

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Stundenbilder Schwimmunterricht 5-7*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)





<b>Vorwort</b> .....	<b>4</b>
<b>Basismaterial</b> .....	<b>6</b>
Technikkarten .....	6
Elternbrief .....	12
<b>1. Sicher und schnell Brustschwimmen</b> .....	<b>13</b>
1.1 Wiederholen des Brustbeinschlags .....	13
1.2 Wiederholen des Brustarmzugs .....	17
1.3 Richtiges Atmen .....	20
1.4 Schnell wenden und weit tauchen .....	23
1.5 Kopfwärts ins Wasser springen .....	26
1.6 Brustschwimmen wie ein Profi .....	28
<b>2. Auf dem Rücken durchs Wasser</b> .....	<b>30</b>
2.1 Üben der Wasserlage und Erlernen des Rückenbeinschlags .....	30
2.2 Rückwärts durchs Wasser pflügen .....	32
2.3 Rückenschwimmen leicht gemacht .....	34
2.4 Rückenschwimmen wie ein Profi .....	37
<b>3. Kraulend durchs Wasser</b> .....	<b>40</b>
3.1 Gleiten, Beinschlag, los! .....	40
3.2 Sich kraulend durchs Wasser bewegen .....	42
3.3 Kraulen wie ein Profi .....	44
<b>4. Fit und sicher durchs Wasser</b> .....	<b>47</b>
4.1 Laufen im Wasser – Aquajogging für Kids .....	47
4.2 Gemeinsam kreativ – Synchronschwimmen .....	57
4.3 Im Team stark – Staffelschwimmen .....	61
4.4 Sicher im Wasser – Rettungsschwimmen .....	69
<b>5. Spielen und intensives Bewegen im Wasser</b> .....	<b>75</b>
5.1 Brettspiele mal anders – Spiele mit dem Schwimmbrett .....	75
5.2 Spaßnudel – Spiele mit Schwimmnudeln .....	77
5.3 Harry Potter – Zauberspiele mit dem Ball .....	79
5.4 Schneller, höher, stärker – Schwimmolympiade .....	82
5.5 Im Aquarium – Meerestiere spielen .....	86
<b>6. Spielekarten</b> .....	<b>88</b>



## Vorwort

Schwimmen hat in der Erfahrungswelt von Kindern und Jugendlichen einen sehr hohen Stellenwert. Zudem bietet das Element Wasser vielfältige Möglichkeiten für neue Bewegungs- und Sinneserfahrungen wie gleiten unter und auf dem Wasser, Sprünge aus unterschiedlichen Höhen, tauchen, Drehungen in alle Richtungen, mit Wasser spritzen und natürlich die verschiedenen Schwimmarten. Der Schwimmunterricht sollte daher Raum für diese vielfältigen Erfahrungen bieten, um den Schülern<sup>1</sup> die Freude an der Bewegung im Wasser zu vermitteln.

Der vorliegende Band will Lehrer dabei unterstützen, Schülern diese verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten im Wasser näherzubringen sowie Schwimmtechniken und vielseitige Bewegungserfahrungen im Wasser kompetenzorientiert zu vermitteln. Er ist vorwiegend für die Jahrgangsstufen 5 bis 7 konzipiert, wobei einzelne Doppelstunden je nach Leistungsstand auch in den Unterricht höherer Jahrgangsstufen integriert werden können.

Der Schwerpunkt der ausgearbeiteten Stunden liegt auf der Vermittlung des Stundenverlaufs sowie des pädagogisch-didaktischen Konzepts des Unterrichts, weshalb die durchgeführten Schwimmtechniken nicht ausführlicher erläutert werden. Zahlreiche Fachbücher sind ausschließlich auf die Beschreibung der korrekten Technikausführungen ausgelegt und können zur Ergänzung herangezogen werden.

Das Buch ist nach verschiedenen Themenblöcken gegliedert. Die ersten drei Kapitel umfassen Unterrichtseinheiten, welche die Vermittlung der Schwimmarten beinhalten. Da das Werk für die Jahrgangsstufen 5 bis 7 konzipiert ist, werden die Schwimmarten Brust (Kapitel 1), Rücken (Kapitel 2) und Kraul (Kapitel 3) bewusst in dieser Reihenfolge eingeführt. Auf den S. 6–11 finden sich zudem Technikkarten zu jeder Schwimmart, die zur Vorbereitung und Durchführung des Unterrichts herangezogen werden können.

