

Ideensammlung der Bezirksregierungen Arnberg und Detmold zum Sportunterricht im Freien

(auf Basis der Vorgaben aus dem Faktenblatt des MSB vom 3. August 2020)

Organisatorische Voraussetzungen:

- Einhaltung Sicherheitsabstand (1,5 -2m)
- Keine Sportspiele mit Körperkontakt
- Maskenpflicht entfällt im Sportunterricht

Stundenthema: Brustbeinschlag trainieren

Klasse/Jahrgangsstufe: Klasse 4/5

(Mit sicheren SchwimmerInnen im Schwimmbecken oder mit noch unsicheren SchwimmerInnen im Lehrschwimmbecken)

Bewegungsfeld/Sportbereich: Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)

Inhaltsfeld/er: Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung (a)

Material: 1 Schwimmbrett pro SchülerIn, 1 Pylone Karteikarten (siehe Anhang)

Verlaufsplanung

Unterrichtsphase

incl. Zeitangabe

Aktivitäten der SuS / LK

(Beschreibung Spiel-/Übungsformen)

Organisation

Unterrichtsphase incl. Zeitangabe	Aktivitäten der SuS / LK (Beschreibung Spiel-/Übungsformen)	Organisation
Einstieg <ul style="list-style-type: none">• Zielformulierung / Stundenverlauf (ca. 3 min)	<ul style="list-style-type: none">• L. benennt das Ziel der Stunde (<i>Die SuS üben und festigen anhand verschiedener Übungsformen ihren Brustbeinschlag.</i>) und weist die SuS auf die bestehenden Abstands - und Hygieneregeln hin• L. weist die Gruppe an, sich mit Abstand am Startblock	<ul style="list-style-type: none">• SuS mit Abstand• Hygieneregeln wiederholen

<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen (ca. 10 min) 	<p>aufzustellen <i>(Es bietet sich an, schnellere SchwimmerInnen weiter vorne zu positionieren, um Abstandsverkürzungen oder Überholvorgängen beim Schwimmen entgegenzuwirken)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • L. positioniert eine Pylone am seitlichen Beckenrand bei ca. 3 Metern und weist die SuS auf die folgenden Regeln hin: <ul style="list-style-type: none"> ○ Der/die jeweils erste SchülerIn setzt sich auf den Beckenrand neben dem Startblock und schwimmt los, wenn diese Person die Pylone am seitlichen Beckenrand passiert hat, setzt sich der/die nächste SchülerIn auf den Rand und schwimmt los. ○ Es wird hintereinander geschwommen und der Abstand ist stets einzuhalten. Überholen ist verboten. ○ Am Ende der Bahn steigen die SchülerInnen aus dem Wasser, <u>gehen</u> zurück zum Startblock, stellen sich dort unter Wahrung der Abstandsregel in die Reihe und beginnen die nächste Bahn zu schwimmen. • SuS schwimmen sich zwei Bahnen im Bruststil ein 	<ul style="list-style-type: none"> • Pylone positionieren
<p>Arbeitsphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsphase 1 (ca. 7 min) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jede(r) SchülerIn bekommt ein Schwimmbrett. • L. stellt den Inhalt der Karteikarte 1 vor • L. legt die Karte gut sichtbar für die SuS auf den Startblock • SuS schwimmen nach geltenden Regeln 3 Bahnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwimmbretter austeilen • Karteikarte 1 erklären und auslegen

