

## **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:** Wassergefühl? Haben wir!

**Klasse/Jahrgangsstufe:** (leicht) fortgeschrittene Schwimmer (jede Altersstufe je nach Aufbereitung)

**Bewegungsfeld/Sportbereich:** Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

**Inhaltsfeld/er:** Bewegen im Wasser – Schwimmen

**Material:** Würfelspiel, Würfel, kleine Bälle (z.B. Tennisbälle), Handschuhe, Nudel-Handschuhe (selbst herstellen - Poolnudel zerschneiden)

## Verlaufsplanung

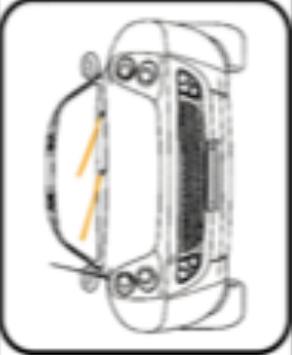
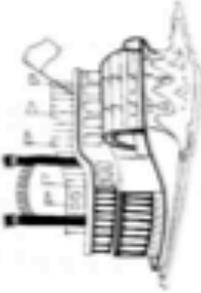
**Unterrichtsphase**  
incl. Zeitangabe

**Aktivitäten der SuS / LK**  
(Beschreibung Spiel-/Übungsformen)

**Organisation**

<p><b>Einstieg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielformulierung / Stundenverlauf</li>   <li>• Aufwärmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wassergefühl als technische Grundlage für gutes Schwimmen erklären</li>   <li>• ca. 5 Minuten beliebige Schwimmart zum Aufwärmen schwimmen, Zusatzaufgabe: nach jedem Abstoßen solange wie möglich wie eine Rakete gleiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS mit Abstand</li> <li>• Hygieneregeln wiederholen</li> </ul>
<p><b>Arbeitsphase</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Würfelschwimmen: Übung wird erwürfelt, die Schwimmart kann bei Übung 1, 2 und 3 selbst gewählt werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mehrere Würfelschwimmblätter an verschiedenen Stellen auslegen</li> <li>• je nach Können der Schüler 25 / 50 m schwimmen lassen oder Rückbahn immer andere Schwimmart</li> </ul>
<p><b>Abschluss</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „große Badewanne bilden“, wenn Sicherheitsabstand gewährleistet werden kann (Füße berühren leicht die Schultern des Vordermannes)</li> </ul> <p>oder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jeder schwimmt seine Lieblingsübung einmal vor</li> </ul> <p>oder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Schüler*Innen zeigen eine selbst erfundene Übung</li> </ul>	

# Würfelschwimmen: Wassergefühl

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

## **Erläuterungen zu den Übungen:**

**Übung 1:** Die Bälle werden in der Hand gehalten, Schwimmart beliebig, die Unterarme erleben das Wasser / den Vortrieb „anders“ bzw. intensiver, das „Abstützen“ beim Wasserfassen fällt z.B. weg wodurch diese Phase beim „normalen“ Schwimmen präsenter wird

**Übung 2:** Mit den Handschuhen können alle Schwimmtechniken geschwommen werden. Die Kinästhetik wird geschult.

**Übung 3:** Die Hände stecken gerade in den Nudelstücken (nicht greifen und festhalten) . Auch hier wird die Kinästhetik gut geschult.

**Übung 4:** Scheibenwischer-Übung: geschwommen wird in Bauchlage; Beine dürfen Paddelbeinbewegung machen, müssen aber nicht; Die Arme bewegen sich aufeinander zu und auseinander; durch das Anstellen der Handflächen wird Vortrieb erzeugt, der wichtig für die Schwimmtechniken ist, gute Videos auf Youtube zu finden

**Übung 5:** Mississippidampfer: Bauchlage; die Unterarme kreisen umeinander, evtl. Paddelbeine

**Übung 6:** Badewannenschwimmen: Rückenlage; Beine gestreckt, Zehen schauen quasi aus dem Wasser; geschwommen wird in Fußrichtung; Unterarme erzeugen Vortrieb