

Arbeitsplan Sport

Maximilian-Kolbe-Schule

Förderschule

Allgemeine Hinweise

Der Sportunterricht soll den Schülern die notwendigen Voraussetzungen für das Bestehen in der Spiel- bzw. Sportgemeinschaft der Altersgruppen vermitteln sowie sie zur nachschulischen sportlichen Betätigung im Sinne der Gesundheitspflege und Freizeitgestaltung befähigen und motivieren.

Dazu ist es unerlässlich, dass die Schüler

- vielfältige Bewegungs- und Materialerfahrungen sammeln können;
- Übungswirkung und Leistungsfortschritt an sich erfahren;
- zu hygienischen und gesundheitsfördernden Verhaltensweisen angeleitet werden;
- unterschiedliche sportliche Fertigkeiten, Techniken und taktisches Verhalten lernen;
- Möglichkeiten kennen lernen zur individuellen oder kooperativen Organisation und Durchführung sportlicher Aktivitäten;
- zur außerschulischen Sportart angeregt werden.

Daher soll jeder Schüler

- im motorischen Bereich die Grunderfahrung des Lernens machen;
- mit anderen und gegen andere spielen können;
- wetteifern und an einem Wettkampf teilnehmen können;
- eine Bewegung gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken können;
- sporttheoretische Kenntnisse erwerben und anwenden können;
- eine bewusste Einstellung zum Sport gewinnen können.

Der Unterricht ist so zu gestalten, dass er häufig Situationen schafft, in denen soziale und individuelle Verhaltensweisen gefördert werden können. Für Schüler, die wegen besonderer Behinderung im Klassenverband überfordert werden, sind zusätzliche und gezielte Fördermaßnahmen zu treffen.

Das Lernen von fachspezifischen Verhaltensweisen ist unerlässliche Voraussetzung beim Erlernen sportmotorischer Inhalte. Es können nur der persönlichen Leistungsfähigkeit des Schülers angemessene motorische Lernprozesse angebahnt werden. Um die Schüler zu selbständigen, spontanen sportlichen Aktivitäten – auch außerhalb des Unterrichts – zu befähigen, sollen sie nach Möglichkeit an der Gestaltung des Unterrichts beteiligt werden.

Die nachstehend genannten Fertigkeiten, Kenntnisse, Einsichten, Einstellungen und Fähigkeiten sind übergeordnete Lernziele, die für alle Sportarten orientierende Bedeutung haben. Die langfristige Beachtung dieser fachspezifisch allgemeinen Lernziele und ihre Verwirklichung im Zusammenhang mit den sportartspezifischen Lernzielen bleibt eine ständige Aufgabe.

Fertigkeiten zum

- Ausüben unterschiedlicher Sportarten auf der Grundlage entwickelter physischer Grundeigenschaften und koordinativer Fähigkeiten

Kenntnisse von

- einfachen Bewegungsstrukturen
- Übungs- und Organisationsformen
- Regeln
- Kooperations- und Kommunikationsformen
- Wirkungen sportlicher Übungen auf dem Organismus (nur Grundkenntnisse) und Möglichkeiten der Überprüfung (z. B. Pulsfrequenzmessung)
- Formen des Sicherns und Helfens

Einsichten in die

- Bedeutung der sportlichen Leistung
- Bedeutung der Kooperation im Sport
- Bedeutung des Sports für die Gesundheit
- Möglichkeiten sinnvoller Freizeitgestaltung durch Sporttreiben

Einstellungen

- stabile sportliche Interessen
- Bereitschaft zu sportlicher Leistung
- Bereitschaft zu sportlicher Kooperation (z. B. Sichern und Helfen)
- Bereitschaft zur Achtung der Person und der Leistung des Partners im Sport
- Bereitschaft zur Relativierung sportlicher Leistung im Dienst der Gesundheit und des Gelingens von Sport
- Bereitschaft zu gesunder Lebensführung und Hygiene

