

was mache ich mit guten Schwimmern im Unterricht?

Beitrag von „Schmeili“ vom 16. Oktober 2012 10:33

Was können sie denn genau alles schon? Gerade beim Schwimmen gibt es ja immer Stufen nach oben.

Meine "Reihenfolge" ist in etwa so (teils auch parallel):

- Wassergewöhnung
- Schwimmbewegungen mit und ohne Hilfsmitteln
- Brustschwimmen bis Seepferdchen
- Rückenschwimmen mit Brett, Brustbeinschlag
- Rückenschwimmen mit Brett, Wechselbeinschlag
- Kraularm-Einführung - mit Brett, ohne Brett
- Startsprünge
- mit Pullboy (wenn vorhanden) auch Arme separat üben, zur Not Brett hochkant zw. beine Klemmen
- Rückenkraul
- Kraul in Bauchlage (komplett)
- einfaches Transportschwimmen (beginnend mit Ziehen, dann erst Schieben)
- Kleiderschwimmen (geht auch mit nem einfachen T-Shirt)
- Abschleppübungen --> das habe ich schulisch aber frühestens in der Mittelstufe mit den Kids machen können

Übungsformen

- in Reihe Schwimmen
- Sprints
- Ausdauerschwimmen (gaaaanz wichtig!!)
- Staffeln
- Schwimmspiele

Parallel dazu immer das Tauchen:

- Partner Tauchübungen
- Ringe auftauchen
- durch Beine tauchen
- Slalomtauchen
- Streckentauchen (tw. mit Aufgaben)
- div. Tauchspiele

Ich hoffe, ich habe nun nicht allzuviel vergessen...