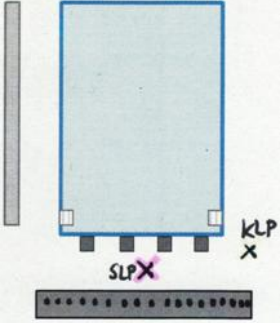
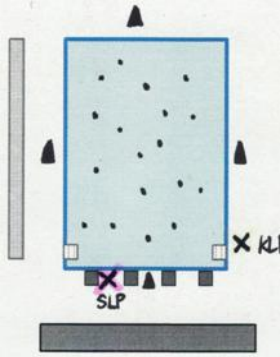
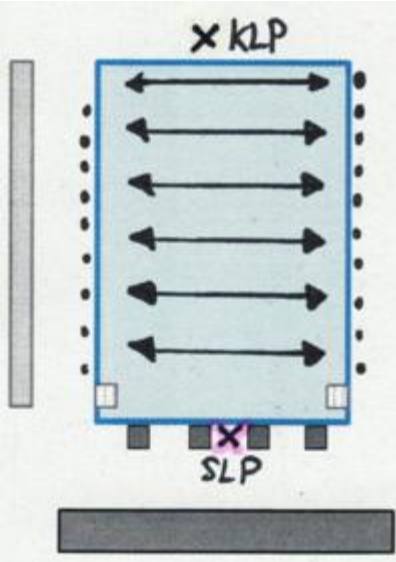
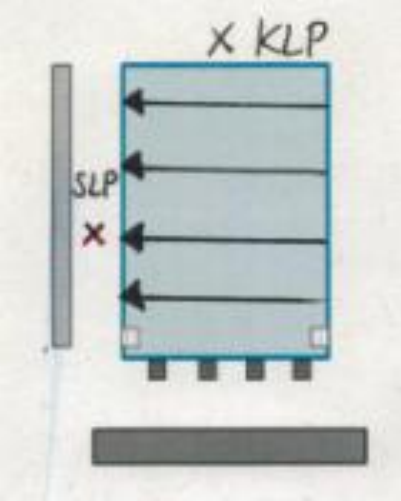


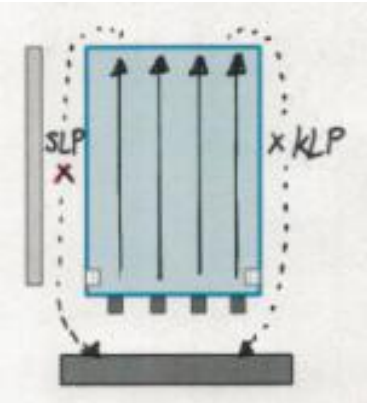
## aqua-prim: Lektionsvorbereitung

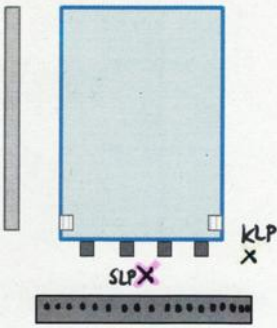
Lektions-Nr.	Datum	Zeit	Klasse	Ort/Bad	Praktikant:in	aqua-mentor
	xx.xx.xx	11.00- 11.45h	2. Klasse	Zürich Buhn	J.C.	A.B.
<b>Konsequenzen aus der letzten Lektion (Stärken und Schwächen der Lernenden und Lehrenden):</b>						
<p>Viele SuS brauchen eine bessere, flachere Wasserlage. Diese kann erreicht werden durch die korrekte Kraul-Seitenatmung (Superman) sowie einen effizienten Wechselbeinschlag aus den Hüften mit Point-Füssen.</p> <p>Y. übt mit Schwimmhilfen den Wechselbeinschlag (WBS). Die Klassenlehrperson (KLP) unterstützt ihn dabei. Bei A. achte ich besonders darauf, dass er mir zuhört, damit er weiss, dass er den Kopf auf den Oberarm legen muss. Sollte H. mit der Rotation Mühe haben, helfe ich ihm mit einer zursätzlichen Landübung.</p> <p>Die leistungsstarken Kinder dürfen alle Übungen auch ohne Schwimmring machen. Sollte I. ins Wasser gehen, muss er mir unbedingt Bescheid geben, falls er Schmerzen im Handgelenk verspürt.</p>						
Lektionsthemen		Lektionsziele				
<b>Wechselbeinschlag mit Seitatmung</b>		<p><u>Bereich Können</u> 16 SuS können in brusttiefem Wasser 8m Superman schwimmen ohne Hilfsmittel, mit sichtbarer Einatmung in Seitenlage und Ausatmung ins Wasser (blöoterle). Sie dürfen dabei nicht abstehen. A. &amp; H. können wie oben erwähnt schwimmen, dürfen dabei aber maximal einmal abstehen. Y. kann mit Hilfe eines Schwimmrings 8m in SL Superman-Seitenlage (Blick zur Decke, Schulter zur Decke) schwimmen und darf dabei zweimal abstehen.</p> <p><u>Bereich Wissen</u> Viele SuS wissen, dass beim Einatmen die Stirn und Schulter zur Decke zeigen.</p>				

