

Name der/des Studierenden	
Stundenthema lt. beiliegendem Themenblatt	

**1.) Lehrplanbezug** (ausformuliert nach den Angaben des Themenblatts)

Lehrplanbezug	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vielfältiges Bewegen und Spielen im Wasser</b></li> <li>• <b>Schwimmen können in einer Schwimmlage</b></li> </ul>
---------------	---

**2.) Sachanalyse und Didaktische Analyse:**

Sachanalyse	<p>ARGE ÖWRW (Hrsg.): Retten Schwimmen Tauchen. Wien, 2010, S. 157-172                  HAHN, M.: Richtig Schwimmen. München, 2007, S. 39; 46-47                  RESCH, J.: Fachdidaktik Schwimmen in der Schule. Skriptum. Wien, 2013, S. 21-28                  RESCH, J., CASTELLANI, S., KUNTER, E., Spielend Schwimmen lernen. DVD                  Schwimmarten. ÖJRK NÖ Hrsg., Tulln, 2004                  UNGERECHTS, B.: Lehrplan Schwimmsport. Band 1: Technik. Schorndorf, 2009<sup>2</sup>, S. 89-93  <a href="http://www.uni-passau.de/fileadmin/dokumente/sportzentrum/Dokumente/SW_Methodik.pdf">http://www.uni-passau.de/fileadmin/dokumente/sportzentrum/Dokumente/SW_Methodik.pdf</a>                  [07.03.2014]  <a href="http://www.sichere-schule.de/schwimmhalle/unterrichtsmaterial/02_schwimmen/brust/02.htm">http://www.sichere-schule.de/schwimmhalle/unterrichtsmaterial/02_schwimmen/brust/02.htm</a>                  [07.03.2014]</p>
Didaktische Analyse	<p>Schwerpunkt dieser Einheit ist das Erlernen und Üben der Armbewegung beim Brustschwimmen. Da mit dieser Gruppe das Erlernen des Brustschwimmens über Teilbewegungen erfolgt (Teillernmethode), gehe ich davon aus, dass die Lernenden bereits die Beinbewegung gelernt und geübt haben. Gleiten und Schweben im Wasser wurden bereits gefestigt.</p> <p>Die Lernenden sollen eine Vorstellung der korrekten Armbewegung beim Brustschwimmen bekommen. Durch Spiel- und Übungsformen soll eine gute Vortriebswirkung der Arme spürbar gemacht werden. Der gezielte Einsatz von Schwimmhilfen und Medien soll das Erlernen erleichtern.</p> <p>In der darauffolgenden Einheit, nächste Woche, möchte ich mich dem Erlernen der Kombinationsbewegung widmen, welche Atemtechnik, Beinbewegung und Armbewegung einschließt.</p>

**3.) Bedingungsanalyse:**

<p>Schwimmbad des BG rechte Kremszeile; 4 Bahnen; höhenverstellbarer Boden im Nichtschwimmerbereich; von allen Kindern der 1. Klassen sind 12 Nichtschwimmer. Diese werden zusammengefasst und von mir unterrichtet. Da ich alle ersten Klassen in Sport unterrichte, kenne ich die Kinder. Das Bad wird mit Hilfe einer Schwimmleine quer abgeteilt. Der Nichtschwimmerbereich ist somit deutlich abgegrenzt. Im oberen, tiefen Teil des Beckens hat eine andere Gruppe Schwimmunterricht mit einer Kollegin.</p>
--

