

Name

Datum

Unterrichtsthema

Erlernen der Armbewegung beim Brustschwimmen

Zielgruppe: 5. Schulstufe

Material: Paddels, Pullbuoys, Schwimmbretter, diverse Bälle, Wassernudeln, Tauchringe

Dauer: ca. 50 min

Lehrplanbezug

- Vielfältiges Bewegen und Spielen im Wasser
- Schwimmen können in einer Schwimmlage

Sachanalyse (Literaturangaben)

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, 2009², S. 89-93

http://www.uni-passau.de/fileadmin/dokumente/sportzentrum/Dokumente/SW_Methodik.pdf [07.03.2014]

http://www.sichere-schule.de/schwimmhalle/unterrichtsmaterial/02_schwimmen/brust/02.htm[07.03.2014]

Didaktische Analyse

In dieser Einheit möchte ich mich mit dem Erlernen und Üben der Armbewegung beim Brustschwimmen beschäftigen. 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. Ich gehe auch davon aus, dass das Gleiten und Schweben im Wasser bereits gefestigt ist.

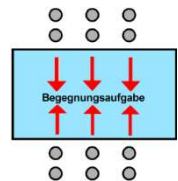
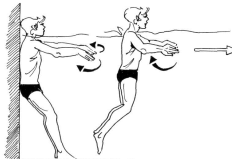
Die Lernenden sollen eine Vorstellung der korrekten Armbewegung beim Brustschwimmen bekommen. Durch Spiel- und Übungsformen soll eine gute Vortriebswirkung der Arme spürbar gemacht werden. Der gezielte Einsatz von Schwimmhilfen und Medien soll das Erlernen erleichtern.

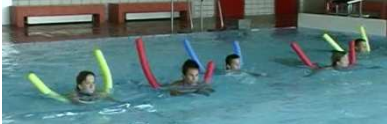
In der darauffolgenden Einheit, nächste Woche, möchte ich mich dem Erlernen der Kombinationsbewegung widmen, welche Atemtechnik, Beinbewegung und Armbewegung einschließt.

Bedingungsanalyse

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.

Thema	Erlernen der Armbewegung beim Brustschwimmen	
Kompetenzen und Lernerwartungen, Ziele 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 Welche Phase? Wie lange?	Unterrichtsablauf und Lerninhalte Was?	Betriebs- und Aufstellungsformen, Individualisierung, Differenzierung, Geräte und Materialien, Sicherheit Wie?
Einstieg Spiel (Aufwärmen) 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).	
Hauptteil Aktionsphase (ca. 5 Min.): Wiederholung-Beintempi Initialphase (ca. 5 Min.) Aktionsphase (ca. 10 Min.): Erarbeitung-Armtempi	Beinbewegung mit Schwimmbrett: - Verlängerung der Gleitphase nach dem Abstoßen vom Beckenrand - Atemversuch bei jedem Beintempi (Koordination Atmung/Beine) Beinbewegung ohne Einsatz einer Schwimmhilfe: - Verlängerung der Gleitphase nach dem Abstoßen vom Beckenrand - Atemversuch bei jedem Beintempi Kurze Trockenübung 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	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“; im abgegrenzten Nichtschwimmerbereich – Üben über die Breite – doppelte Stirnreihe zu je 6 Personen (1er und 2er) – jede Person erhält ein Schwimmbrett; zuerst die 1er, dann die 2er LL demonstriert die richtige Bewegung – dann Partnerarbeit: zu Zweit eine Schwimmnudel, A formt die Schwimmnudel 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;



<p>Aktionsphase (ca. 10 Min.): Armbewegung Übungen mit Schwimmhilfen</p> <p>Aktionsphase (ca. 10 Min.): Übungen ohne Schwimmhilfen auf kurzen Strecken</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Auf der <u>Wassernudel sitzend</u>, 1 Breite 2) Auf der Wassernudel (Luftmatratze) liegend (Wassernudel unter der Achsel), 1 Breite 3) Auf der Wassernudel liegend incl. Beintempi, 2 Breiten 4) Auf Wassernudel liegend mit Ausatmen ins Wasser, 2 Breiten 5) Mit Pullbuoy zwischen den Oberschenkeln, 2 Breiten  <ol style="list-style-type: none"> 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; 	<p><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!</p> <p>zu 1) LehrerIn geht mit SchülerInnen bis zur halben Breite mit und bietet eine Wassernudel als Möglichkeit zum Anhalten an (Wassernudel quer); jeweils 2 SchülerInnen gleichzeitig; zu 2) 6 Kinder zum rechten, 6 Kinder zum linken Rand zu 3) Je 3 Kinder in einer Ecke (Nichtschwimmerbereich ist durch eine fixierte Schwimmleine abgegrenzt); zur nächsten Ecke gehen; 1x im Kreis;</p> <p>zu 1-3) Zusätzlich Beinbewegungen erlaubt; noch keine expliziten Hinweise auf Koordination;</p>
<p>Ausklang/ Reflexion</p> <p>Spiel: Frantic (ca. 5 Min.)</p>	<p>Halbe Gruppe im Wasser, andere Hälfte außerhalb: Die 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.</p>	<p>Nichtschwimmerbereich; Materialien: Pullbuoys, Ringe, versch. Bälle, Schwimmbretter, Wassernudeln etc. Vorsicht: Nicht abschießen! LehrerIn kann den Ausgang beeinflussen: <u>ca.</u> 1 Minute...</p>