








## 3.1 Gleiten, Beinschlag, los!

**Leitziel:** Erlernen des Kraulschwimmens

**Schwerpunkt:** sich in Bauchlage gleitend fortbewegen

**Material:** Schwimmbretter im Klassensatz, Schwimmflossen im Klassensatz, 1 Wasserball (aufblasbar)

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
<b>Einstimmung</b>	<p><b>Tunneln</b> Die Schüler spielen im stehetiefen Wasser mit drei bis vier Fingern Fangen. Wer gefangen ist, stellt sich mit gegrätschten Beinen ins Wasser und bildet mit den Armen ein Dreieck über dem Kopf, um als Gefangener erkannt zu werden. Die Mitschüler können Gefangene befreien, indem sie durch die gegrätschten Beine tauchen.</p>	<p> Vorsicht beim Durchtauchen!</p> <p> passive Schüler: Schiedsrichter</p>
<b>Hauptteil</b>	<p><b>Vorübungen zum Ausatmen unter Wasser – Blubbern</b> Die Schüler sollen versuchen, abzutauchen und dabei durch Nase und Mund auszuatmen.</p> <p><b>Blubbern zu zweit</b> Die Schüler finden sich zu Paaren zusammen, tauchen abwechselnd ab und versuchen dabei, drei Sekunden lang zu blubbern. Der Partner zählt und gibt dem Tauchenden nach drei Sekunden durch Antippen das Signal, wieder aufzutauchen.</p> <p><b>Schleuse</b> Die Schüler bilden Gruppen zu sieben Schülern. Sechs Schüler stellen sich in ausreichendem Abstand zum Beckenrand paarweise gegenüber und fassen sich kurz über der Wasseroberfläche an den Händen. Der siebte Schüler stößt sich an der Wand ab und gleitet durch die Gasse. Dabei streckt er die Arme nach vorne.</p>  <p><u>Variation:</u> Beim Gleiten wenden die Schüler den Wechselbeinschlag an.</p>	<p> vor dem Untertauchen nicht übertrieben tief einatmen (Gefahr des Schwimmbad-Blackouts)</p> <p> Bei gerader Schülerzahl gleiten zwei Schüler gleichzeitig durch die Gasse.</p>






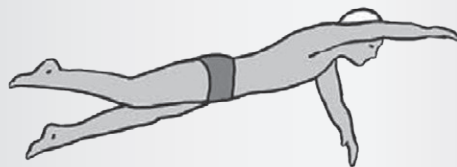
## 3.2 Sich kraulend durchs Wasser bewegen

**Leitziel:** Erlernen des Kraulschwimmens

**Schwerpunkt:** sich mit Kraularmzügen fortbewegen und richtig atmen

**Material:** evtl. Schwimmflossen im Klassensatz, Schwimmbretter im Klassensatz

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
<b>Einstimmung</b>	<p><b>Lokomotive</b> Die Schüler bilden Kleingruppen (fünf bis sieben Schüler) und bewegen sich in einer Reihe hintereinander durchs stehtiefe Wasser. Der erste Schüler in der Reihe (Lokomotivführer) gibt eine Bewegungsart (hüpfen, rückwärts laufen, anfersen etc.) vor, welche die anderen Gruppenmitglieder nachmachen.</p>	<p> passive Schüler: geben als Schaffner die Richtung vor, in die die Züge fahren sollen</p>
<b>Hauptteil</b>	<p><b>Erste Kraulversuche</b> Die Schüler erhalten die Aufgabe, sich in Wellen kraulend fortzubewegen. Anschließend erfolgt die Demonstration einer gelungenen Technik durch einen Schüler. Dabei werden die wichtigen Technikmerkmale besprochen. Daraufhin führen die Schüler verschiedene Übungen zum Kraulschwimmen durch.</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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kopf unter Wasser: Die Schüler nehmen für diese Übung beim Kraulen über eine kurze Distanz den Kopf unter Wasser. Dabei atmen sie ins Wasser aus. Zum Einatmen tauchen die Schüler wieder auf. Es wird in Wellen geschwommen.</li> <li>2. Kirschenpflücken: Die Schüler schwimmen in Wellen Kraul. Dabei sollen sie darauf achten, dass sie die Arme beim Eintauchen ins Wasser – wie beim Kirschenpflücken von einem Baum – möglichst weit nach vorn strecken.</li> </ol>	<p> Bei leistungsschwächeren Klassen kann die Übung auch mit Flossen durchgeführt werden.</p> <p> Die Stirn berührt die Wasseroberfläche.</p>





## 3.3 Kraulen wie ein Profi

<b>Leitziel:</b> Verbessern des Kraulschwimmens
<b>Schwerpunkt:</b> sich effektiv und schnell kraulend fortbewegen
<b>Material:</b> 6 To-do-Listen (s. Kopiervorlage 1, kopieren und laminieren)

Phase	Lerninhalte und Durchführung	Hinweise
<b>Einstimmung</b>	<p><b>Geheimagent</b> Aus der Klasse werden mehrere Fänger (Gangster, z. B. fünf Schüler) ausgewählt. Die restlichen Schüler finden sich zusammen und bestimmen gemeinsam und im Geheimen einen Befreier (Geheimagent), damit er den Fängern nicht bekannt ist. Wer gefangen ist, friert ein und kann sich nicht mehr bewegen. Er kann jedoch durch Berührung des Geheimagenten befreit werden. Das Spiel endet, sobald der Geheimagent gefangen wird.</p>	<p>☞ passive Schüler: Schiedsrichter</p>
<b>Hauptteil</b>	<p><b>Einschwimmen</b> Die Schüler schwimmen in Gruppen vier Bahnen Kraul 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>☞ bei wenig Platz: Alle Schüler schwimmen auf einer Bahn.</p> <p>☞ Organisationsform „am laufenden Band“: s. oben</p>