Darüber hinaus finden Sie mehrere Doppelstunden zum Thema „Fit und sicher durchs Wasser“ (Kapitel 4), die nach Bedarf in die Unterrichtssequenzen Brust, Rücken oder Kraul eingebaut werden können. Ähnliches gilt für die Sammlung an Spielstunden (Kapitel 5), die bei den Schülern Freude weckt und mit denen sie gleichzeitig ihre Ausdauer spielerisch schulen.

Die Stundenbilder sind durchgehend als Doppelstunden entworfen worden, wobei eine Einheit ca. 50 Minuten umfasst, da diese Zeitspanne an den meisten Schulen als reine Schwimmzeit zur Verfügung steht.

Jede Stunde folgt einem Leitziel, das auf einen konkreten Schwerpunkt hin ausgelegt ist. Zudem finden Sie eine Übersicht der benötigten Materialien für jedes Stundenbild.

Der Stundenverlaufsplan orientiert sich an dem für den Sportunterricht gängigen Schema. Eine **Einstimmung** steht daher am Beginn jeder Doppelstunde. Diese zielt darauf ab, das Herz-Kreislauf-System der Schüler anzuregen, sie zu motivieren und zugleich auf die darauffolgenden Unterrichtsinhalte vorzubereiten. Im **Hauptteil** finden Sie verschiedene Einzelübungen, die aufeinander aufbauen und schließlich zum Stundenhöhepunkt führen. Ein **Ausklang** rundet die Stunden mit einer Reflexion, einem Spiel oder einer Entspannungsphase ab. Zahlreiche Illustrationen unterstützen die Stundeninhalte und dienen der Verdeutlichung.

Die praxiserprobten Unterrichtseinheiten sind in allen Schularten einsetzbar. Außerdem wurde versucht, auf die verschiedenen Rahmenbedingungen einzugehen, unter denen Schwimmunterricht stattfindet. Die Stunden sind daher so konzipiert, dass sie in unterschiedlichen Becken bzw. auch nur mit einer Bahn durchgeführt werden können. Die angegebenen Gruppengrößen sind auf eine Klassenstärke von 25 bis 32 Schüler ausgelegt, können aber nach Bedarf angepasst werden.

<sup>1</sup> Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Schüler auch immer Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin etc.



Zudem haben wir darauf geachtet, dass die Stunden leicht und ohne großen Materialaufwand umsetzbar sind sowie gut strukturiert aufbereitet wurden, sodass der Unterricht problemlos durchgeführt werden kann. Kreatives Zusatzmaterial in Form von Kopiervorlagen (z. B. Bildkarten, Spielanleitungen etc.) erleichtert die Vorbereitung, hilft dabei, den Unterricht abwechslungsreich zu gestalten, und sorgt für zusätzliche Motivation bei den Schülern. Dieses sollte für den Gebrauch im Schwimmbad laminiert werden.

Hinweise in der rechten Spalte weisen auf wichtige Anmerkungen hin, die sich beispielsweise auf Sicherheitsvorkehrungen beziehen  oder hilfreich für die Umsetzung im Unterricht sind .

Außerdem werden in der rechten Spalte Aufgaben für Schüler vorgeschlagen, die wegen einer Erkrankung o. Ä. vom Schwimmunterricht befreit sind (passive Schüler). Aufgrund der Bedingungen im Schwimmbad und ihrer Rolle als passive Teilnehmer des Schwimmunterrichts beziehen sich die Aufgaben vor allem auf das Schiedsrichten und das Unterstützen des Lehrers bei Organisationsaufgaben. Hierbei werden gleichzeitig auch soziale Kompetenzen geschult und die passiven Schüler können in einer gewissen Weise dennoch am Unterricht teilnehmen.

