

## Planung einer Unterrichtseinheit

Eine Unterrichtseinheit zu einem Thema im Schwimmunterricht umfasst je nach Inhalt sinnvollerweise ca. 3-6 Lektionen.

### Stoffsammlung in den Einzelschritten der Unterrichtseinheit (UE)

Die Stoffsammlung bezieht sich nur auf den Hauptteil der Lektionen. Der Rahmen mit Einstimmen und Ausklang kann in der UE weggelassen werden. Die Detailplanung erfolgt in der einzelnen Lektion. Bei unvorhergesehener Lernentwicklung der Lernenden muss der Verlauf angepasst werden. Die Auswahl der Aufgabenstellungen erfolgt rollend in der Vorbereitung der einzelnen Lektionen.

Klasse/ Gruppe	Ort/ Bad	Kursdaten und Zeiten	Betreuer*in	Thema
1. Gym B 14 – 15 Jahre 15 Schülerinnen				Kraul anwenden und variieren

Lernziel UE auf die gesamte UE bezogen, inklusive mind. 1 Wissens- und 1 Haltungsziel	Lernverfahren/Methode UE	Lernkontrolle UE
12 Schülerinnen schwimmen nach 6 Lektionen 25m Kraul mit Seitenatmung und wenden dabei die 3er Atmung an	Strukturierter Lernweg	Die Schülerinnen schwimmen 100m Kraul. So steht genügend Zeit zur Verfügung um die Lernzielkontrolle durchzuführen.
3 Schülerinnen schwimmen nach 6 Lektionen 25m Kraul mit Seitenatmung, wobei der Kopf nicht schön im Wasser liegt.	Strukturierter Lernweg	Die Schülerinnen schwimmen 100m Kraul, sie können sich in Rückenlage drehen. So steht genügend Zeit zur Verfügung um die Lernzielkontrolle durchzuführen.
Alle Schülerinnen kennen die 3 Knotenpunkte der Seitenatmung.	Strukturierter Lernweg	In der 3. Lektion zählen die Schülerinnen in 3er Gruppen die Knotenpunkte der Seitenatmung auf.
Alle Schülerinnen sind motiviert die Seitenatmung zu erlernen, damit sie eine oder mehrere Längen entspannt Kraul schwimmen können.	Strukturierter Lernweg	Am Ende der 5. Lektion gibt es eine Auswertung mit zwei Fragen zum Kraulschwimmen mit Seitenatmung auf. 1. Motivation 2. Schwierigkeit Alle Schülerinnen zeichnen ein Gesicht (lachend, geht so, geht überhaupt nicht)