Fähigkeiten zur

- Ausübung verschiedener Sportarten auf der Grundlage entwickelter physischer Grundeigenschaften
- sportlichen Kooperation
- Ausübung und Organisation von Sport unter unterschiedlichen Bedingungen

Übersicht der Lernziele / Lerninhalte

Sinneswahrnehmung / Reaktion

Körperwahrnehmung / Körperschema

Raumwahrnehmung / Raumorientierung

Raumorientierung / Reaktion / Anpassung

Gleichgewicht

Ausdauer

Kraft / Beweglichkeit

Basketball

Fußball

Handball

Volleyball

Badminton

Tischtennis

Geräteturnen

Leichtathletik

Schwimmen

Rhythmik / Tanz

Trampolinspringen

Beispielpläne für die Stufen 1 bis 9

Lernziele / Lerninhalte
(Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

Sinneswahrnehmung / Reaktion (Lernstufe 1)

Akustische Signale

Wahrnehmen und Wiedererkennen
verschiedener Klänge und Geräusche
mit geschlossenen Augen

z. B. Handtrommelschlag,
rollender Ball.

Optische Signale

Benennen und Wiedererkennen von
Farben, Zeichen und Formen

Taktile Signale

Berührungsreize unterscheiden und
wiedererkennen, auch durch Abtasten
mit geschlossenen Augen

z. B. hart – weich; Bank –
Kasten – Ball.

Sinneswahrnehmung / Reaktion (Lernstufe 2)

Akustische Signale

Anpassen der Bewegung an
Vorgegebene Rhythmen; z. B. Hüpfen,
Laufen, Klatschen

Einsatz von Rhythmik-
instrumenten, Sprachversen,
Musik, Rhythmisches Sprechen

Optische Signale

Beobachten des rollenden
(springenden) Balles; des (trudelnden)
Reifens und Zurückholen (Hinsetzen,
Hinlegen, Aufstehen etc.) wenn sich
das Gerät nicht mehr bewegt.

Taktile Signale

Partner mit Seilchen oder Reifen
führen.

Lernkontrolle.

Absprachegemäßes Reagieren
auf akustische, optische oder
taktile Signale.

Körperwahrnehmung / Körperschema

Lernziele / Lerninhalte
(Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

Körperwahrnehmung / Körperschema (Lernstufe 1)

Benennen und Kennenlernen der Körperteile in Verbindung mit Handgeräten.

Wechsel zwischen Aufgaben am Ort und in der Fortbewegung

Körperwahrnehmung / Körperschema (Lernstufe 2)

Erweitern der Körperschemaübungen durch Betonen der Seitigkeit, z. B. mit der rechten Hand das Bohnensäckchen auf den rechten Fuß legen.

Die Begriffe (rechts – links etc.) müssen kontinuierlich wiederholt und überprüft werden.

Raumwahrnehmung / Raumorientierung

Lernziele / Lerninhalte
(Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

Raumwahrnehmung / Raumorientierung (Lernstufe 1)

Aufsuchen eines angegebenen Platzes. Die Schüler müssen den Raum mit seinen Gegenständen und Besonderheiten vorher kennen gelernt haben.

Raumwahrnehmung / Raumorientierung (Lernstufe 2)

Laufen (Hüpfen, Gehen) verschiedener Raumwege. Evtl. Raumwege durch Reifen, Seilchen, Markierungen (Tesa-band) vorgeben.

Raumorientierung / Reaktion / Anpassung

Lernziele / Lerninhalte
(Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

Raumorientierung / Reaktion / Anpassung (Lernstufe 3)

Zeigen und Nachvollziehen eines
Raumweges; auch als Gruppen-
Aufgabe mit wechselndem Anführer

Darstellen des Raumweges durch
Bleischnur, Seilchen,
Kreidezeichnung; auch an der
Tafel – Luftzeichnung

Raumorientierung / Reaktion / Anpassung (Lernstufe 4)

Reifen durch eine Gasse rollen.

