

Ideensammlung der Bezirksregierungen Arnsberg 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: Reaktivierung und Festigung der Kraultechnik

Klasse/Jahrgangsstufe: 6-10

Bewegungsfeld/Sportbereich: Schwimmen

Material: Würfel, Bildkarten, Aufgabenkarten

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• Aufwärmen 8 min	<ul style="list-style-type: none">• Kurze Vorstellung Stundenablauf; Vorstellen der Bewegungsaufgaben beim Einschwimmen• Hinbahn selbstgewählte Schwimmart- in BL Ausatmung ins Wasser!• Rückbahn<ol style="list-style-type: none">a) Rückenlage: Kraulbeinschlag mit Gleichzug Armeb) Bauchlage: Kraulbeinschlag mit Brustarmzugc) RL: Brustbeinschlag mit Kraularmzugd) BL: wie c	<ul style="list-style-type: none">• SuS mit Abstand• Hygieneregeln wiederholen• Auf Rückbahn Aufgaben kleben an SB Aufsteller <p>Schwimmen am laufenden Band; bei 2 und mehr</p>

	<p>e) BL: Delphinwelle f) Seitlage: Kraulbeinschlag mit Supermanarmhaltung</p>	<p>Bahnen möglichst Schwimmer nach Leistungsstand zuordnen (schnelle; mittlere, langsame Bahn)</p>
<p>Arbeitsphase 5' 10' 10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Würfelschwimmen (Technik) Kurze Erläuterungen der einzelnen Würfelbilder an Land Würfelschwimmen: 1: Coronabegrüßung (Hoher Ellenbogen-> Körperrotation) 2: Hundepaddeln 3: Lässig; Hand locker (Entspannung in Überwasserphase) 4: Raddampfer(Armbewegung wie Schaufelrad) 5: Strecken (lange Zug- und Druckphase) 6: Superman (Kraulbeinschlag in Seitlage) • Staffelschwimmen (Kraulsprint; Pendelstaffel) Start wahlweise mit Kopfsprung vom Beckenrand oder vom Wasser mit Abstoßen; Sobald der erste S anschlägt schwimmt der nächste 	<p>Organisationsform: am laufenden Band bleibt bestehen; auf Abstände achten; Überholen nur an Wendepunkten nach vorherigem Berühren des Fußes von Vordermann;</p>
<p>Abschluss 5-15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Handycapkraul Je eine halbe Bahn mit Handycap schwimmen und normal Kraul durchschwimmen - re Hand ergreift li Fuß - li Hand ergreift re Fuß - mit Fäusten schwimmen - mit angezogenen Füßen schwimmen - Rotationswechsel um Körperlängsachse nach jedem 2. Armzug 	<p>L teilt SuS ein, wer wie lange schwimmen darf, wer schon zum Duschen geht- sukzessive</p>

SB: Schwimmbrett; RL: Rückenlage; BL: Bauchlage

Anhang

Würfelschwimmen Kraul

1		Coronabegrüßung Ellenbogen hoch
2		Hundepaddeln
3		Lässig Hand locker
4		Raddampfer
5		Strecken
6		Superman

1:3:6:<https://www.netzathleten.de/fitness/fit-mit-den-stars/item/1244-schwimmen-techniktraining-mit-triathlon-olympiasieger-jan-frodono-teil-3>; 18.08.2020
 2:https://de.m.wikipedia.org/wiki/Datei:20060128DalmenyOtto_002.jpg; 18.08.2020
 4: eigene Quelle
 5:<https://www.fitforlife.ch/artikel/technische-uebungen-fuer-kraultschwimmer/20.08.2020>

Einschwimmen/ Erwärmung

1	Rückenlage: Kraulbeinschlag mit Gleichzug Arme
2	Bauchlage: Kraulbeinschlag mit Brustarmzug
3	RL: Brustbeinschlag mit Kraularmzug
4	BL: wie c
5	BL: Delphinwelle
6	Seitlage: Kraulbeinschlag mit Supermanarmhaltung

Handycapkraul

1	re Hand ergreift li Fuß
2	li Hand ergreift re Fuß
3	mit Fäusten schwimmen
4	mit angezogenen Füßen schwimmen
5	Rotationswechsel um Körperlängsachse nach jedem 2. Armzug