

**Thema: Schwimmen (25m Becken)**

**Stundenverlaufsplan – 2. Unterrichtseinheit**

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	5	Einschwimmen	Einzelarbeit	Beliebige Lage (6 Bahnen, z.B. 2 Brust, 2 Kraul, 2 Rücken)		
3	3	Schwimmen mit erhöhtem Widerstand	Einzelarbeit	Kraul Beinschlag 1. Bahn: Schwimmbrett parallel zur Wasseroberfläche 2. Bahn: Schwimmbrett orthogonal zur Wasseroberfläche	Schwimmbrett	
4	4	Widerstand	Einzelarbeit	In verschiedenen Körperpositionen mit und ohne Schwimmbrett vom Beckenrand abstoßen und möglichst lange gleiten. An der Wasseroberfläche und unter Wasser (s. Anhang).	Schwimmbrett	Schüler verteilen sich an der Querseite des Beckens
5	3	Theorie: Wasserwiderstand (1)	Plenum	Was passiert bei veränderter Körperposition? Was passiert bei veränderter Geschwindigkeit? Widerstand hängt von Form und Geschwindigkeit ab.		Widerstand $F_W = \frac{1}{2} \cdot A \cdot v^2 \cdot c_W \cdot \rho$
6	6	Schwimmen: Brust	Einzelarbeit	Brust 6 Bahnen: 1. Bahn: Faust 2. Bahn: abgespreizte Finger 3. Bahn: kurzer Armzug (nur mit Handgelenken schwimmen) 4. Bahn: Tauchzug (Druckphase bis in die Armstreckung) 5. Bahn: enger Armzug (maximal schulterbreit) 6. Bahn: weiter Armzug (gestreckte Arme)		Widerstand als Notwendigkeit für Vortrieb erkennen
7	3	Theorie: Wasserwiderstand (2)	Plenum	Besprechung der Ergebnisse: Einfluss von Fläche auf den Widerstand, positive + negative Effekte	Flipchart	

				Ergebnis: In der Druckphase ist ein großer Widerstand notwendig. In der Gleitphase sollte der Widerstand minimiert werden.		
8	4	Schwimmen: Kraul	Partnerarbeit	Kraulbeinschlag mit Flossen Schwimmen mit Flossen (4 Bahnen): 1 Schüler schwimmt mit Flossen, der andere mit Paddels, 2 Bahnen dann wird getauscht.	Flossen	Größerer Widerstand bringt größeren Vortrieb, jedoch mehr Krafteinsatz notwendig
9	2	Theorie: Wasserwiderstand (3)	Plenum	Größerer Widerstand in der Druckphase schafft größeren Vortrieb. Wie können wir auf Grund dieses Wissens unsere Technik optimieren? In der Gleitphase Widerstand minimieren und in der Zug- und Druckphase Widerstand maximieren (um sich nach vorn zu „ziehen“).	Flipchart	Gleitphase: Schnelle Vorholbewegung der Arme, Körperstreckung und Wasserfassen weit nach vorne Antriebsphase: Handrücken zeigt während Antriebsphase in Schwimmrichtung, Zuggeschwindigkeit maximal
10	2	Technikeinführung Kraul	Einzelarbeit	Einführung S-Zug Muster Erklärung, Demo, Begründung für S-Zug		
11	4	Technik: Beinschlag Kraul	Einzelarbeit	Beinschlag Kraul: 1. Bahn: große Amplitude 2. Bahn: kleine Amplitude 3. und 4. Bahn: mittlere Amplitude (3er Rhythmus)	Schwimmbrett	Bewegung kommt aus der Hüfte, Bewegungskette bis ins Fußgelenk. Füße nach innen gedreht. Optimale Amplitude wählen
12	8	Technik: Armzug Kraul	Einzelarbeit	Armzug Kraul: 2 Bahnen: 1er Abschlag Kraul (re & li): S-Zug Armführung mit Hilfe: Daumen an Badeanzugträger, über Bauchnabel zur Hüfte. 2 Bahnen zur Erholung Brust 2 Bahnen Abschlagschwimmen re & li im Wechsel (2er Atmung) 2 Bahnen Erholung Brust	Evtl. mit Schwimmbrett/Pullbuoy  Evtl. mit Pullbuoy	
13	6	Technik: ganze Lage Kraul	Einzelarbeit	1. Bahn: 1er Abschlag mit Berührungen (re) 2. Bahn: 1er Abschlag mit Berührungen (li) 3. Bahn: ganze Lage: Abschlag mit Berührungen 4. Bahn: ganze Lage: Abschlag 5. und 6. Bahn: ganze Lage		
14	10	Abschlusspiel	2 Teams	Wasserball	Wasserball Tore	
15	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			

## Anhang

### S-Zugmuster