Auch als Partneraufgabe

Raumorientierung / Reaktion / Anpassung (Lernstufe 5)

Nachahmen von Bewegungen im
Spiegelbild; z. B. Kopfkreisen,
Schulter-, Arm-, Fingerbewegungen

Raumorientierung / Reaktion / Anpassung (Lernstufe 6)

Steigern und variieren der
Geschicklichkeitsaufgaben aus
Lernstufe 5; auch durch Einsatz von
Staffeln und in einem
Geschicklichkeits-Circuit.

Einsatz von weiteren Geräten; z.
B. Plastikhockeyschläger und
Bälle; Bau einiger
Minigolfstationen etc.

Gleichgewicht

Lernziele / Lerninhalte
(Vorschläge für Übungsformen)

Gleichgewicht (Lernstufe 1)

Gehen über Markierungen

Gleichgewicht (Lernstufe 2)

Balancieren über eine Linie
(Spielfeldmarkierungen);
Ausbalancieren im Stand

Gleichgewicht (Lernstufe 3)

Stehen im Hochzehenstand (3
Sekunden) und Gehen im Wechsel.

Gleichgewicht (Lernstufe 4)

Stehen im Hochzehenstand auf dem
Rundbalken im Haltungsaufbau

Gleichgewicht (Lernstufe 5)

Aufspringen aus dem Grätschstand
über dem/der Rundbalken/Bank zum
Stand auf dem Balken

Hinweise für den Unterricht

Ferse an die Spitze setzen

Zuerst selbständiges Wechseln,
dann auch auf Zeichen.

„Mutprobe“ , zunächst mit
Partnerhilfe

Ausdauer

Lernziele / Lerninhalte
(Vorschläge für Übungsformen)

Ausdauer (Lernstufe 1)

Laufen (Traben) und Gehen im Wechsel (Intervalltraining)

Hinweise für den Unterricht

Die Dauerbelastung ist allmählich in der Ausdehnung zu steigern und muss regelmäßig zwei- bis dreimal wöchentlich durchgeführt werden.

Ausdauer (Lernstufe 2)

Dauerläufe bis zu 3 Minuten, auch als Gelände-, Hügel- und Waldläufe durchzuführen

Vgl. Ausdauer Lernstufe 1. Dauerläufe sind in etwa gleichen Niveaugruppen durchzuführen, die sich mit fortlaufendem Üben angleichen sollten.

Ausdauer (Lernstufe 3)

Dauerläufe bis zu 4 Minuten.
Laufspiele über 6-10 Minuten

Ausdauer (Lernstufe 4)

Dauerläufe bis zu 6 Minuten.
Umkehrstaffel über 40-50 m
Gesamtstrecke. Anhängestaffel über 20 m.

Gruppenstärke: höchstens 5 Schüler.

Kraft und Beweglichkeit

Lernziele / Lerninhalte
(Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

Kraft und Beweglichkeit (Lernstufe 1)

Arm- und Rumpfkraft
Armkreisen vorwärts und rückwärts
am Ort.

Fuß- und Beinkraft

Fußwippen (Federn) am Ort.

Einsatz von akustischen Hilfen;
z. B. Handtrommeln, Klangstäbe.

Kraft und Beweglichkeit (Lernstufe 2)

Arm- und Rumpfkraft
Armkreisen vorwärts und rückwärts
am Ort und in der Fortbewegung.

Fuß- und Beinkraft

Niedersprünge von Bank und kleinem
Kasten.

Schnelle und langsame
Ausführung; Einsatz von
akustischen Hilfen.

Kraft und Beweglichkeit (Lernstufe 3)

Arm- und Rumpfkraft
Klettern am Tau und an
Gerätekombinationen.

Fuß- und Beinkraft

Schlussprünge auf den kleinen
Kasten

Reck – Kasten / Stufenbarren –
Kästen.

Kraft und Beweglichkeit (Lernstufe 4)

Arm- und Rumpfkraft
Tauziehen

Fuß- und Beinkraft

„Gummi-Twist“

Alle Formen.