Teilschritte	Zeit	Stoffauswahl	Material	Organisationsform / Wassertiefe
<b>Lektionseinstieg</b>	5' 11.05	Begrüssung Regeln Programm bekannt geben Erklärung Tauchspiel	Superman-Puppe	Sammelplatz sitzend 
Übergang	1' 11.06	Sammelplatz → Wasser		Ins Wasser klettern
<b>Spiel</b>	5' 11.11	<u>Tauchspiel-Einwärmen</u> (BT: 100cm) Ziel: alle Fische (Ringli) müssen zu ihrem Fischer (Brettli) zurück kehren.  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tauchringli sind im ganzen Becken verteilt.</li> <li>- 2 Brettli auf jeder Beckenseite (1 Farbe pro Seite).</li> <li>- SuS tauchen ein Ringli und schwimmen es in BL (Kraul wer will) zum farblich passenden Brettli.</li> <li>- Danach holen die SuS ein neues Ringli</li> <li>- SLP zeigt jeweils welche Farbe Fische getaucht werden muss.</li> </ul>	Alle Ringli 8 Brettli in vier Farben	Schwarm 
Übergang	1' 11.12	Wasser → auf Beckenrand sitzen seitlich an der Wand		auf rot/blau Punkte verteilen

<p>Hauptteil Superman</p>	<p>20' 11.32</p>	<p><u>Superman schwimmen</u> (BT: 100cm)</p> <p><u>1.Zuschauen</u></p> <p>SLP schwimmt korrekte Superman Position vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Stirn &amp; Schulter haben ein Lämpchen, beide leuchten zur Decke“</li> <li>- „Hinterkopf auf Oberarm ablegen (Kopfkissen).“</li> <li>- „Lange &amp; schnelle Rutschbahn-Beine“</li> </ul> <p><u>2.Breiten schwimmen</u></p> <p>Abwechslungsweise Breiten schwimmen (wenn rot angekommen ist, darf blau starten):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x Superman Seitenlage (SL) rechts &amp; links mit Ring</li> <li>- 2x dito ohne Ring</li> <li>- 10x Superman am Rändli halten &amp; blöoterle (Re&amp;Li): Methper: „Nein sagen“ &amp; „Türe auf &amp; zu“</li> <li>- Dito mit WBS</li> <li>- 2x Superman rechts &amp; links mit Ring</li> <li>- 2x dito ohne Ring</li> <li>- 2x dito ohne Ring „Arm lang machen &amp; nach vorne schieben beim Einatmen.“</li> <li>- 2x versuchen Kraul mit Dreier Atmung</li> </ul> <p>Leistungsstarke Kinder können auch alles ohne Ring machen, damit sie gefordert sind.</p> <p>Y. schwimmt WBS bei KLP am Ende des Beckens in der Breite:</p>	<p>Superman-Puppe</p> <p>19 Ringe</p>	<p>2 Breiten schwimmen &amp; hinsetzen</p> 
---------------------------	----------------------	---	---------------------------------------	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- In RL mit Ring auf dem Bauch „Bauchnabel schaut durch Ring“</li> <li>- dito unter dem Kopf „Kopfkissen“</li> <li>- In BL „Zauberhut“ (Gesicht im Wasser &amp; blöoterle)</li> <li>- In Superman Seitenlage mit Ring im Gehen</li> <li>- dito mit WBS</li> </ul>		
