


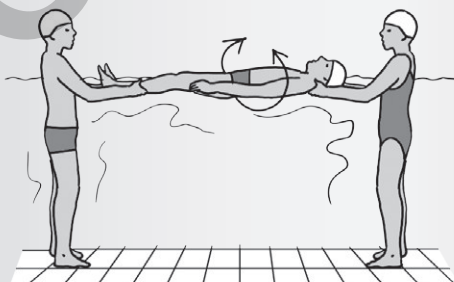



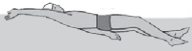
## 2.1 Üben der Wasserlage und Erlernen des Rückenbeinschlags

**Leitziel:** Erlernen des Rückenschwimmens

**Schwerpunkt:** sich in Wasserlage auf dem Rücken mittels Beinschlag fortbewegen

**Material:** Schwimmbretter im Klassensatz, Schwimmflossen im Klassensatz, evtl. Pull-Buoys und Schwimnudeln (als Hilfsmittel)

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
Einstimmung	<p><b>Feuer, Blitz, Sonne, Regen</b> Die Schüler bewegen sich frei im Wasser. Auf Zuruf des Lehrers führen sie folgende Bewegungsaufgaben durch:</p> <p>Feuer = in die Ecken schwimmen Blitz = auf den Beckenrand setzen Sonne = auf dem Rücken liegend im Wasser treiben lassen Regen = kurz unter Wasser tauchen</p> <p><u>Variationen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Lehrer gibt die Fortbewegungsart vor, z. B.: rückwärts laufend, hüpfend etc.</li> <li>• Der Schüler, der die Bewegung als Letzter ausführt, muss im Wasser 20 Hampelmänner machen, bevor er wieder mitmachen darf.</li> </ul>	<p> passive Schüler: Zurufen der Elemente</p>
Hauptteil	<p><b>Baumstammschieben</b> Zunächst demonstriert der Lehrer den Rückenbeinschlag an Land. Anschließend finden sich die Schüler zu Dreiergruppen zusammen. Ein Schüler wird nun in Rückenlage von den zwei anderen durchs Wasser gezogen.</p>  <p><b>Übungen zum Rückenbeinschlag</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Schüler schwimmen in Wellen auf dem Rücken liegend durchs Wasser. Dabei halten sie ein Schwimmbrett senkrecht nach oben.</li> </ol> <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>	<p> Beim Rückenschwimmen gilt immer: Vorsicht, Beckenrand und Vordermann!</p>







## 2.2 Rückwärts durchs Wasser pflügen

**Leitziel:** Erlernen des Rückenarmzugs







**Schwerpunkt:** sich mittels Armzug rückwärts fortbewegen

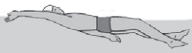
**Material:** Pull-Buoys im Klassensatz, Schwimmflossen im Klassensatz, Schwimmmudeln im Klassensatz

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
<b>Einstimmung</b>	<p><b>Wer hat Angst vorm weißen Hai?</b> Die Schüler stellen sich am Beckenrand auf. Ein Freiwilliger (der weiße Hai) steht am gegenüberliegenden Beckenrand. Dieser ruft: „Wer hat Angst vorm weißen Hai?“ Auf die Antwort „Niemand!“ erwidert der weiße Hai: „Und wenn er aber kommt?“</p> <p>Nach der Antwort „Dann laufen wir davon!“ starten die Schüler und versuchen, auf die andere Seite zu gelangen, ohne vom weißen Hai gefangen zu werden. Die Schüler dürfen sich dabei nur nach vorne bewegen.</p> <p>Jeder Gefangene hilft dem weißen Hai.</p>	
<b>Hauptteil</b>	<p><b>Schiffsschraube</b> Die Schüler bilden Paare. Einer der Partner legt sich mit dem Rücken auf das Wasser und macht Kraularmbewegungen. Der andere hält die Unterschenkel des Partners zur Stabilisierung fest.</p> <p><b>Übungen zum Rückenarmzug</b> 1. Die Schüler führen im Wasser stehend rückwärts Kraularmbewegungen aus (Vergleich: Windmühle). Der Lehrer macht die Bewegung an Land oder im Wasser vor. Das Hauptaugenmerk soll auf die gegengleichen Bewegungen der Arme gelegt werden.</p> <p><u>Variation:</u> Die Schüler finden sich zu Paaren zusammen. Ein Schüler steht hinter seinem Partner und beide führen die Kraulbewegung zu zweit synchron aus.</p> <p>2. Die Schüler bewegen sich in Wellen mit dem Kraularmzug rückwärts durch das Wasser. Eine Pull-Buoy zwischen den Beinen dient als Schwimmhilfe.</p> <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>	<p> Beim Rückenschwimmen gilt immer: Vorsicht, Beckenrand und Vordermann!</p> <p> Der kleine Finger taucht zuerst ein, der Daumen taucht zuerst auf.</p> <p> ausreichend Abstand halten</p> <p> bei wenig Platz: Die Übung wird an Land ausgeführt.</p>



