

Lektion

Schwimmen (Crawl)

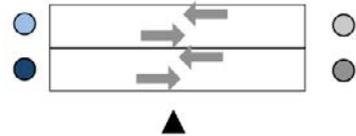
Diese Beispiel-Lektion soll den Schülerinnen und Schülern zu einer besseren Schwimmtechnik sowie zu mehr Ausdauer und Schnelligkeit im Wasser verhelfen.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten
 Stufe: Sek I, Sek II
 Alter: 11–20 Jahre
 Niveau: Anfänger/Fortgeschrittene
 Lernstufe: Erwerben, Anwenden

Lernziele

- Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10' SUP-Fangis Alle paddeln aus dem Schwimmbrett stehend. Wer von den Fängern (auch auf Schwimmbrett stehend) berührt wird, schwimmt mit Beinschlag (Schwimmbrett als Hilfe) an den Rand und von dort eine Breite (ca. 10–15m), bis er/sie wieder im Spiel ist. Gelingt es den Fängern alle auszuschalten?	Ziel: Kräftigung Unterarm- und Rumpfmuskulatur 	1 Schwimmbrett pro Person
Hauptteil	20' Würfelschwimmen – 400 m Vor jeder Länge wird gewürfelt und die entsprechende Aufgabe ausgeführt. Jede Aufgabe wird max. 3 Mal (50 m-Becken) bzw. 4 x (25 m-Becken) ausgeführt. <ol style="list-style-type: none"> 1. Ganze Lage Crawl schnell 2. Crawl Beine, Brust Arme 3. Atmung: 2er-, 3er-, 4er-, 3er-, 2er-Rhythmus im Wechsel 4. Unterwassercrawl (Armzug ganz unter Wasser) 5. Nur ein Beinschlagzyklus pro Armzugzyklus 6. Joker: Aussteigen und zurückgehen (Achtung rutschig) 	Je 2 Würfel und ein Aufgabenblatt am Anfang und Ende jeder Bahn. Start 4–6 Pers. Pro Bahnseite (also gesamthaft 24 Pers.) Es wird im Rechtsverkehr geschwommen.  <p>Lehrperson kann individuell beraten Ziel: Ausdauertraining mit koordinativer Komponente</p>	8 Würfel, 4 Aufgabenblätter
Ausklang	15' Wasser-Linienball 2 Teams gegeneinander. Es gibt einen Punkt wenn es gelingt, den Ball auf den gegnerischen Bassinrand zu legen (nicht werfen). Nach einem Punkt geht es wieder in die eigene Bassinhälfte. Ball muss abgespielt werden, wenn man an der Schulter/am Arm berührt wird.	ca. 4er bis 6er-Teams Spielfeldlänge 10–15m (Breite Bassin) evtl. Turnier mit 4 Teams und 2 Feldern Kein Drücken, Halten, Stossen, Tauchen erlaubt. Ziel: Ausdauer und Schnelligkeit	Wasserball