Lektions-Nr.	Inhalt/Aufgabe	Methode und Hinweise wie Material/Hilfsmittel	Zeit
1.	<p><b>Repetition Wechselbeinschlag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In Bauchlage</li> <li>• In Rückenlage</li> <li>• In Seitenlage</li> <li>• Variationen: schnelle, langsame, grosse, kleine, starke und schwache Beinschläge</li> <li>• Gegenserfahrungen: steife Beine, Flexfüsse, Velofahren (=starke Kniebewegungen)</li> </ul> <p><b>Repetition Wechselbeinschlag mit seitlicher Atmung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Superwomen</li> <li>• Superman</li> </ul> <p><b>Kraul mit Variationen Atmung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Superwomenkraul</li> <li>• Supermankraul</li> <li>• Kraul mit Seitenatmung</li> <li>• Rückenkraul</li> </ul>	<p>In der Breite schwimmen erklären Vorzeigen - Nachmachen</p> <p>Anknüpfen an Bekanntem Bewegungsanweisung Erfahren – Entdecken, verschiedene Sinne ansprechen Vorzeigen - Nachmachen, Metapher Bilder In der Länge schwimmen Vorzeigen - Nachmachen, Metapher Standortbestimmung</p>	<p>25` 10`</p>
2.	<p><b>Würfelspiel Wechselbeinschlag</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Superman in Seitenlage</li> <li>2. Superman in RL</li> <li>3. Superman (Atmung in SL)</li> <li>4. Superwomen (Drehung auf Rücken)</li> <li>5. Baumstammrolle (Arme in Hochhalte oder anliegend)</li> <li>6. 1 Länge Kraul mit Seitenatmung</li> </ol> <p><b>Kraul mit Armzug (AZ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einarmig l+r (Atmung nach jedem AZ)</li> <li>• Einarmig l+r (Atmung nach jedem 2. AZ)</li> <li>• Abschlag (Schulterbreit)</li> <li>• Kraul mit Drehung auf den Rücken</li> <li>• Kraul mit Seitenatmung</li> </ul>	<p>Anknüpfen an Bekanntem, Bewegungsanweisung, Metapher Flossen Würfelspiel Würfel</p> <p>Erklären Vorzeigen + Nachmachen Flossen</p>	<p>25` 10` 15`</p>
3.	<p><b>Posten mit verschiedenen Aufgaben:</b></p> <p><b>1) Einarmig r+l</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atmen nach jedem AZ</li> <li>• Atmen nach jedem 2. AZ</li> <li>Atmen nach jedem 3. AZ • Abschlag</li> </ul> <p><b>2) Superman in allen Lagen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In Bauchlage</li> <li>• In Seitenlage</li> <li>• In Seitenlage und Blick nach unten</li> <li>• In Seitenlage und sich spiegeln</li> <li>• In Rückenlage</li> </ul> <p><b>3) Kraul mit Seitenatmung, Knotenpunkte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2er Atmung</li> <li>• 3er Atmung</li> </ul>	<p>4 Gruppen: Sich selbst beobachten, Den Partner beobachten</p>	<p>35` 25`</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4er Atmung</li> <li>• Synchron schwimmen • Ohne Atmung</li> </ul> <p><b>4) Paddelübungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fusswärts in RL</li> <li>• Kopfwärts in RL</li> <li>• Kennst du eine 3. Übung?</li> </ul> <p><b>Schraubenkraul</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Armzüge • 4 Armzüge • 5 Armzüge</li> </ul>		8`
4.	<p><b>Kraul mit Schwerpunkt: Rotation und Körperstreckung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Superman</li> <li>• Side to Side</li> <li>• Kraularmzug mit 1 Arm, r+l</li> <li>• 2 AZ, danach Rotation bis in RL • 3 AZ, danach Rotation bis in RL</li> </ul> <p><b>Gegensatzerfahrung mit Kraularmzügen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• So grosse/lange Armzüge wie möglich • kleine/enge Armzüge</li> <li>• Kraul mit Ellenbogen hoch</li> <li>• Arme überkreuzen</li> <li>• Breite Armzüge</li> <li>• Schulterbreites Eintauchen</li> </ul> <p><b>400m Staffel schwimmen:</b> 3 Gruppen mit je 4 Schülerinnen, jede Schülerin schwimmt 4 x 25m mit Flossen (ev. eine 5er Gruppe)</p>	<p>Vorzeigen + Nachmachen Flossen Bewegungsanweisung Erfahren – Entdecken, verschiedene Sinne ansprechen Flossen Erklären Flossen</p>	<p>35` 15`</p> <p>10`</p> <p>10`</p>
5.	<p><b>Rekörderle mit Kraulübungen:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pantomimen erraten</li> <li>2) Kraul mit Tennisbällen schwimmen</li> <li>3) Kraul mit Pull-Buoy schwimmen</li> <li>4) Wechselbeinschlag in allen Lagen</li> </ol>		20`
6.	<p><b>Kraul Technik Übungen mit Würfelschwimmen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Superman</li> <li>2) Einarmig schwimmen, anderer Arm in Hochhalte</li> <li>3) Abschlag Schwimmen</li> <li>4) Schleifarm</li> <li>5) Side to Side</li> <li>6) Schraubenkraul</li> </ol> <p><b>Kraul</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraul mit 2er Atmung • Kraul mit 3er Atmung • Kraul mit 4er Atmung • Atmungspyramide</li> </ul>		<p>25` 15`</p> <p>10`</p>
<p><b>Weiterer Verlauf:</b> Rückenkraul Technik optimieren Kraul Rollwende einführen</p>			