

Pamela Junker & Birgit Behr

10 Schwimmstunden Klasse 5 – 13



Inhalt

Ziele der Unterrichtseinheit	5	
Organisation	6	
Material	7	
Aufbau der Unterrichtseinheit	8	
Aufbau der Stunden	9	
Stunde 1	Kraul I – Einführung	10
Stunde 2	Kraul II – Vertiefung	16
Stunde 3	Rücken I – Einführung	20
Stunde 4	Rücken II – Vertiefung	26
Stunde 5	Brust I – Einführung	30

Stunde 6	Brust II – Vertiefung	34
Stunde 6 a	Delfin – Einführung	38
Stunde 7	Springen/ Startsprung	44
Stunde 8	Abstoßen/Kippwenden	48
Stunde 9	Rollwenden	52
Stunde 10	Streckentauchen/Tauchen (2 m tief)	56
Stunde 10 a	Staffeln (Längsbahn)	58
Stunde 10 b	Staffeln (Querbahn)	60
Quellen		63

*Nur aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet,
gemeint sind immer Personen aller Geschlechter*

Aufbau der Unterrichtseinheit

Die Entscheidung fiel für die Reihenfolge Kraul, Rücken, Brust, da es den meisten Schülern erfahrungsgemäß leichter fällt, die korrekte Kraultechnik zu erlernen statt die richtige Brusttechnik. Aus dem vorangegangenen Schwimmunterricht schwimmen viele Kinder einen falschen Brustbeinschlag. Sie haben oft große Schwierigkeiten, diesen zu verbessern.

An Kraul mit Rücken anzuschließen ist deshalb sinnvoll, weil die Schüler beim Kraulschwimmen schon Vieles für das Rückenschwimmen gelernt haben. Einzig die Rückenlage ist neu und bei den meisten Schülern leicht auszuführen.

Jeder Lehrkraft ist es aber letztlich selbst überlassen, in welcher Reihenfolge sie welche Schwimmart einführt bzw. vertieft.

Die Stunden können je nach Umfang des Schwimmunterrichtes (Wasserzeit) ausgedehnt werden, indem die Einführungsstunden auf 2–3 Stunden gestreckt und die Vertiefungsstunden immer wieder mit kleinen Abwandlungen in das Schuljahr eingestreut werden.

Einzelne Bilder zeigen die inhaltlichen Schwerpunkte der jeweiligen Stunde, weiterführende technische Anleitungen können den Quellen (z. B. Stationskarten) entnommen werden.

Spiel und Spaß im Lehrschwimmbecken kann als spielerische Komponente jedem Stundeninhalt vorweggeschaltet, aber ebenso gut auch weggelassen werden.

Aufbau der Stunden

Aktivierung im Lehrschwimmbecken

Einschwimmen	Lern- und Übungsphase	Vertiefung
ca. 10 Minuten	ca. 30 Minuten	ca. 20 Minuten

Stunde 1 Kraul I – Einführung

Spiel und Spaß im Lehrschwimmbecken (Sprudelkönig mit Kraulbeinschlag am Beckenrand)

8 Bahnen beliebig einschwimmen (25-m-Längsbahn gegen den Uhrzeigersinn)

2 Bahnen Kraulbeine mit langen Armen vor dem Körper (ohne Brett)

2 Bahnen Kraulbeine mit Brett

Kraularmzug an Land (Demonstration durch Lehrkraft oder Stationskarte)

2 Bahnen Kraularmzug mit rechtem Arm und Brett

2 Bahnen Kraularmzug mit linkem Arm und Brett

2 Bahnen Kraul ohne Atmung ganze Lage

2 Bahnen Kraul mit einseitiger Atmung ganze Lage



Techniktipps zum Kraulbeinschlag und zum Armzug

Der Beinschlag erfolgt aus der Hüfte.

Die Füße sind locker.

Die Beine sind gespannt.

Der Beinschlag wird kurz unter der Wasseroberfläche ausgeführt.
Es spritzt möglichst wenig.

Das Brett ist mit gestreckten Armen gefasst.

Die Arme werden im Wechsel wie ein Mühlrad bewegt.



Die Handflächen zeigen während des Armzuges nach hinten.

Die Hand beschreibt während des Zuges unter Wasser eine S-Form.

Die Hände werden während der Druckphase möglichst dicht am Körper entlang gezogen.

Die Druckphase wird bis zum Oberschenkel ausgeführt.

Die Arme kommen mit dem Ellbogen zuerst aus dem Wasser heraus.

Der Armzug wird dynamisch und ohne Pause ausgeführt.

Der Arm wird in Verlängerung der Schulter mit den Fingerspitzen zuerst fast gestreckt eingetaucht.

Das Gesicht liegt im Wasser, die Augen sind nach vorne gerichtet.