Kraft und Beweglichkeit (Lernstufe 5)

Arm- und Rumpfkraft

Zielwürfe gegen die Wand und über eine Schnur.

Ziele durch Tesaband, Dosen oder ähnl. markieren.

Fuß- und Beinkraft

Vorwärtsheben mit Ausfallschritten und Nachfedern.

Kraft und Beweglichkeit (Lernstufe 6)

Arm- und Rumpfkraft

Winkelliegestütz im Wechsel mit Brücke.

Fuß- und Beinkraft

Sprunglauf.

Spiele (Lernstufe 3)

Durch Hochschlagen Luftballon lange in der Luft halten.

Zur intensiven Übung sollte jeder Schüler einen Luftballon; Ball etc. haben.

Spiele (Lernstufe 4)

Zielwürfe in umgedrehten Kasten, Korb, Tor.

Entfernung, Höhe und Breite variieren.

Spiele (Lernstufe 5)

Fußballdribbeln und -stoppen.

Spiele (Lernstufe 6)

Zielschießen auf ein Tor; auch in die rechte und linke Ecke

Lernkontrolle:
Treffsicherheit bei 10 Versuchen

Spiele (Lernstufen 7 – 9) Basketball, Fußball, Handball, Volleyball

Gerätturnen (Lernstufe 3)

Rolle vw aus der Bauchlage von der schiefen Ebene, z. B. am Ende einer Rutschbahn (G).

Abkürzungen:

P=Partnerhilfe vw=vorwärts
G=Gerätehilfe rw=rückwärts

Gerätturnen (Lernstufe 4)

Rolle vw aus dem Stand (Ju).

Gerätturnen (Lernstufe 5)

Rolle aus und in Verbindung mit Sprüngen.

z. B. Anlauf, Rolle vw,
Hocksprung über die
Gummischnur.

Gerätturnen (Lernstufe 6)

Sprünge vom Minitrampolin, Grätsch-
Winkelsprung, Sprung mit halber
Drehung.

Absprung ins Minitrampolin von
der Matte.

Gerätturnen (Lernstufe 7 – 9)

1. Bodenturnen

Rolle vw.
Flugrolle
Rolle rw.

2. Geräteturnen

z. B. Felgaufschwung

3. Gerätekombination

An Gerätekombinationen oder -
bahnen, Aufgaben des Springens,
Stützens und Schwingens

Kombinationen: Reck – Kasten,
Tae – Kasten, Ringe- Kasten,
Stufenbarren – Kasten

Leichtathletik (Lernstufe 3)

Lauf

Läufe zu einem bestimmten Ziel in Gruppen (H).

Sprung

Springen über kleine Hindernisse.

Wurf

Wurfübungen aus Lernstufe 4 und 5 (Kraft und Beweglichkeit) werden fortgesetzt.

Leichtathletik (Lernstufe 4)

Lauf

Wettkämpfe zu einem Ziel (30-40 m).

Sprung

Pferdchensprünge über eine Schnur.

Wurf

Schlagballwurf aus der Schrittstellung.

Erarbeiten des richtigen Bewegungsablaufes mit Hilfe des Wurf- oder Staffelstabes.

Leichtathletik (Lernstufe 5)

Lauf

Wettkämpfe zu einem Ziel (40-50 m).

Sprintleistung mit Stoppuhr überprüfen!

Sprung

Hopserlauf, auf kräftigen Abdruck des Sprungbeines achten.

Wurf und Stoß

Schlagballwurf aus dem Gehen.

Leichtathletik (Lernstufe 6)

Lauf

Laufspiele, die Geschicklichkeit, Ausdauer und Reaktionsvermögen fördern.

Sprung

Weitsprung aus dem Anlauf.

Absprungzone mit 5er-Schritt
Beginnen, dann auf 7, 9, 11
Schritte verlängern!