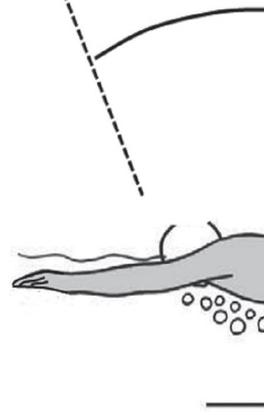
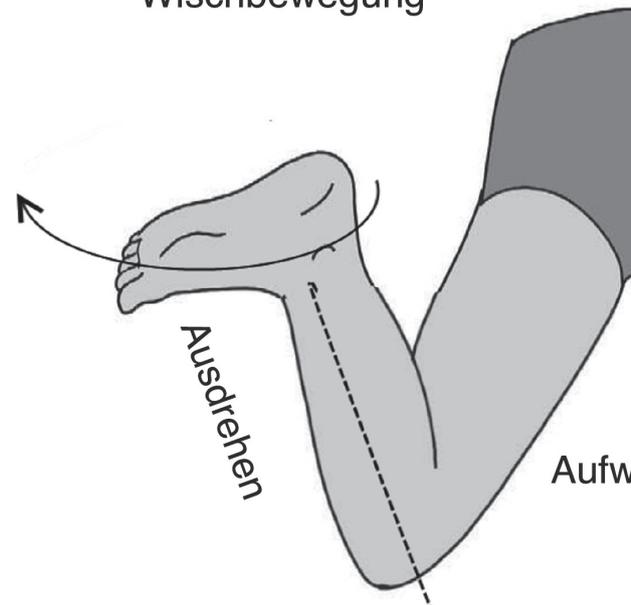
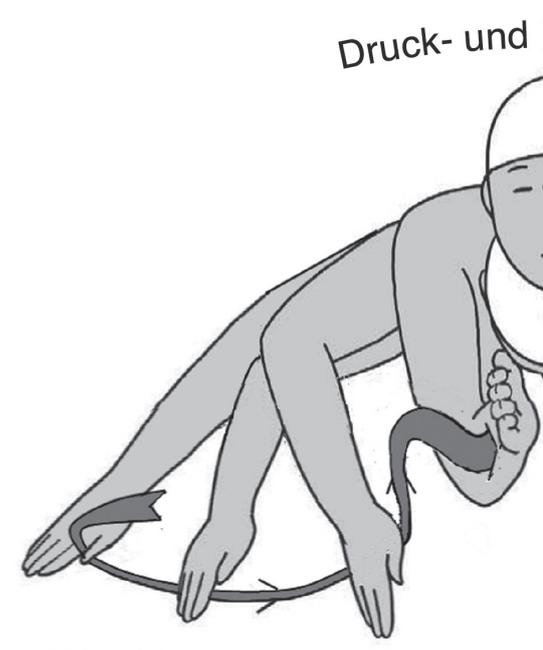
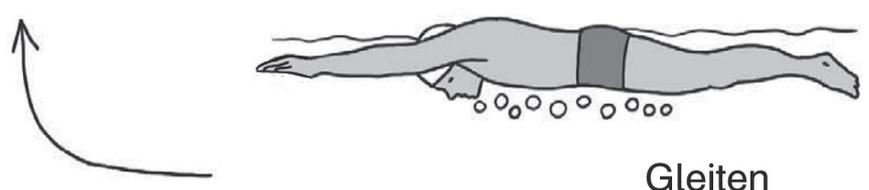
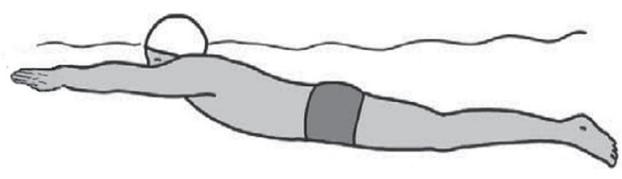
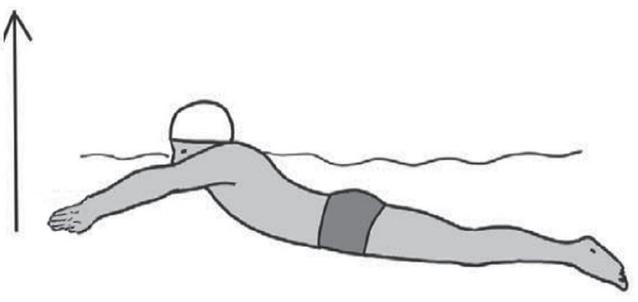
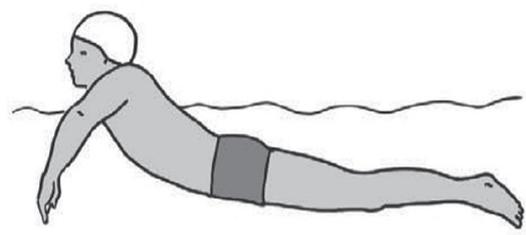
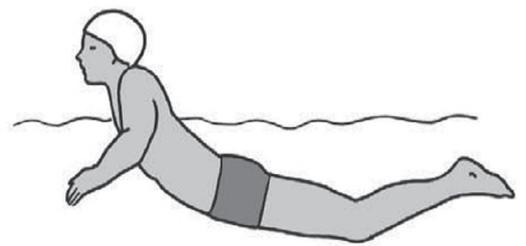
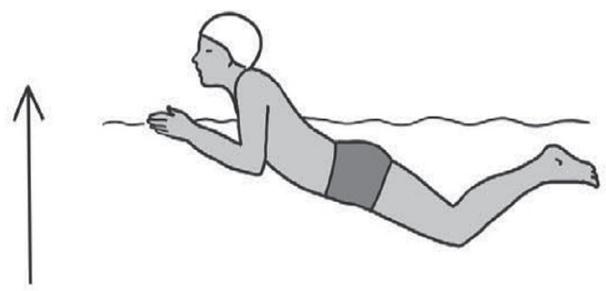
Sie finden in diesem Werk auch einen Elternbrief (S. 12), der bei der Organisation des Schwimmunterrichts hilfreich ist, sowie eine Einheit zum Thema Baderegeln. Zudem findet sich am Ende des Werkes eine Sammlung von zehn Spielen, die unsere Schüler als die besten bewertet haben und die Sie kopiert und laminiert einzeln mit in den Schwimmunterricht nehmen können (Aufgrund des Wiedererkennungswerts für die Schüler tauchen einige Spiele aus dem Fundus mehrmals auf).