<ul style="list-style-type: none"> • Zwischenreflexion (ca. 5 min) • Vertiefung (ca. 10 min) 	<ul style="list-style-type: none"> • L. sammelt die Gruppe • eventuelle Probleme des Beinbeinschlagschwimmens mit Brett werden geklärt (z.B. <i>wenig Vortrieb aufgrund von schlechter Wasserlage → Anweisung: mit dem Brett nach vorne strecken und Streckung halten, Po und Füße zur Wasserkante drücken</i>) • Mit Schwimmbrett stellen sich SuS erneut hintereinander neben dem Startblock auf • L. erklärt Karteikarte 2 und 3 und legt sie gut sichtbar auf den Startblock neben Karteikarte 1 • SuS schwimmen nach geltenden Regeln 4 Bahnen, bei welchen sie sich individuell für die Übungsvorschläge der Karten entscheiden können (<i>Modifikation: zwei von drei Karten sollen mindestens erprobt werden</i>) • eventuelle Verbesserungsvorschläge der Zwischenreflexion sollen dabei berücksichtigt werden • L. gibt den SuS individuell Rückmeldung vom Beckenrand aus 	<ul style="list-style-type: none"> • Karteikarte 2 und 3 erklären und zusätzlich zu 1 auslegen
<p>Abschluss</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abschlussreflexion (ca. 5min) • Cool down (ca. 5 min) 	<ul style="list-style-type: none"> • L. sammelt die Gruppe • Erfahrungen mit dem Kraulbeinschlag anhand der Karteikartenübungen werden reflektiert. • Aufgetretene Probleme beim Kraulbeinschlag werden ggf. nochmals besprochen. • SuS schwimmen locker zwei Bahnen im Bruststil aus und setzen sich anschließend mit Abstand auf die Bank • L. stimmt sich mit L. anderer Gruppen/ anderen Badbesuchern ab und schickt die SuS nach und nach zum Duschen, damit die Abstände auch in der Dusche gewahrt werden können 	

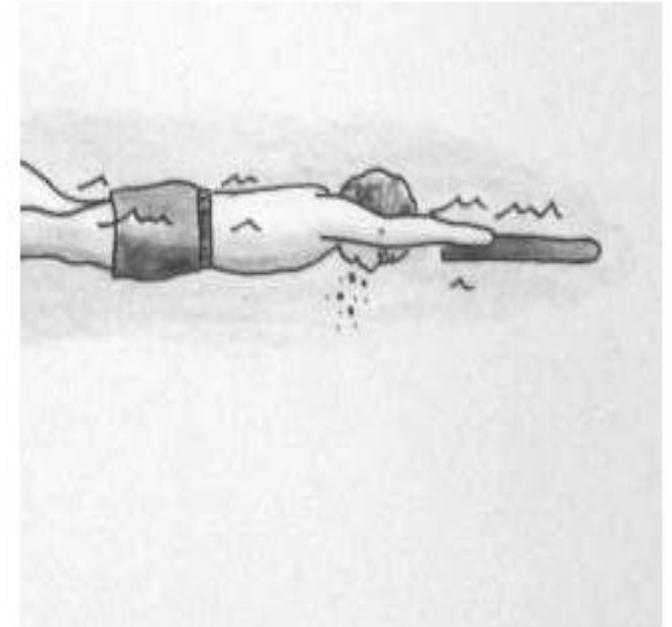
Anhang:

Karteikarte 1

Abstoßen, Gleiten und Beinschlag

- Stoße dich kräftig mit einem Schwimmbrett vom Beckenrand ab.
- Gleite solange du kannst.
- Beginne mit dem Beinschlag, wenn du merkst, dass du an Schwung verlierst.
- Atme möglichst ins Wasser aus.

➔ Schwierigkeitsgrad 1



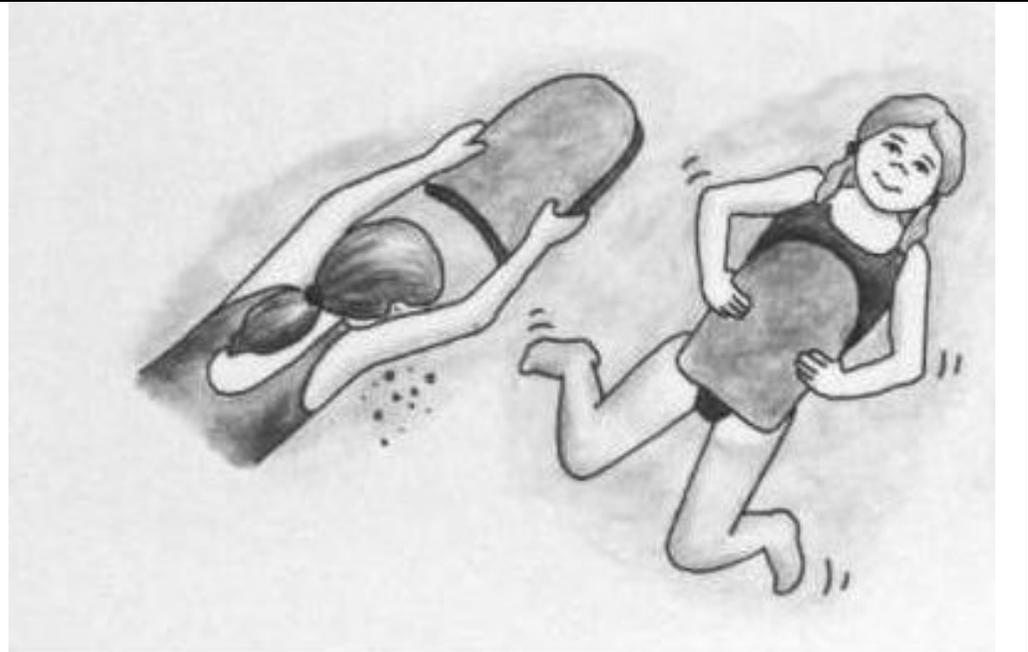
Quelle: Bracke, Julia: Lernzirkel Sport VI: Schwimmen lernen, 5. Aufl., Kempen: BVK Buch Verlag Kempen GmbH, 2013, S. 31.