Wurf und Stoß

Schlagballabwurf aus dem Anlauf
unter wettkampfmäßigen Bedingungen

Leichtathletik (Lernstufe 7 bis 9)

Lauf

Laufübungen, die der Steigerung an
Schnelligkeit und Ausdauer dienen.
Sprint.

Sprung

Weitsprung aus der Absprungzone.

Wurf und Stoß

Gezielte Wurfschulung mit dem
Schlagball, auch mit 200 g Ball (Ju).

Lernziele / Lerninhalte
(Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

Schwimmen (Lernstufe 1, Vorkurs a)

Wassergewöhnung

Duschen warm und kalt, dabei auch
Augen öffnen.

Bei der kalten Dusche
Empfindsamkeit der Schüler
berücksichtigen.

Schwimmen (Lernstufe 2, Vorkurs b)

Wasserbewältigung

Tauchen / Atmen

Einfaches Untertauchen, Tauchen
unter der Gleitstange dem Reifen, der
Sprosse. Gegenstände unter Wasser
bestimmen (Augen offen).
Handstand versuchen.

Auftrieb

Liegestütz auf Stufen oder Boden in
Brust- oder Rückenlage.

Kniehohes Wasser.

Gleiten

Gleiten in Rückenlage nach Abdruck
von Beckenwand.

Lehrer hält bei ängstlichen
Schülern Gesicht über Wasser.

Springen

Springen in Paaren, einzeln, in
Gruppen.

Schwimmen (Lernstufe 3)

Kraulschwimmen: in Verbindung mit
Rückenkraul möglich.

Schwimmen (Lernstufe 4)

Brustschwimmen

Im Sitz auf dem Beckenrand kreisen
Füße und Unterschenkel
gegeneinander nach hinten und
treffen sich vorn.

Füße können bis an die
Beckenwand zurückgeführt
werden.

Schwimmen (Lernstufe 5)

Übergang ins tiefe Becken.

Schwimmen (Lernstufe 6)

Festigen und Verfeinern der Techniken: Brust-, Kraul-, Rückenkraultschwimmen.

Schwimmen (Lernstufen 7 bis 9)

Kennenlernen von Trainingsformen in Verbindung mit Dauer- und Schnellschwimmen

Einrichtung von Neigungsgruppen Teilnahme an Wettkämpfen, z. B. Intensives und extensives Intervalltraining

Rhythmik / Tanz (Lernstufe 3)

Verbessern der Bewegungsqualität

Laufen, Hüpfen, Federn, Springen, Gehen.

Zur Unterstützung körpereigene Instrumente (Händeklatschen, Patschen) bzw. Klanggeräte benutzen: Handtrommel, Rumba-Rassel, Klanghölzer mit und ohne Schellen, Schellenrassel

Räumlich-zeitliche Orientierung

Laufen (Hüpfen, Gehen) nach einer Melodie, ohne anzustoßen.

Rhythmik / Tanz (Lernstufe 4)

Verbessern der Bewegungsqualität

Gehen, Laufen, Hüpfen in der Rückwärtsbewegung

Rhythmik / Tanz (Lernstufe 5)

Verbessern der Bewegungsqualität

Hochzehengang; auch mit unterstützenden Armbewegungen.

Rhythmik / Tanz (Lernstufe 7 bis 9)

In den Lernstufen 7-9 stehen Improvisationen und Gestalten nach Tanzmusiken neben dem Erweitern der Grundschrirte und dem Ausführen festgelegter Schrittfolgen im Vordergrund.

Der Weg zum Schwimmer 1

(Arbeitsplan Schwimmen der Maximilian-Kolbe-Schule (SFL))

1. **Wassergewöhnung** (= passive Anpassung an die Eigenschaften des Wassers) (ca. L 1-4)
2. **Wasserbewältigung** (= Eigenschaften des Wassers aktiv nutzen) (ca. L 4-6)
3. **Aneignung der Schwimmtechniken** (= Schwerpunkt Brust-/und Kraulschwimmen) (ca. L 6-9)

(Wichtig: Verzicht von Auftriebshilfen auf Stufe 1 !!!)