Wir wünschen Ihnen viel Freude sowie gutes Gelingen bei der Durchführung der Stunden und hoffen, dass diese Ihren Unterricht bereichern und den Schülern Lust am Schwimmen vermitteln.

*Julia Frank und Katharina Wittmann*



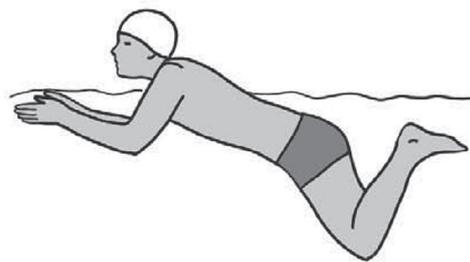
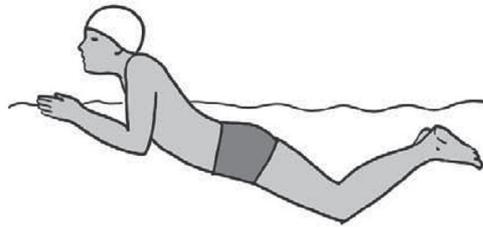
# Technikkarte: Brustschwimmen



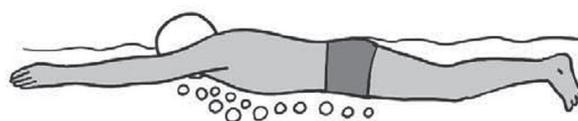
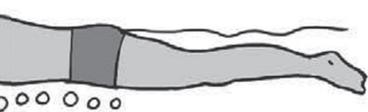
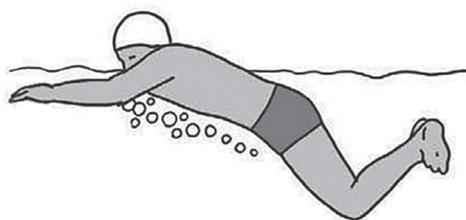
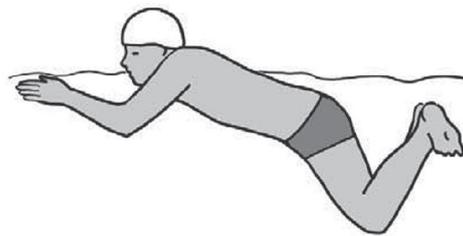
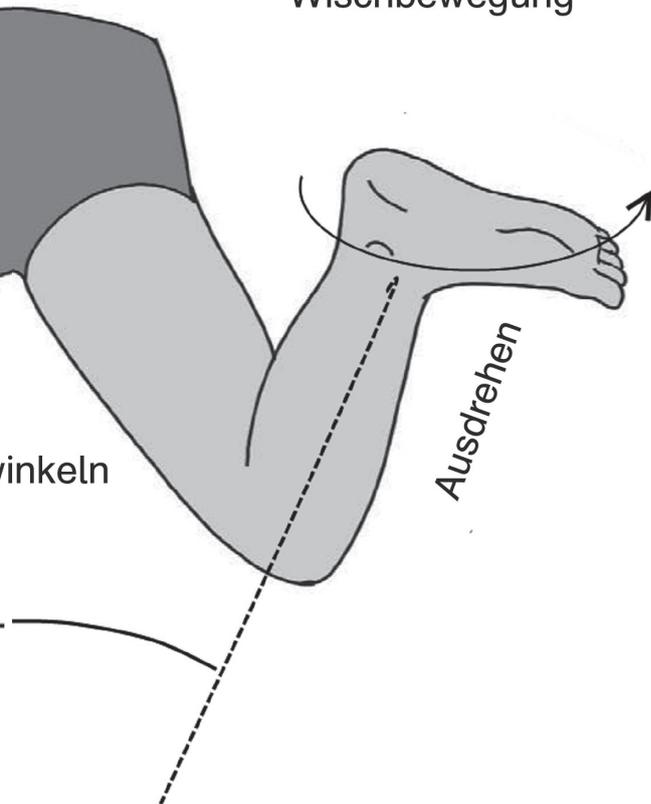
J. Frank / K. Wittmann: Stundenbilder Schwimmstunden 5-7  
© Auer Verlag