Karteikarte 2

Beinschlag mit Drehung

- Schwimme in Bauchlage mit gestreckter Haltung des Brettes nach vorne.
- Versuche dich nach einigen Metern um deine Längsachse auf den Rücken zu drehen.
- Schwimme kurz auf dem Rücken
- Drehe dich dann wieder in Bauchlage und schwimme weiter.

➔ *Schwierigkeitsgrad 2*



Quelle: Bracke, Julia: Lernzirkel Sport VI: Schwimmen lernen, 5. Aufl., Kempen: BVK Buch Verlag Kempen GmbH, 2013, S. 50.

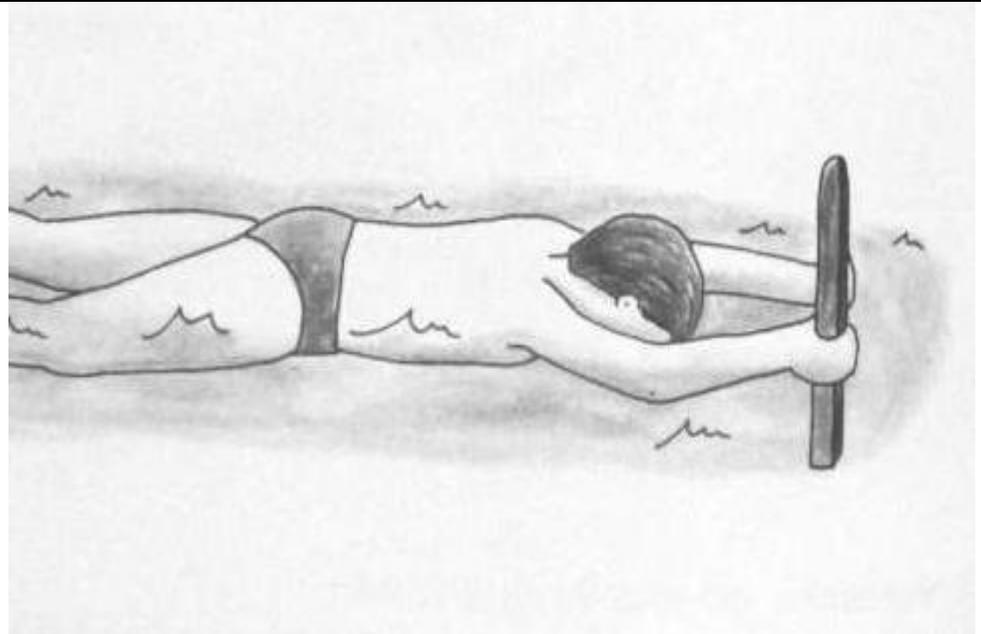
Karteikarte 3

Beinschlag mit Widerstand

- Halte das Schwimmbrett senkrecht vor dir im Wasser.
- Versuche mit dem Beinschlag gegen den Widerstand anzuschwimmen.

➔ Schwierigkeitsgrad 3

Hinweis: Falls diese Übung zu schwer ist, kann sie auch mit einer Schwimmnudel durchgeführt werden.



Quelle: Bracke, Julia: Lernzirkel Sport VI: Schwimmen lernen, 5. Aufl., Kempen: BVK Buch Verlag Kempen GmbH, 2013, S. 34.