Didaktische Umsetzungsmöglichkeiten Stufe 1- Wassergewöhnung:

Alle Basisfähigkeiten werden durch spielerische Übungen eingeübt, ohne dass den Kindern der Hintergrund einer Übung immer bewusst ist. (Ballspiele, Abschlagspiele, Fangspiele)

1. Tauchen

- a. mit geschlossenen Augen (ertasten von Gegenständen)
- b. mit offenen Augen (farbige Gegenstände nach Zuruf ertauchen
/Unterwasserpantomime-> Unterdrückung des Lidschlußreflexes im Wasser
- c. mit Bodenkontakt und Hand am Beckenrand (ins Wasser bücken)
- d. ohne Bodenkontakt / kopfwärts (Füße aus dem Wasser strecken)
- e. Schneidersitz auf Beckenboden
- f. ins Wasser ausatmen
- g. unter Wasser ausatmen (partnerweise, Luftblasen zählen...)

2. Gleiten/Schweben

- a. Hockqualle/ Steckqualle
- b. partnerweise durchs Becken ziehen, schieben
- c. angleiten zum Rand/ zum Partner
- d. gleiten aus Hockstand heraus
- e. Gleitabstoß und Stangentauchen
- f. Rückenlage mit Schwimmbrett unter dem Kopf
- g. durch Abstoß vom Schweben zum Gleiten

3. Springen

- a. im Wasser ohne Eintauchen
- b. im Wasser mit Eintauchen
- c. vom Beckenrand ins Wasser rutschen
- d. Hocksprung fußwärts ins Wasser vom Beckenrand ohne Eintauchen
- e. Hocksprung fußwärts ins Wasser mit Eintauchen

4. Fortbewegen

- a. gehen/ laufen/ rennen/ hüpfen/ hundeln/ ziehen/ schieben/ paddeln/ strampeln/
schaufeln/ wedeln usw. im Wasser
- b. ohne Nutzung der Arme/ mit Nutzung der Arme
- c. Tierbewegungen im Wasser nachahmen
- d. senkrecht/ waagrecht im Wasser bewegen

Der Weg zum Schwimmer 2

(Arbeitsplan Schwimmen der Maximilian-Kolbe-Schule (SFL))

1. **Wassergewöhnung** (= passive Anpassung an die Eigenschaften des Wassers) (ca. L 1-4)
2. **Wasserbewältigung** (= Eigenschaften des Wassers aktiv nutzen) (ca. L 4-6)
3. **Aneignung der Schwimmtechniken** (= Schwerpunkt Brust-/und Kraulschwimmen) (ca. L 6-9)

(Wichtig: Verzicht von Auftriebshilfen auf Stufe 2 !!!)

Didaktische Umsetzungsmöglichkeiten Stufe 2- Wasserbewältigung:

Alle Basisfähigkeiten und -fertigkeiten werden durch spielerische Übungen eingeübt. Dabei sollen dem Schüler wichtige Eigenschaften des Wassers bewusst werden und er soll beginnen diese Eigenschaften aktiv und bewusst zu nutzen.

Wichtige theoretische Aspekte: Auftrieb, Wasserwiderstand, Wasserdruck, Flüssigkeit (Wasser dringt in Augen, Nase, Ohren ein)

1. Tauchen/Atmen

- a. mit offenen Augen (farbige Gegenstände nach Zuruf ertauchen /Unterwasserpantomime)
- b. ohne Bodenkontakt / kopfwärts (Füße aus dem Wasser strecken)
- c. ins Wasser/ unter Wasser ausatmen (partnerweise, Luftblasen zählen...)
- d. Slalomtauchen/ Tunneltauchen durch Beine und Ringe
- e. fortlaufende Delphinsprünge mit Ausatmung unter Wasser
- f. Grundtauchen / Streckentauchen
- g. Rolle vorwärts/ Rolle rückwärts
- h. Zeittauchen
- i. Figurenlegen auf dem Grund

