

Beispiel Lektionsnachbereitung aqua-adults

Gruppe	Ort/ Bad	Lektionsdatum	Praktikant:in	Lektions-Nr.
Beginner 1 Erwachsene	Hallenbad Muster, Musterlingen	9. Feb. 2026 19.00-20.00	N.P	2

Allgemeine Beobachtungen aus Sicht der Praktikant:in:

6 von 12 Teilnehmern waren anwesend (P, I, M, Re, Ro, T). Die schwächeren Schwimmer fehlten.

Zeitmanagement in Ordnung, ich konnte die wichtigsten Übungen durchführen und die Lektion pünktlich beginnen und beenden.

Da die schwächeren Schwimmer nicht anwesend waren, habe ich auf die Verwendung von Flossen verzichtet.

Beginn mit Begrüssung und Themenankündigung ist gelungen. Ich habe mich kurzgefasst. Alle 6 Teilnehmer fanden die Theorie und Übungen hilfreich, um ihre Ängste zu überwinden. Das Spiel Schnappball zur Aufwärmung kam bei den Teilnehmern gut an. Sie haben sich im Wasser bewegt und miteinander interagiert. Es hat geholfen, die Namen zu üben.

Die Wiederholung des Beinschlags war ebenfalls positiv.

Einzelne Teilnehmer (z.B. R, M und I) haben sich zu Beginn Zeit genommen, mit Atmungsübungen zu starten und andere haben sofort mit Beinschlag angefangen.

T hatte Schwierigkeiten mit dem Atmen. Bei ihr habe ich festgestellt, dass sie jedes Mal vollständig ausatmet. Sie hats versucht, etwas flacher zu atmen, was ihr geholfen hat.

Re. hatte die Beine in Rückenlage zu tief im Wasser. Wir haben dies korrigiert.

Ich habe jedem TN Feedback gegeben.

Die Partnerarbeit beim Pfeil hat gut funktioniert, und ich habe Rückmeldung geholt, dass sie den Unterschied zwischen „Spaghetti“ und „Pfeil“ bemerkt haben. Den Bauchpfeil haben sie mehrmals wiederholt und sich verbessert.

Ich habe vergessen, den Pfeil auf dem Rücken zu üben. Nächstes Mal würde ich mehr Zeit fürs Rückenschwimmen verwenden.

Sicherheitstechnisch bin ich nicht ganz zufrieden. Für grosse Menschen ist 120cm zum Springen zu wenig tief → optimale Lösung auf Grund der Bades schwierig. Ich würde Springen nicht mehr wiederholen, dafür Ringe tauchen ins Training einbauen.

Rückmeldungen aus Sicht aqua-mentor:

Die wichtigsten Punkte aus der Lektionsbeobachtung

Verknüpfung von Theorie/Wissen und Können ist wichtig, TN schätzen theoretischen Erklärungen.

Beim Einwärmenspiel haben die TN guten Einsatz gezeigt.

Repetition Beinschlag: gut individuell auf die Teilnehmer eingegangen.

Körperspannung: schwierig, an Land die Balance zu halten.

Erwachsene haben z.T. Hemmungen, einander zu berühren, vor allem wenn ein Mann mit einer Frau üben muss (während der Übung, bei der sie testen, ob es ein Pfeil oder Spaghetti ist, mussten die Teilnehmer sich leicht am Oberarm schubsen)

Pfeil-Gleit- Übung war gut angepasst, gut erklärt und klar vorgezeigt.

Fotos an der Wand als Orientierung dazu, zu wie weit man gleitet, waren hilfreich.

Gute Wettkampfform, die Verbesserung war sichtbar

Gegensatzerfahrungen waren sinnvoll.

Am Ende haben die TN nochmals die richtige Kopfposition gezeigt.

Schwimmerisch kann man die TN noch mehr fordern.

Lernzielkontrolle:

6 von 6 Teilnehmer haben das Lernziel erreicht, 3 haben es übertroffen:

- I hat am Anfang nur 2m. ohne Beinschlag gleiten können und zum Schluss hat sie es während 4-5m. geschafft.
- Re, Ro und P haben es während ca. 8m geschafft
- T und M haben 6m gleiten können

Alle TN konnten ohne Treppe ins Wasser steigen, 2 aus dem Sitzen reinrutschen, 4 sind gesprungen.

Konsequenzen für die folgende Lektion:

- Die stärkeren TN noch stärker schwimmerisch herausfordern.
- Körperkontakt minimal halten, besonders zwischen Mann und Frau.
- Rückpfeil zeigen und mehr Rückenschwimmen üben.

Datum / Unterschrift aqua-mentor