## 2.3 Rückenschwimmen leicht gemacht

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
Hauptteil	<p><b>Rücken-Bingo®</b>            Es werden Gruppen von vier bis sechs Schülern gebildet. Jede Gruppe erhält einen Würfel, ein Schwimmbrett, auf dem gewürfelt wird, einen wasserfesten Stift sowie eine Bingo®-Vorlage (s. Kopiervorlage 1). Je nach gewürfelter Augenzahl gibt es verschiedene Schwimmvarianten, die ein Schüler aus der Gruppe absolvieren muss. Ziel ist es, alle Zahlen auf der Bingo®-Vorlage durchzustreichen. Sobald eine Zahl gewürfelt wird, die auf der Vorlage bereits durchgestrichen ist, darf erneut gewürfelt werden.</p> <p>Schwimmvarianten:            1 = Gesamtlage Rücken            2 = Rückenbeinschlag (mit Pull-Buoy)            3 = Rückenarmzug (mit Pull-Buoy)            4 = Rückentransport: Ein Schüler der Gruppe liegt auf dem Rücken und wird von den anderen transportiert.            5 = Altdeutsch-Rücken            6 = Joker: Die Schüler können die Schwimmart frei wählen.</p>	<p> passive Schüler: Durchstreichen der Zahlen auf der Bingo®-Vorlage</p> <p> Beim Rückenschwimmen gilt immer: Vorsicht, Beckenrand und Vordermann!</p>
Ausklang	<p><b>Rückenkreisel</b>            Die Schüler bilden Kreise mit gerader Schülerzahl (z. B. sechs oder acht Schüler) und halten sich an den Händen. Jeder zweite Schüler legt sich rückwärts ins Wasser und führt (zur Stabilisierung der Wasserlage) einen leichten Beinschlag aus. Die anderen Schüler stützen und drehen den Kreis.</p> 	<p> kein stehtiefes Wasser: Wasser treten</p> <p> bei wenig Platz: kleinere Gruppen bilden</p> <p> ungerade Anzahl an Schülern: Zwei Schüler bleiben nebeneinander stehen.</p>

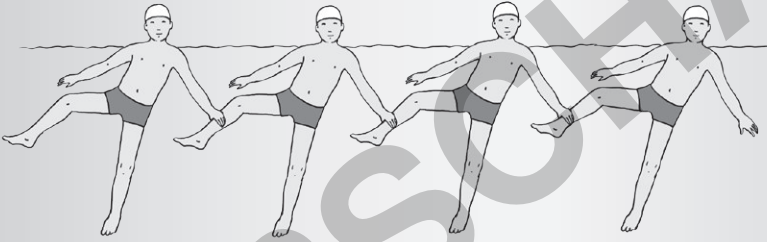
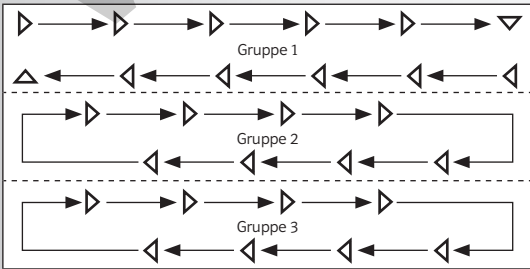


## 2.4 Rückenschwimmen wie ein Profi

**Leitziel:** Verbessern des Rückenschwimmens

**Schwerpunkt:** sich effektiv und schnell in Rückenlage fortbewegen

**Material:** mehrere Pylonen oder Schwimmbretter, 6 To-do-Listen (s. Kopiervorlage 1, kopieren und laminieren), ca. 10 Gegenstände (z. B. Pull-Buoys, Schwimmbrille etc.)

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
Einstimmung	<p><b>Hinkebein</b> Die Schüler stellen sich in Gruppen zu jeweils vier bis sechs Schülern in einer Reihe hintereinander auf. Alle Gruppen stehen auf gleicher Höhe im Becken. Jeder Schüler fasst nun ein Bein des Vordermanns. In dieser Position müssen alle Gruppen eine bestimmte Strecke, die vorher anhand von Pylonen oder Schwimmbrettern festgelegt wurde, bewältigen. Sieger ist die Mannschaft, die am schnellsten das Ziel erreicht.</p> 	<p>☞ passive Schüler: Schiedsrichter</p> <p>☞ Wenn kein stehtiefes Wasser zur Verfügung steht, schwimmen die Schüler die Strecke und fassen dabei mit der linken Hand an die rechte Schulter des Vordermanns.</p>
Hauptteil	<p><b>Einschwimmen</b> Die Schüler schwimmen in Gruppen zwei Bahnen Rückenraul am laufenden Band.</p> <p>Organisationsform „am laufenden Band“:</p>  <p><b>To-do-Liste</b> Die Schüler führen die Aufgaben einer To-do-Liste (s. Kopiervorlage 1) in vorgegebener Reihenfolge, aber im eigenen Lerntempo, durch. Jede Übung umfasst zwei Bahnen. Es wird am laufenden Band geschwommen. Die Übungen werden vor der Ausführung besprochen und vom Lehrer demonstriert. Am Beckenrand jeder Bahn liegt eine To-do-Liste aus</p>	<p>☞ Organisationsform „am laufenden Band“: s. oben</p>