

# Schwimmen: Lektionen

## Würfelspiel

Der spielerische Inhalt dieser Lektion dient als Training der bereits erworbenen Grundlagen. Zudem soll die Unterrichtseinheit dazu motivieren, das Bewegungsrepertoire zu erweitern und die individuellen Fertigkeiten zu ergänzen.

### Rahmenbedingungen

Dauer: 45–60 Minuten

Stufe: 7.–9. Klasse

### Lernziele

- Die Jugendlichen erweitern ihr Bewegungsrepertoire in der Schwimmbahn.
- Die Jugendlichen ergänzen ihre individuellen Fertigkeiten in der Schwimmbahn.

### Organisation

- Schwimmen auf zwei Bahnen im Rechtsverkehr (z.B. in der Randbahn, Übung wird jeweils nur auf einer Länge absolviert. Nach jeder Länge wird neu gewürfelt. Auf der zweiten Bahn wird jeweils nach zwei Längen neu gewürfelt, wobei die Gesamtpunktzahl angepasst werden muss). Genügend Würfel und Aufgabenblätter.
- Pro Aufgabenblatt 4–6 Jugendliche. Die Blätter werden an den Bahnenden deponiert. Somit gibt es 4 Aufgabenblätter und 24 Jugendliche.
- Die LP bleibt am Bassinrand, greift wenn nötig ein und gibt individuelle Feedbacks.

**Hinweise:** Dieser Vorschlag kann für jede Schwimmart eingesetzt werden. Die Vorbereitung ist zwar aufwändig, ist aber bei den Jugendlichen beliebt.

	Anteil der Lektion	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einleitung	10 %	Ziel bekannt geben und Inhalt des Würfelspiels erklären. Einschwimmen im Kreisverkehr.		
Hauptteil	70 %	<p>An Land kurz auf die wichtigsten Kernpunkte der Schwimmbahn eingehen (Arme, Beine, Koordination, Atmung), sonst frieren die Schüler/-innen.</p> <p><b>Würfelspiel</b></p> <p>1: Arm 2: Bein 3: Kraftübung an Land 4: Ist die Gesamtsumme gerade: Auf einen Zyklus zwei Armzüge und ein Beinschlag, sonst ein Armzug und zwei Beinschläge. 5: Ganze Lage möglichst schnell 6: Ganze Lage möglichst wenig Zyklen</p> <p>Die Summe der Augenzahlen muss z. B. 40 ergeben.</p> <p>Ist genügend Platz vorhanden: Wer bereits fertig ist, kann sich mit Tauchen (Tellerdrehen oder Ringlitauchen) austoben. Sicherheitsregel beachten: «Tauche nie allein!»</p> <p>Ist wenig Platz vorhanden: Die Jugendlichen schauen sich Reihenbilder der Schwimmbahn an und beantworten schriftlich Fragen (z. B. als Lernkontrolle, ob sie verstanden haben, welche Ziele die Übungen verfolgen).</p>		4 A3-Aufgabenblätter 10 Würfel nicht zu klein Bild(er) mit Kraftübungen 4 Matten
Ausklang	20 %	<p><b>Prinzessin auf der Erbse:</b> Die Jugendlichen sitzen auf dem Schwimmbrett und versuchen, sich dieses gegenseitig abzulutschen. Wer vom Brett «runterfällt» muss es abgeben. Der Gewinner sitzt dann auf zwei Brettern. Der Verlierer muss sich ein neues beschaffen.</p> <p>Ausblick</p>		Schwimmbrett