# Technikkarte: Brustschwimmen

Rückholphase

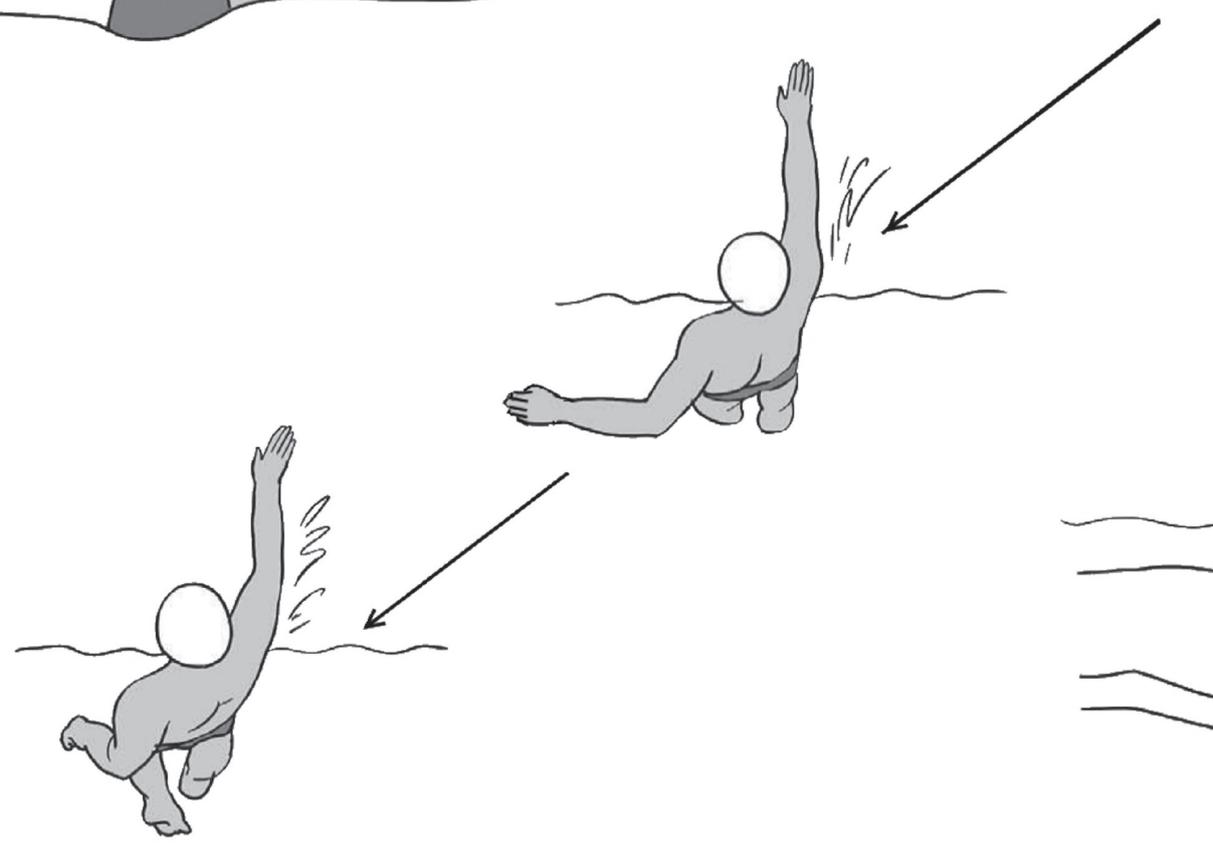