2. Gleiten/Schweben/Antreiben

- a. Hochschwebe/ Streckschwebe/ Toter Mann
- b. An Stab zum Grund hangeln und auftreiben lassen
- c. Seestern
- d. Vorwärtsgleiten nach Abdruck vom Beckenrand mit den Füßen
- e. Rückwärtsgleiten nach Abdruck vom Beckenrand mit den Händen
- f. Pfeilschießen (partnerweise/ in Körperspannung)
- g. Fortlaufendes Gleiten mit Abstoßen vom Grund
- h. Weiterreichen einer gleitenden Person durch Kindergasse
- i. Gleiten mit Lagewechsel (Walspiele)

3. Springen

- a. Hocksprung ins Wasser mit Eintauchen
- b. Verschiedene Fußsprünge ausprobieren
- c. Fußsprünge ins Wasser und herausholen von Gegenständen nach haptischen /visuellen Merkmalen
- d. Delphinsprünge im Wasser über und unter Stangen/ Nudeln/ Reifen
- e. Hecht- und Gleitsprünge im schulertiefen Wasser

4. Fortbewegen

- a. waagerechtes Fortbewegen im Wasser (tauchen) ohne/ mit Nutzung der Arme
- b. ausprobieren von effektiven Fortbewegungsmustern im Vergleich zu weniger effektiven
- c. Kraulbeinschlag nach dem Gleiten
- d. Wasser durch Schaufelbewegung der Hände (Arme) verdrängen

Der Weg zum Schwimmer 3

(Arbeitsplan Schwimmen der Maximilian-Kolbe-Schule (SFL))

1. **Wassergewöhnung** (= passive Anpassung an die Eigenschaften des Wassers) (ca. L 1-4)
2. **Wasserbewältigung** (= Eigenschaften des Wassers aktiv nutzen) (ca. L 4-6)
3. **Aneignung der Schwimmtechniken** (= Schwerpunkt Brust-/und Kraulschwimmen) (ca. L 6-9)

(Wichtig: Auftriebshilfen können eingesetzt werden, um die Konzentration auf eine motorische Bewegung zu ermöglichen (z.B. Brustbeinbewegung))

Didaktische Umsetzungsmöglichkeiten Stufe 3- Aneignung der Schwimmtechniken:

Die erlernten Basisfertigkeiten werden nun vermehrt durch technische Übungen und Spiele auf eine Schwimmtechnik hin angewendet. Dabei sollen dem Schüler wichtige Eigenschaften des Wassers bewusst werden und er soll beginnen diese Eigenschaften aktiv und bewusst zu nutzen.

Wichtige Theoretische Aspekte: Eckpunkte einer Schwimmtechnik auch theoretisch behandeln

Anfangsschwimmart: Brustschwimmen/ Kraulschwimmen

1. Tauchen

- a. im schulertiefen Wasser
- b. im tiefen Wasser mit Einübung des Druckausgleiches
- c. Streckentauchen durch das große Becken
- d. Streckentauchen mit heraufholen eines Gegenstandes
- e. Verbindung von Gleiten, Tauchen und Lagewechseln

2. Springen

- a. Hocksprünge Vom Beckenrand/ vom Startblock/ vom 1m Brett ins Tiefe
- b. Strecksprünge vom Beckenrand/ vom Startblock/ vom 1m Brett/ vom 3m Brett ins Tiefe
- c. Kopfsprünge vom Beckenrand/ vom Startblock/ vom 1m Brett/ vom 3m Brett ins Tiefe
- d. Kombination von Springen und Tauchen
- e. Startsprung mit Übergang in die jeweilige Schwimmtechnik

3. Gleiten/ Fortbewegen/ Atmen im Brustschwimmen

- a. Armbewegung
- b. Beinbewegung
- c. Kombination von Arm- und Beinbewegung
- d. Atmung
- e. Ausdauersteigerung

4. Gleiten/ Fortbewegen/ Atmen im Kraulschwimmen

- a. Beinbewegung
- b. Armbewegung
- c. Kombination von Arm- und Beinbewegung
- d. Atmung
- e. Ausdauersteigerung

Schwimmen (Lernstufe 6)

Festigen und Verfeinern der Techniken: Brust-, Kraul-, Rückenkraultschwimmen.