<b>Lernzielkontrolle Superman</b>		<p><u>Lernzielkontrolle Superman</u> Es schwimmen immer 4 Kinder gleichzeitig los und setzen sich danach auf den Punkt auf der gegenüberliegenden Seite:</p> <p>16 SuS können in brusttiefem Wasser 8m Superman schwimmen ohne Hilfsmittel, mit sichtbarer Einatmung in Seitenlage und Ausatmung ins Wasser (blöoterle). Sie dürfen dabei nicht abstehen.</p> <p><b>A. &amp; H.</b> können wie oben erwähnt schwimmen, dürfen dabei aber maximal einmal abstehen.</p> <p><b>Y.</b> kann mit Hilfe eines Schwimmrings 8m in SL Superman-Seitenlage (Blick zur Decke, Schulter zur Decke) schwimmen und darf dabei zweimal abstehen.</p>		<p>1 Breite schwimmen &amp; hinsetzen</p> 
Übergang	1' 11.33	Wasser → Sammelplatz		Aus dem Wasser klettern

<p>Üben Züri-Fisch</p>	<p>10' 11.43</p>	<p><u>Tiefwasser Schwimmen Züri-Fisch</u> Boden auf 180m verstellen, zugleich erklären, was als nächstes gemacht wird:</p> <p>Die SuS verteilen sich auf die vier Bahnen. Y., A. &amp; H. schwimmen in Nähe des Randes.</p> <p>Es starten immer vier SuS gleichzeitig. Die anderen warten hinter dem Böckli.</p> <p>Alle SuS versuchen mindestens eine Länge im Tiefwasser zu schwimmen. Die Lage dürfen sie dabei selber wählen. Nach einer Länge frage ich die SuS, ob sie noch eine weitere Länge schwimmen möchten. Wer möchte darf drei Längen schwimmen, danach aussteigen und zum Sammelplatz laufen.</p> <p>Y. darf sich am Rand halten. Sollte er sich nicht getrauen, wartet er beim Sammelplatz.</p>	<p>1-3 Längen schwimmen, aussteigen &amp; zum Sammelplatz laufen</p>  <p>Das Diagramm zeigt eine rechteckige Schwimmbahn mit vier vertikalen Längswegen, die durch schwarze Pfeile nach oben markiert sind. Die Bahn ist von einer gestrichelten Linie umgeben. Links ist ein vertikales Element als 'SLP' (Sammelplatz) mit einem roten 'X' markiert. Rechts ist ein weiteres Element als 'KLP' (Kehlpunkt) mit einem roten 'X' markiert. Ein grauer Balken befindet sich am unteren Rand der Bahn.</p>
------------------------	----------------------	---	---

<p><b>Verabschiedung</b></p>	<p>2' 11.45</p>	<p><u>LZK-Wissen &amp; Ciao sagen</u>            1.SLP fragt Wissensziel ab:            Was ist wichtig beim Einatmen, wohin schauen wir?            „beim Einatmen die Stirn und Schulter zur Decke zeigen“             2. Loben: „Der Superman ist eine sehr schwierige Übung.            Ihr habt das toll gemacht.“             3. Einzeln „Ciao“ sagen mit Handschlag High five.</p>	<p>Sammelplatz sitzend</p> 
<p><b>Datum</b></p>		<p><b>Unterschrift aqua-mentor</b></p>	