

# Schwimmen: Lektionen

## Geführter Unterricht

Diese Lektion dient als Training für eine Schwimmart, die bereits relativ gut beherrscht wird. Durch die verschiedenen Aufgabenstellungen während des Schwimmens variieren die Schüler ihre Fertigkeiten und erweitern dadurch ihr Bewegungsrepertoire.

### Rahmenbedingungen

Dauer: 30–45 Minuten  
Stufe: 7.–9. Klasse

### Lernziele

- Die Jugendlichen erweitern aufbauend ihr Bewegungsrepertoire in der Schwimmart.
- Die Jugendlichen ergänzen ihre individuellen Fertigkeiten in der Schwimmart.
- Die Jugendlichen wissen/kennen die Schwerpunkte der Schwimmart.

### Organisation

- Schwimmen auf zwei Bahnen im Rechtsverkehr.
- Die Lehrperson bleibt am Bassinrand, greift wenn nötig ein und gibt individuelle Feedbacks.

**Hinweise:** Dieser Vorschlag kann für jede Schwimmart eingesetzt werden. Die Vorbereitung muss präzise überlegt sein.

	Anteil der Lektion	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einleitung	10 %	Ziel bekannt geben. Einschwimmen im Kreisverkehr		
Hauptteil	70 %	<p>Den Jugendlichen vor den Übungen kurz den wichtigsten Kernpunkt der Übung erläutern, sonst frieren sie.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2 Längen (L) Brust schwimmen.</li> <li>1 L Brust mit 2 Armzügen &amp; 1 Beinschlag, 1 L Brust mit 2 Beinschlägen &amp; 1 Armzug</li> <li>1 L li Arm, re Arm beide Arme mit jeweils den Beinschlägen, 1 L li Bein, re Bein, beide Beine mit jeweils den Armzügen</li> <li>1 L li Bein, rechter Arm 1 L re Bein, li Arm</li> <li>1 L li Arm und li Bein 1 L re Arm und re Bein</li> <li>1 L möglichst viele Züge 1 L möglichst wenige Züge</li> <li>½ L nach jedem zweiten Armzug atmen ½ L nach jedem vierten Armzug atmen ½ L nach jedem vierten Armzug atmen ½ L nach jedem zweiten Armzug atmen</li> <li>Kombination mit weiteren Schwimmarten. Z. B. Brustarmzug mit Kraulbeinschlag (oder Delphinbeinschlag [mit beiden Beinen symmetrisch die Schlagbewegung ausführen]), Armzug li, re usw...</li> </ol>		
Ausklang	20 %	<p><b>Spitalfangis:</b> Zwei Jugendliche werden als Virus bestimmt und nur eine Person als Arzt. Die Viren gehen auf die Jagd. Wer von den anderen Jugendlichen erwischt wurde, darf nicht mehr weiterschwimmen und muss sich an der Stelle aufhalten, wo er erwischt wurde. Nur der Arzt kann heilen. Je nach Kondition können mehr oder weniger Viren und/oder Ärzte (Ärztinnen) bestimmt werden.</p> <p>Ausblick</p>		