#### 4) Methodische Vorbereitung: (5. und 6. Semester)

Thema	Erlernen der Armbewegung beim Brustschwimmen	
<b>Kompetenzen und Lernerwartungen, Ziele</b> Warum? Wozu?	Die SchülerInnen erforschen die Vortriebswirkung der Armbewegung mit und ohne Einsatz von Schwimmhilfen. Der/die SchülerIn kann die richtige Technik der Armbewegung beim Brustschwimmen beschreiben und Übungen korrekt ausführen. Die SchülerInnen können Regeln einhalten und fair miteinander spielen.	
Unterrichtsphasen, Zeit	Unterrichtsablauf und Lerninhalte Was?	Betriebs- und Aufstellungsformen, Individualisierung, Differenzierung, Geräte und Materialien, Sicherheit Wie?
<b>Einstieg</b> Spiel Ca. 5 Min.	Eine Person ist der Hai und muss versuchen, die anderen zu fangen. Die gefangenen werden ebenfalls zu Haien. Variante: 3 Haie fangen gleichzeitig, die Gefangenen werden zu Haien, die Fänger sind damit erlöst (Endlosvariante).	im abgegrenzten Nichtschwimmerbereich – freie Aufstellung, der Hai ist zu Beginn beim LL – der Hai hat als Kennzeichen eine Hand (Flosse) am Kopf – kein sofortiges „Rückfangen“;
<b>Hauptteil</b> Aktionsphase (ca. 5 Min.): Wiederholung -Beintempi  Initialphase (ca. 5 Min.)  Aktionsphase (ca. 10 Min.): Erarbeitung-Armtempo  Aktionsphase (ca. 10 Min.): Armbewegung Übungen mit Schwimmhilfen  Aktionsphase (ca. 10 Min.): Übungen ohne Schwimmhilfen auf kurzen Strecken	a) Beinbewegung mit Schwimmbrett: - Verlängerung der Gleitphase nach dem Abstoßen vom Beckenrand - Atemversuch bei jedem Beintempo b) Beinbewegung ohne Einsatz einer Schwimmhilfe: Übungen wie a)  Kurze <u>Trockenübung</u> der Armbewegung (Bewegungsvorstellung: „Mit der Kleinfingerkante einen Kreis zeichnen!“)  - Übender am Beckenrand in <u>Bauchlage</u> (Beckenrandkante auf Achselhöhe): Anweisung: „Ins Wasser hinein ziehen!“  - Stand im Becken, Rücken an der Wand – <u>Bückposition</u> : Armzug „über die Beine“ in den Stand;  - <u>Fußwärts Schwimmen</u> (Zehen schauen in Schwimmrichtung vor dem Kopf aus dem Wasser)  - Im Gehen mit vorgeneigtem Oberkörper - Atmen einbeziehen  1) Auf der <u>Wassernudel sitzend</u> , eine Breite 2) Auf der Wassernudel liegend (Wassernudel unter der Achsel), eine Breite 3) Auf der Wassernudel liegend incl. Beintempi, zwei Breiten 4) Auf Wassernudel liegend mit Ausatmen ins Wasser, zwei Breiten 5) Mit Pullbuoy zwischen den Oberschenkeln, 2 Breiten  1) Zum LL, der mit der Wassernudel quer wartet (Verlängerung der Gleitphase nach Abstoß vom Beckenrand) 2) Zur Wand schwimmen (Abstand zur Wand immer weiter vergrößern) 3) Eckenschwimmen: immer weiter von den Ecken weg wagen;	im abgegrenzten Nichtschwimmerbereich – Üben über die Breite – doppelte Stirnreihe zu je 6 Personen – jede Person erhält ein Schwimmbrett;  <u>Trockenübung</u> : LL demonstriert die richtige Bewegung – dann Partnerarbeit: zu zweit eine Wassernudel, A formt die Wassernudel zu einem Kreis, B übt mit nach vor geneigtem Oberkörper, dann Wechsel;  <u>Bauchlage</u> : im abgegrenzten Nichtschwimmerbereich – Üben über die Breite – je 6 Personen am linken und am rechten Beckenrand auf einem Schwimmbrett liegend; LehrerIn unterstützt im Wasser;  <u>Bückposition</u> : Erfühle den Wasserwiderstand: Wie kannst du dich im Wasser besser abdrücken (Vortriebswirkung)? Herausstellen von guten Lösungsansätzen – gemeinsam Üben;  <u>Fußwärts Schwimmen</u> (Begegnungsaufgabe): Pullbuoy zwischen den Beinen; Füße des Partners berühren und zurück; Differenzierung: mit gebeugter Hüfte oder mit gestrecktem Körper (schwieriger);  Im abgegrenzten Nichtschwimmerbereich - Üben in Wellen über die Breite (1er und 2er) – auf der anderen Seite warten;  Auf der <u>Wassernudel sitzend</u> : nach Y-Position der Arme: Hand tief – Ellbogen hoch – Arme nur bis zur Wassernudel führen (nicht hinter die Schulterachse); Zu 5) Auf die Körperspannung achten, kein Hohlkreuz!  zu 1) LehrerIn geht mit SchülerInnen mit und bietet eine Wassernudel zum Anhalten an (Wassernudel quer); jeweils 2 SchülerInnen gleichzeitig; zu 2) 6 Kinder zum rechten, 6 Kinder zum linken Rand; zu 3) 3 Kinder pro Ecke (Fixierte Schwimmleine quer grenzt Bereich ab);  zu 1-3) Zusätzlich Beinbewegungen erlaubt; noch keine expliziten Hinweise auf Koordination;
<b>Ausklang</b> Spiel: Frantic (ca. 5 Min.)	Halbe Gruppe im Wasser, andere Hälfte außerhalb: Kinder im Wasser versuchen alle Gegenstände möglichst schnell aus dem Becken zu werfen, die außen stehende Gruppe wirft alles wieder hinein. Nach ca. einer Minute wird abgestoppt und gezählt, wie viele Gegenstände im bzw. außerhalb des Beckens liegen. Danach tauschen die Gruppen.	

