

Lektion

Thema: Schwimmen

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Schwimmbad

Ziel: Optimierung der Beintechnik beim Brust- und Kraulschwimmen

Sicherheit: Schwimmunterricht darf nur von Lehr- oder Leiterpersonen erteilt werden, welche eine angepasste Sicherheitsausbildung absolviert haben (SLRG BI oder Pool Safety). Lehrpersonen ohne SLRG-Brevet I sind unter Aufsicht einer brevetierten Fachkraft zur Erteilung von Schwimmunterricht befugt. Bei Nicht-Schwimmern wird eine maximale Gruppengrösse von 12 Kindern pro Lehr- resp. Begleitperson, bei Schwimmern eine maximale Gruppengrösse von 16 Kindern pro Lehr- resp. Begleitperson empfohlen.

Siehe Merkblatt „Schulsausflug an und ins Wasser“ der Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG (Beilage)

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
5'	Aufwärmen	Cowboyfangis	Die TN mit Reifen sind Cowboys, die anderen sind wilde Pferde. Sobald ein Cowboy ein Pferd mit dem Lasso (Reifen) gefangen hat, muss das Pferd den Cowboy eine Breite durchs Wasser ziehen (Cowboy in Pfeilhaltung). Das wilde Pferd wird anschliessend zum Cowboy und muss ein anderes wildes Pferd fangen.	Reifen	Im Nichtschwimmerbecken.
10'	Hauptteil	Einschwimmen	1. Vier Längen à 25 m einschwimmen (Eigentempo) 2. Eine Länge Kraul, eine Länge Brust, eine Länge Rücken, zurück laufen und Arme lockern	Schwimmbrett	Einstieg in das Brustschwimmen. Durch die isolierte Betrachtung der Beintechnik lernen die TN die optimale Schwungstossbewegung kennen. Reihenbilder siehe Beilage.
15'		Rhythmische Beinarbeit	Brustschwimmen: Arme in der Vorhalte fassen das Ende des Schwimmbretts. Die Kernbewegung Schwungstoss wird rhythmisch ausgeführt. Variationen: <ul style="list-style-type: none"> - Drei kraftvolle Schläge, dann drei kraftlose, dann wieder drei kraftvolle. Die Anzahl kann geändert werden, z. B. 2-2, 3-2, 4-2, 5-2, 4-2, 3-2, 2-2 oder 2-2, 3-3, 4-4, 5-5. - Erleichterung: Statisch am Bassinrand oder mit der Brust auf dem Schwimmbrett - Erschwerung: Die Übung mit einem aufgestellten (hochkant) Schwimmbrett ausführen. 		
5'		Wasserkampf	Die Jugendlichen sind einander gegenüber und halten sich an den Händen. Auf Kommando wird versucht mit Beinschlag den anderen wegzustossen.		
5'		Schwimmbrett-Surfen	Die Jugendlichen stehen auf dem Schwimmbrett und versuchen mit Brustarmzugbewegungen eine Strecke von 10 m zurückzulegen. Variation: <ul style="list-style-type: none"> - Erleichterung: Sitzend oder kniend - Erschwerung: Stehend, auf einem Bein, während des Schwimmens von kniend auf stehend wechseln. 	Schwimmbrett	
15'		Jetboat	Kraulschwimmen: Arme in der Vorhalte fassen das Ende des Schwimmbretts. Die Kernbewegung Schlagbewegung wird rhythmisch ausgeführt.	Schwimmbrett Evtl. Flossen	Für das Kraulschwimmen ist diese Übung ein optimaler Einstieg. Die TN lernen mithilfe eines Schwimmbretts die isolierte Beinschlagbewegung.

10'		Ausdauer	<p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sechs Schläge mit grossem Umfang, dann sechs mit kleinem, dann wieder sechs mit grossem. Die Anzahl kann geändert werden, z. B. 6-6, 7-6, 8-6, 9-6, 8-6, 7-6, 6-6 oder 6-6, 7-7, 8-8, 9-9. - In Rückenlage oder unter Wasser in Bauchlage ausführen, jedoch ohne Hilfsmittel. - Erleichterung: Übung mit (Kurz-)Flossen ausführen. - Erschwerung: Die Übung mit einem aufgestellten (hochkant) Schwimmbrett ausführen. <p>Acht Längen ohne Unterbruch schwimmen. Lockeres Tempo, freie Technik.</p>		Reihenbilder siehe Beilage.
10'	Ausklang	„Prinzessin auf der Erbse“	Die TN sitzen auf dem Schwimmbrett und versuchen, sich dieses gegenseitig abzulutschen. Wer vom Brett „runterfällt“, muss es abgeben. Der Gewinner sitzt dann auf zwei Brettern. Der Verlierer muss sich ein neues beschaffen.	Schwimmbrett	