

Lektion

Für Könner

Diese Lektion ist für etwas Fortgeschrittenere. Die Kinder schwimmen viel, üben den Kraul-Beinschlag und das Ausatmen ins Wasser auf verschiedene Art und Weise.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 30 Minuten
- Stufe: 3. Klasse
- Alter: 8 bis 9 Jahre
- Gruppengrösse: 7–9 Kinder, ab 10 Kindern 2 Leiter/-innen
- Kursumgebung: Nichtschwimmerbecken
- Sicherheitsaspekte: Wassertiefe den Kindern angepasst, alle Kinder im Überblick, Kinder können sich noch sehr unsicher im Wasser bewegen

Lerninhalte

- Atmung seitwärts, Antrieb

Quelle

«Lehrmittel Schwimmen», Übung «abstossen-gleiten-antreiben», Seite 14/15
 «swimsports.ch», Schwimmheft «Spass am Nass», Etappe 4
 «Swiss Schwimmig, Übung 2, Level 3»

| | Thema / Aufgabe / Übung / Spielform | Organisation / Skizze | Material |
|-----------|--|--|----------|
| Einstieg | 5' Ball werfen/schwimmen 2 Gruppen bilden. Die erste Gruppe wirft sich den Ball 20 oder 30 Mal zu. Fällt er ins Wasser muss neu gezählt werden. Die zweite Gruppe schwimmt in dieser Zeit Längen und zählt sie zusammen. Sobald die 1. Gruppe ihre 20 (30) Zuspiele erreicht hat, stoppt die 2. Gruppe, angefangene Längen werden als ganze gezählt. Aufgabe wechseln. Welche Gruppe schwimmt mehr Längen? | Schwimmbecken in zwei Bereiche (Spiele und Schwimmen) einteilen. | Ball |
| Hauptteil | 20' Antrieb/Atmung Kraul Beinschlag mit abstossen und ausatmen ins Wasser Arme in Hochhalte, Gesicht im Wasser, abstossen von der Wand, Beine und Füsse gestreckt. Abwechselnd Auf- und Ab-Bewegungen der Beine aus der Hüfte heraus. Dazu ausatmen ins Wasser. Superman Bauchlage, linker Arm in Hochhalte, (variieren: rechter Arm am Körper, beide Arme gestreckt). Gesicht im Wasser. Kraul-Beinschlag, ausatmen ins Wasser. Zum Einatmen den Kopf nach rechts drehen ohne dass die Füsse den Boden berühren. Schraube Wechselbeinschlag mit je einer Drehung von der Bauchlage in die Rückenlage (resp. Rückenlage in die Bauchlage). Arme in Hochhalte, ohne abzustehen mindestens 10 Meter weit. Tauchen Unter Wasser abstossen und schwimmen. Nur Kraul- oder Brust-Beinschlag. Wer kommt am weitesten? | | |
| Ausklang | 5' Kopfsprung aus dem Sitzen oder aus der Hocke Sitzend oder in der Hocke am Beckenrand, Arme in Hochhalte. Mit den Füssen abstossen sobald die Hände im Wasser sind. | | |