folgende Hinweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Nehmt den Kopf zwischen die Arme!“</li> <li>• „Die Finger tauchen zuerst ins Wasser!“</li> <li>• „Führt eine Bewegung nach vorne aus!“ (keine Rolle)</li> </ul> 	<p> Wassertiefe: mind. 1,80 m bei allen Sprüngen</p>

