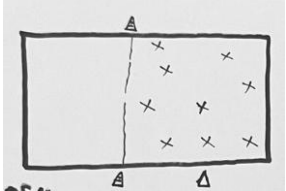
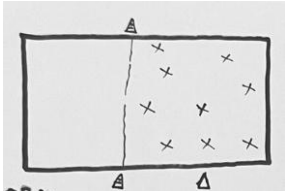
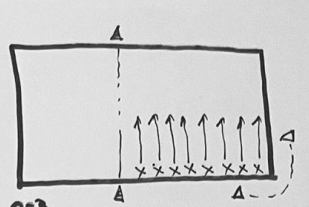
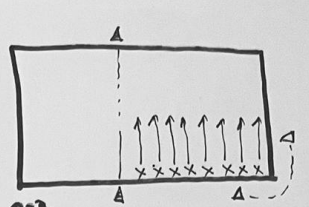
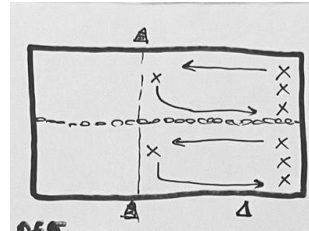
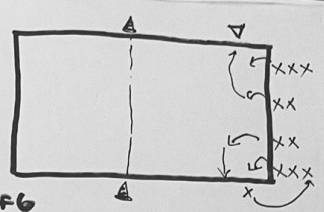


## Beispiel Lektionsvorbereitung aqua-adults

Gruppe	Ort / Bad	aqua-mentor	Datum/ Zeit	Lektions-Nr.	Praktikant:in
Beginner 1 Erwachsene	Hallenbad Muster, Musterlingen	S.A.	16. Feb. 2026 19.00-20.00	2	N.P
<b>Konsequenzen aus der letzten Lektion (Stärken und Schwächen der Lernenden und Lehrenden):</b>					
<p>Stärkere Schwimmer herausfordern und Rückmeldungen geben            Übungen für alle Niveaus differenzieren            Genügend selbständige Übungszeit einplanen            Erklärungen kurz halten            Lernziel der heutigen Lektion repetieren</p>					
<b>Lektionsthemen</b>			<b>Lektionsziele</b>		
<p>Körperspannung und Pfeil            Ins Wasser springen</p>			<p>10 von 12 TN können während 5 Metern einen Bauchpfeil korrekt (Pfeilposition, Gesicht im Wasser, abstossen von Boden oder Wand) durchführen.            2 TN können den Pfeil mit Hilfe eines Kickbretts ausführen und mind. 2m gleiten.            Alle TN können ohne Hilfe der Treppe ins Wasser einsteigen.</p>		

Teilschritte	Zeit	Stoffauswahl	Material	Organisationsform / Wassertiefe
<b>Einleitung</b> Begrüßung	2'	Begrüßung, Thema ankündigen, Ziel bekannt geben	White board	WT: 120 cm
<b>Einstimmen/ Aufwärmen</b>	5'	Freies, selbständige Üben von Bekanntem: Luftpumpe, Schweben in BL und RÜ mit Variation Kopfposition		
	8'	<b>Schnappball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Teilnehmer in 2 Gruppen aufteilen</li> <li>- Wenn eine Gruppe 5 Pässe nacheinander macht, bekommt sie einen Punkt</li> <li>- Keinen Körperkontakt erlaubt</li> </ul>	Ball, Pylonen	Halbes Becken, freie Form 

<p><b>Hauptteil</b></p>	<p>10'</p>	<p><b>Repetition Beinschlag</b>          Kurzflossen anziehen          Selbstständige Wiederholung der Übungen, wer will kann Flossen und/oder Kickbrett verwenden</p>	<p>Flossen          Kickbretter</p>	<p>Halbes Becken, in der Breite schwimmen</p> 
<p><b>Körperspannung und Pfeil</b></p>	<p>10'</p>	<p><b>Pfeil Intro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Pfeil am Land</u> erklären Pfeil oder Spaghetti?</li> </ul> <p><b>Pfeil im Wasser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Einander im Wasser ziehen:</u> Einer macht den Pfeil mit einem Ring in den Händen und der Partner hält den Ring und zieht ihn durch das Wasser, dann wechseln</li> <li>- Einander ziehend; Pfeil oder Spaghetti</li> <li>- <u>Bauchpfeil</u></li> <li>- Erschwerung: Rückenpfeil</li> <li>- Erschwerung: Kopfposition beim Pfeil variieren</li> <li>- <u>Wer gleitet am längsten?</u> 3-4 Mal wiederholen und jedes Mal versuchen ohne Beinschlag noch weiter zu gleiten</li> </ul>	<p>Tauchringe</p>	<p>Halbes Becken, in der Breite schwimmen</p> 
	<p>5'</p>		<p>Fotos</p>	<p>Eventuell: in der Länge schwimmen (wenn einige noch weiter als 8m. gleiten würden)</p> 

<p><b>Ins Wasser Springen</b></p>	<p>10'</p>	<p><b>Sprung ins Wasser</b>  Erklären und Sicherheitshinweise geben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprung oder Schritt</li> <li>- Sobald Boden unter den Füßen abfedern/ Knie beugen</li> <li>- Nur Springen wenn frei</li> </ul> <p>TN probieren aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aus dem Sitzen</li> <li>- Aus dem Stehen, mit/ohne Partnerhilfe</li> <li>- Sprung und untertauchen</li> </ul>		<p>WT: 120 cm</p> <p>Halbes Becken, 4 Reihen, hintereinander einspringen</p> 
<p><b>Ausklang</b></p>	<p>5'</p>	<p>Sprung und untertauchen, anschliessend ein Stück schwimmen</p>		
<p><b>Verabschieden</b></p>	<p>5'</p>	<p>Verabschiedung  Besprechung der Stunde, Wünsche</p>		<p>An Land</p>

Datum / Unterschrift aqua-mentor