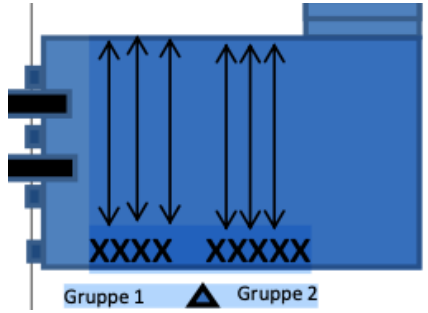
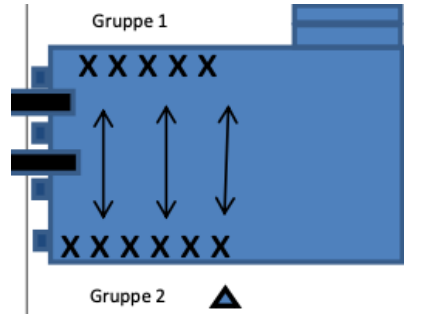
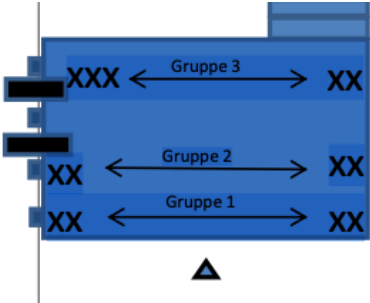


Lektionsvorbereitung

Klasse	Ort / Bad	Praktikumslehrperson	Datum/ Zeit	Lektions-Nr	Praktikant:in
Konsequenzen aus der letzten Lektion (Stärken und Schwächen der Lernenden und Lehrenden):					
• Allen Schülerinnen ein individuelles Feedback geben (mind. 1 Kontakt zu jeder Schülerin). • L. und F. und brauchen bei der Seitenatmung noch mehr Übung. • Die lange Pause bei der nächsten Planung berücksichtigen. • Lektionsziel besser formulieren.					
Lektionsthemen		Lektionsziele			
Kraul mit Seitenatmung anwenden		• 12 Schülerinnen schwimmen 2 Breiten (2 x 12m) Kraul mit Seitenatmung und wenden dabei die 3-er Atmung an. • 3 schwimmen 2 Breiten (2 x 12m) Superman (1 Breite zum Einatmen auf die rechte Seite drehen und 1 Breite zum Einatmen auf die linke Seite drehen).			

Teilschritte	Zeit	Stoffauswahl	Material	Organisationsform / Wassertiefe
Begrüssung Einleitung	2` 8`	Nach der langen Schwimmpause begrüsse ich alle Schülerinnen und freu mich auf ein Wiedersehen. Ich erkläre ihnen das Spiel zum Aufwärmen. Spiel: Lotto 2 Gruppen bilden: die Schülerinnen zählen auf 2. Die Schülerinnen schwimmen Kaul mit Seitenatmung in der Breite hin und her, würfeln und decken die gewürfelte Zahl mit einem Deckel ab. Die Gruppe, die zuerst die ganze Karte abgedeckt hat, hat gewonnen.	2 Lottokarten 6 Würfel Deckeli zum Abdecken 2 Brettli	m Wasser, am Rand bei der Fensterseite WT: 4m – 2m 2 Gruppen, In der Breite hin und her WT: 4m – 2m 
		Repetition Superman: Knotenpunkte der Seitenatmung repetieren: 1. Gesichtshälfte im Wasser 2. Arm gestreckt 3. Schulter aus dem Wasser = Superman! Klasse in 2 Gruppen aufteilen: • 2 BreitenSupermaninSeitenlage • 4 Breiten Superman (von Bauchlage in Seitenlage drehen)	Bild mit Knotenpunkten zeigen	Zuerst Gruppe 1 in der Breite hin und her, danach Gruppe 2 WT: 4m – 2m 

		Kraul mit Schwerpunkt Körperstreckung, Schulter- und Hüftrotation: • 2 Breiten: Side to Side = 6 Beinschläge/1 Armzug (AZ), Drehung über Bauch • 2 Breiten: 2 AZ, Rotation bis in Rückenlage (RL), danach wieder 2 AZ in Bauchlage • 2 Breiten: dito mit 3 AZ • 4 – 6 Breiten Kraul mit 3-er Atmung 400m Stafette, Kraul mit Seitenatmung: Klasse in 3 Gruppen aufteilen: Jasskarte ziehen, jede Gruppe schwimmt total 400m Kraul		Wie oben Bahn 1, 2 und 4 in der Länge hin und her WT: 4m – 1.20m 
--	--	--	--	--

Datum / Unterschrift der Praktikumslehrperson: