

# 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**

<b>Unterrichtsphase</b> incl. Zeitangabe	<b>Aktivitäten der SuS / LK</b> (Beschreibung Spiel-/Übungsformen)	<b>Organisation</b>
<b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zielformulierung / Stundenverlauf</li></ul> (ca. 3 min)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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</li><li>• L. weist die Gruppe an, sich mit Abstand am Startblock</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• SuS mit Abstand</li><li>• Hygieneregeln wiederholen</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen (ca. 10 min)</li> </ul>	<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"> <li>• 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"> <li>○ 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.</li> <li>○ Es wird hintereinander geschwommen und der Abstand ist stets einzuhalten. Überholen ist verboten.</li> <li>○ 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.</li> </ul> </li> <li>• SuS schwimmen sich zwei Bahnen im Bruststil ein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pylone positionieren</li> </ul>
<p><b>Arbeitsphase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsphase 1 (ca. 7 min)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jede(r) SchülerIn bekommt ein Schwimmbrett.</li> <li>• L. stellt den Inhalt der Karteikarte 1 vor</li> <li>• L. legt die Karte gut sichtbar für die SuS auf den Startblock</li> <li>• SuS schwimmen nach geltenden Regeln 3 Bahnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmbretter austeilen</li> <li>• Karteikarte 1 erklären und auslegen</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwischenreflexion (ca. 5 min)</li> <li>• Vertiefung (ca. 10 min)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L. sammelt die Gruppe</li> <li>• 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>)</li> <li>• Mit Schwimmbrett stellen sich SuS erneut hintereinander neben dem Startblock auf</li> <li>• L. erklärt Karteikarte 2 und 3 und legt sie gut sichtbar auf den Startblock neben Karteikarte 1</li> <li>• 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>)</li> <li>• eventuelle Verbesserungsvorschläge der Zwischenreflexion sollen dabei berücksichtigt werden</li> <li>• L. gibt den SuS individuell Rückmeldung vom Beckenrand aus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karteikarte 2 und 3 erklären und zusätzlich zu 1 auslegen</li> </ul>
<p><b>Abschluss</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschlussreflexion (ca. 5min)</li> <li>• Cool down (ca. 5 min)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L. sammelt die Gruppe</li> <li>• Erfahrungen mit dem Kraulbeinschlag anhand der Karteikartenübungen werden reflektiert.</li> <li>• Aufgetretene Probleme beim Kraulbeinschlag werden ggf. nochmals besprochen.</li> <li>• SuS schwimmen locker zwei Bahnen im Bruststil aus und setzen sich anschließend mit Abstand auf die Bank</li> <li>• 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</li> </ul>	

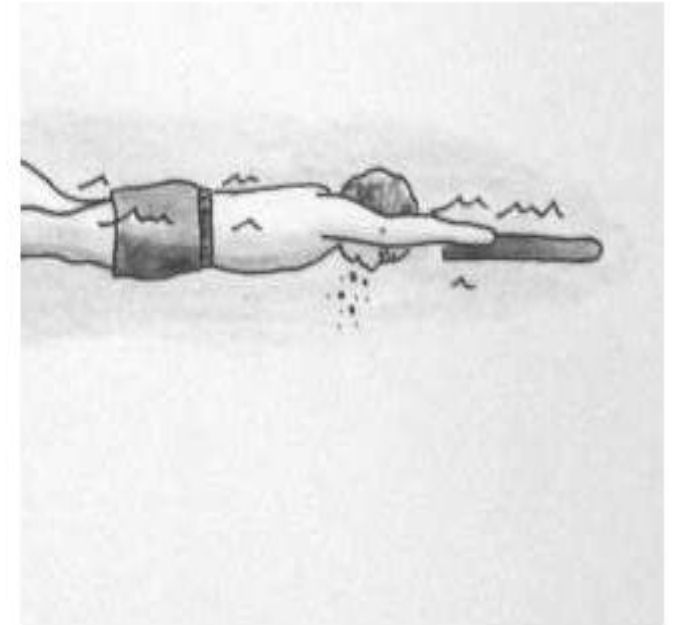
## Anhang:

### 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



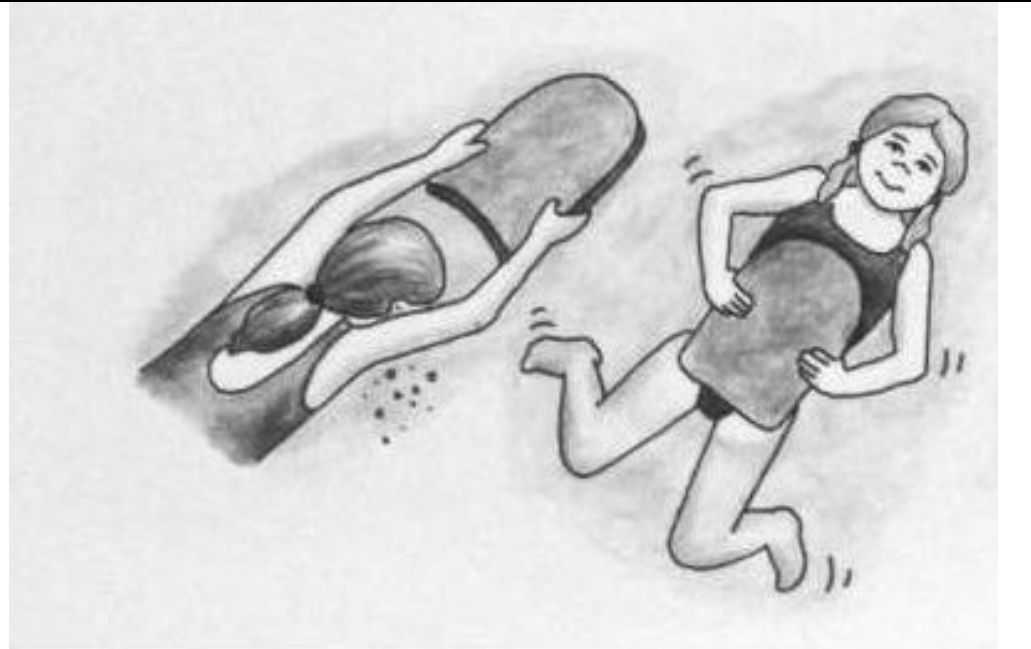
Quelle: Bracke, Julia: Lernzirkel Sport VI: Schwimmen lernen, 5. Aufl., Kempen: BVK Buch Verlag Kempen GmbH, 2013, S. 31.

## 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.

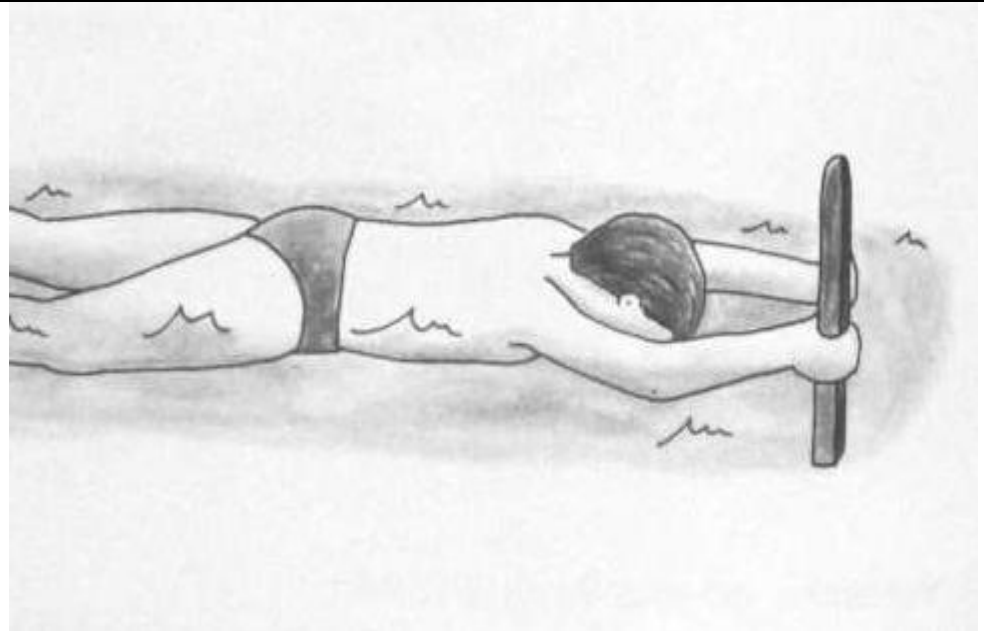
## Karteikarte 3

### 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.