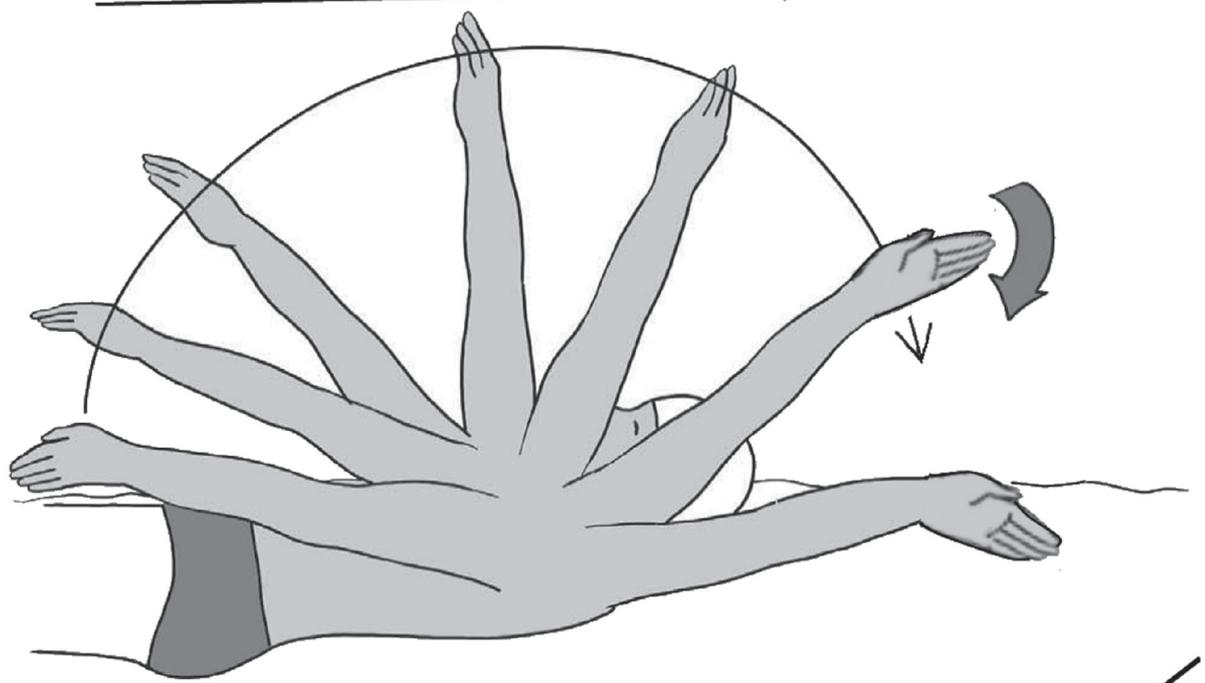
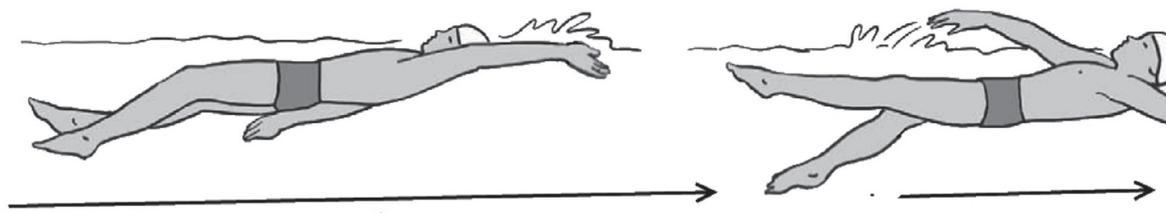


