



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Wir schwimmen Brust-Beine!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Wir schwimmen Brust-Beine! – Übungen und Tipps zum Anwenden und Vertiefen des Brustbeinschlags

Matthias Michaelsen, Walsrode

Zeit	4 Doppelstunden
Niveau	Klassen 5–10
Ort	Schwimmhalle
Ziele	Anwendung des Brustbeinschlags vertiefen, Wassersicherheit beim Brustschwimmen erhöhen, längere Strecken mit Brusttechnik zurücklegen können
Kompetenzen	inhaltsbezogen: den Brustbeinschlag für die Fortbewegung im Wasser gewinnbringend einsetzen, das Gleiten und die Atmung zusammen mit dem Brustbeinschlag erfolgreich ausführen prozessbezogen: Verantwortung für den eigenen Lernprozess übernehmen, als Beobachter und Berater für Mitschüler tätig werden
Vorkenntnisse	Grundkenntnisse zum Bewegungsablauf des Brustbeinschlags aus dem Primarbereich

Fachliche Hinweise

Bei der Stilart des Brustschwimmens sehen sich viele Schüler vor koordinative Herausforderungen gestellt. Grund dafür ist vor allem die komplexe Beinbewegung, die dem Schwimmer eine klare Bewegungssymmetrie abverlangt (die Beine werden bei auswärts gedrehten Füßen gleichmäßig und symmetrisch auf einer horizontalen Ebene bewegt). Dagegen lässt sich der Kraul- oder Rückenbeinschlag, der sich von der allseits bekannten Beinbewegung beim Gehen oder Laufen ableitet, schneller erlernen und im Wasser umsetzen.

Beim Brustschwimmen bringen wir uns durch die konkreten Beinaktionen in eine besondere Position, die es in dieser Ausprägung nur beim Brustschwimmen gibt: die Gleitlage bzw. Gleitbootlage. Sie ist essenziell beim Erlernen, Anwenden und Vertiefen des Brustbeinschlags und für das Gelingen des Brustschwimmens überhaupt.

Die oben beschriebene Komplexität hat zur Folge, dass das Brustschwimmen in der Schulpraxis immer noch die Schwimmdisziplin ist, die Schülern beim Agieren im Wasser und Lehrkräften in der Unterrichtsvorbereitung und -durchführung gleichermaßen Probleme bereitet.

Nicht selten resultieren die Schwierigkeiten aufseiten der Schüler im sogenannten Scherenbeinschlag. Dies geschieht, wenn die Hüfte im Wasser verdreht und somit ein Ungleichgewicht zur eigentlich anzustrebenden Gleitlage geschaffen wird. Grundsätzlich sind alle beschriebenen Übungen darauf ausgelegt, einer solchen Beinschlagschere entgegenzuwirken. Mitunter gibt es jedoch auch Schüler, die in der Grundschule keinen Schwimmunterricht hatten und daher noch nie zuvor einen Brustbeinschlag ausgeführt haben. Daher sollten die Übungen der ersten Doppelstunde auf jeden Fall von allen vollzogen werden.

Allgemeine Hinweise

Die vorliegenden Übungen zum Brustschwimmen greifen die Inhalte eines in der Primarstufe (hoffentlich) vollzogenen Lernprozesses auf und vertiefen sie durch praktische Anwendung. Die Schüler sollen befähigt werden, längere Strecken im Bruststil mit korrekt ausgeführtem Beinschlag und ausgeprägter Gleittechnik (s. o.) zurückzulegen und gleichzeitig an eventuell auftretenden Bewegungsproblemen (z. B. Brustbeinschlagschere) zu arbeiten.

Die Übungen sind exemplarisch zu betrachten und können in heterogenen Lerngruppen stets variiert und immer wieder in Übungssequenzen aufgegriffen werden.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Wir schwimmen Brust-Beine!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

