

Schwimmen: Lektionen

Stationen

Die Schüler erarbeiten in dieser Lektion verschiedene Aspekte einer Schwimmart. Die relativ selbständige Arbeitsweise, an Stationen mit unterschiedlichen Inhalten, begünstigt das individuelle Lernen.

Rahmenbedingungen

Dauer: 60–90 Minuten

Stufe: 7.–9. Klasse

Lernziele

- Die Jugendlichen erweitern ihr Bewegungsrepertoire in der Schwimmart.
- Die Jugendlichen ergänzen ihre individuellen Fertigkeiten in der Schwimmart.
- Die Jugendlichen arbeiten selbstständig.

Organisation

- Lehrperson: Standort je nach Priorität
- Die Lehrperson bleibt am Bassinrand, überblickt jeweils nur zwei Gruppen, greift wenn nötig ein und gibt individuelle Feedbacks.

Hinweise: Dieser Vorschlag kann für jede Schwimmart eingesetzt werden. Die Vorbereitung für diese Lektion ist sehr aufwändig, ist für eine Klasse mit entsprechender Disziplin gut möglich.

	Anteil der Lektion	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einleitung	30–10% (zu Beginn)	Ziel bekannt geben und Stationen ❶ – ❹ besuchen und erklären. Einschwimmen im Kreisverkehr. Die Jugendlichen werden in der Reihenfolge ihrer Ankunft nach dem Einschwimmen von 1–4 nummeriert.		
Hauptteil	50–70%	Posten ❶: Arme: Kraul unter Wasser Posten ❷: Beine: Kraul/Rücken Posten ❸: Koordination Atmung und Armzug Kraul Posten ❹: Unterwasser Kraul schwimmen. Schwieriger: Rückwärts Kraularmzug oder ganze Lage rückwärts schwimmen.	Die Organisationsform für die 4 Stationen ist immer gleichbleibend 	4 A3 Stationenblätter in doppelter Ausführung mit max. 4 klaren, kurzen Angaben zur Aufgabe. Schwimmbrett Pull-buoy Uhr
Ausklang	20 %	Linienball: ❶ gegen ❷, ❸ gegen ❹. Die Mannschaften müssen den Ball auf den gegenüberliegenden Bassinrand legen (nicht werfen). Der Ball muss dann an einen Mitspieler abgegeben werden, wenn die ballführende Person von einer gegnerischen Person an den Schultern berührt worden ist. Variation: Der Ball wird an die gegnerische Mannschaft abgegeben, wenn dieser UW «geht».	In jedem Fall soll darauf geachtet werden, dass generell kein Stossen, Drücken, Ziehen, Tauchen usw. erlaubt ist.	Wasserball
		Ausblick		