Winkeln



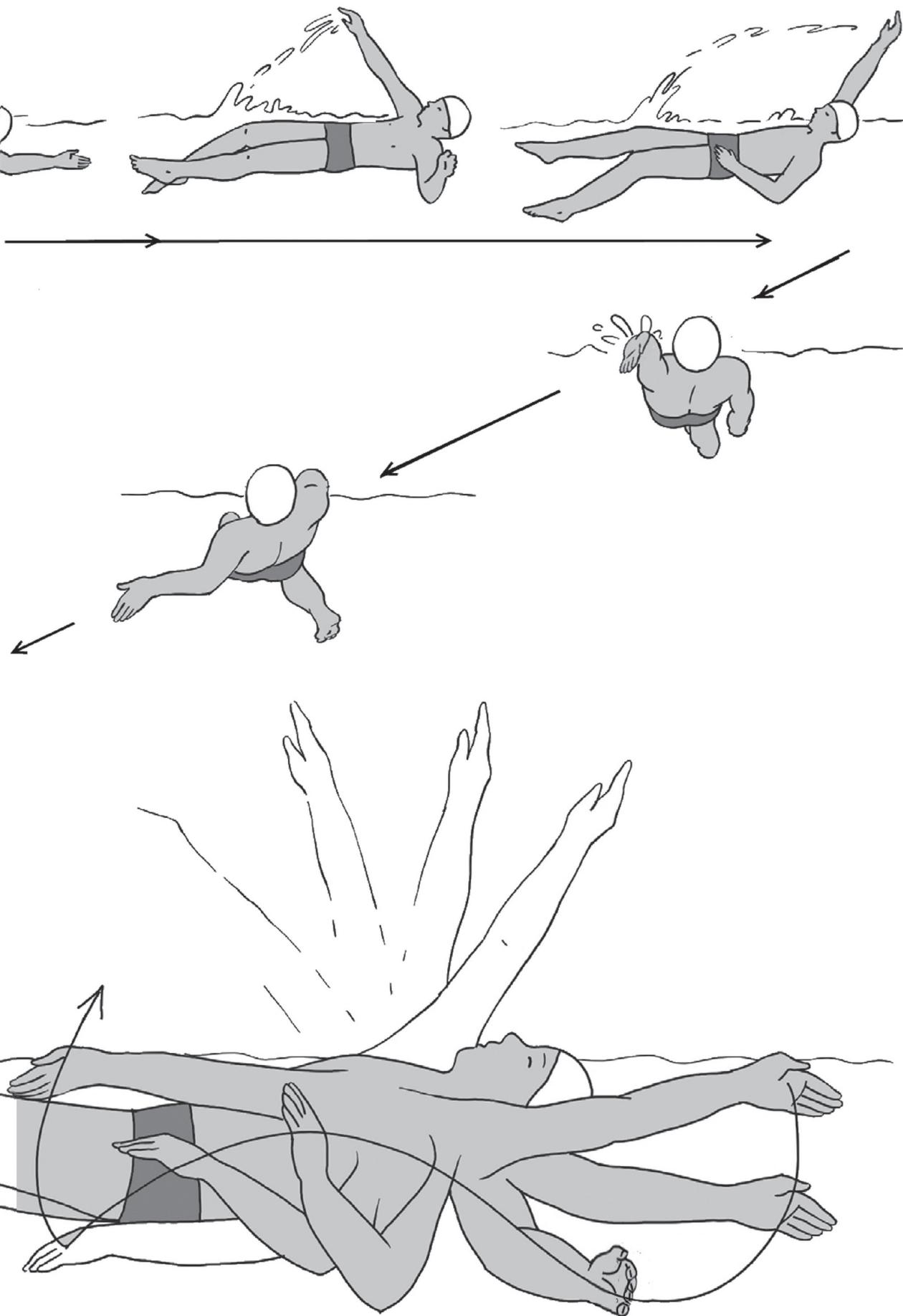
Gleiten

# Technikkarte: Rückenraul

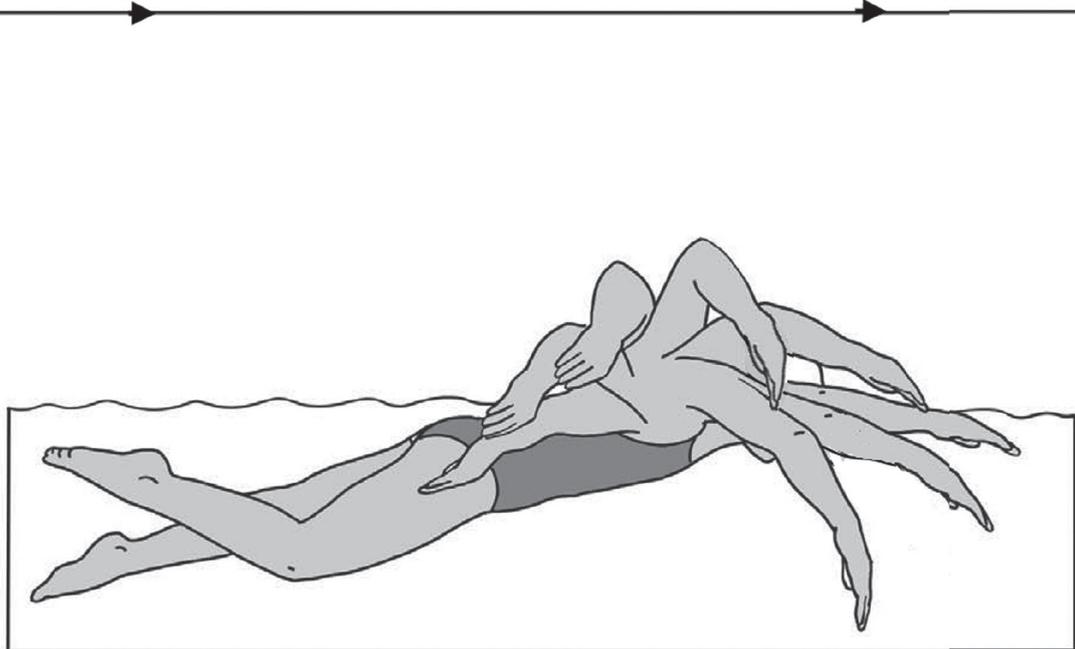
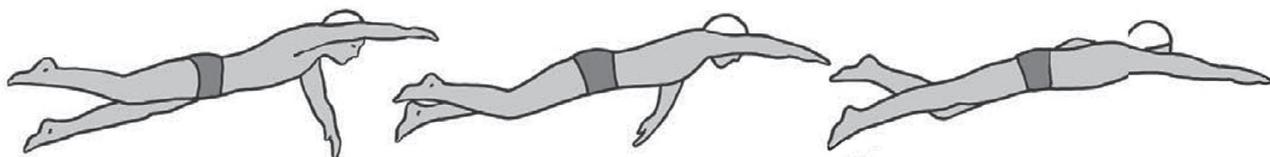


J. Frank / K. Wittmann: Stundenbilder Schwimmstunden 5-7  
© Auer Verlag

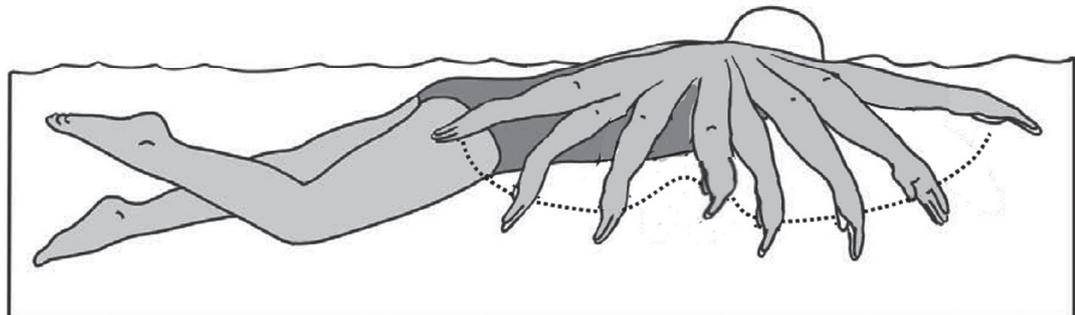
# Technikkarte: Rückenraul



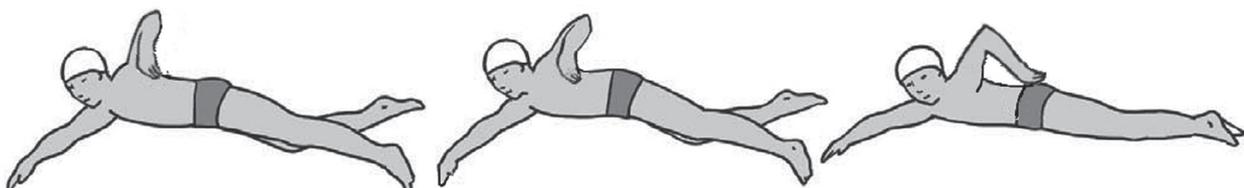
# Technikkarte: Kraulschwimmen



Überwasserarbeit



Unterwasserarbeit



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Stundenbilder Schwimmunterricht 5-7*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