Schwimmen (Lernstufen 7 bis 9)

Kennenlernen von Trainingsformen in Verbindung mit Dauer- und Schnellschwimmen

Einrichtung von Neigungsgruppen Teilnahme an Wettkämpfen, z. B. Intensives und extensives Intervalltraining

Rhythmik / Tanz (Lernstufe 3)

Verbessern der Bewegungsqualität

Laufen, Hüpfen, Federn, Springen, Gehen.

Zur Unterstützung körpereigene Instrumente (Händeklatschen, Patschen) bzw. Klanggeräte benutzen: Handtrommel, Rumba-Rassel, Klanghölzer mit und ohne Schellen, Schellenrassel

Räumlich-zeitliche Orientierung

Laufen (Hüpfen, Gehen) nach einer Melodie, ohne anzustoßen.

Rhythmik / Tanz (Lernstufe 4)

Verbessern der Bewegungsqualität

Gehen, Laufen, Hüpfen in der Rückwärtsbewegung

Rhythmik / Tanz (Lernstufe 5)

Verbessern der Bewegungsqualität

Hochzehengang; auch mit unterstützenden Armbewegungen.

Rhythmik / Tanz (Lernstufe 7 bis 9)

In den Lernstufen 7-9 stehen Improvisationen und Gestalten nach Tanzmusiken neben dem Erweitern der Grundschritte und dem Ausführen festgelegter Schrittfolgen im Vordergrund.

Der Weg zum Schwimmer: Das Kraulschwimmen

(Arbeitsplan Schwimmen der Maximilian-Kolbe-Schule (SFL))

Aneignung der Anfangsschwimmart Kraulen:

(Wichtig: Auftriebshilfen können eingesetzt werden, um die Konzentration auf eine motorische Bewegung zu ermöglichen (z.B. Armzug/ Beinschlag/ Atmung))

Sinnvolle Reihenfolge der Einführung von Einzelfertigkeiten (vom Leichten zum Schweren):

1. Beinbewegung
2. Armbewegung
3. Kombination von Arm- und Beinbewegung
4. Atmung
5. Ausdauersteigerung

Kraulbeinschlag:

- Eine gute, waagerechte Wasserlage ist Voraussetzung
- Die Beine sind angespannt, aber nicht steif
- Wichtig ist die regelmäßige und fortlaufende Bewegung der Beine
- Die Füße sollen (leicht nach innen gedreht) weder steif noch völlig locker sein, ein mittleres Anspannungsniveau ist optimal
- In dieser Phase Atmung vernachlässigen, d.h. zum Atmen stehenbleiben

Übungen:

1. Platschen/Strampeln mit den Füßen im Sitzen vom Beckenrand aus (dabei Fußstellung locker, nicht zu spitz, nicht zu sehr anziehen, Regelmäßigkeit einüben- Achtung: Kein Stoßen der Beine mit gebeugten Knien)
2. Wasserlage mit Beintrieb stabilisieren (Vom Beckenrand zum Gleiten abstoßen, Arme in Flugzeughaltung zur Stabilisierung der Wasserlage, Beinschlag als Antrieb nutzen, keine Auftriebsmittel)
3. Hände greifen mit gestreckten Armen den Beckenrand (individuelle Korrektur der Beinbewegung gut möglich)
4. Schwimmbrett in gestreckten Armen vor Kopf halten, mit Beinschlag fortbewegen
5. Ggf. Schwimmen mit Flossen, um Antriebswirkung zu verdeutlichen (gleiche Übung wie 4.)
6. Beinschlag in Rückenlage mit visueller Kontrolle der Beine durchführen (evtl. Brett vor Bauch/ hinter Kopf, Knie kommen nicht aus dem Wasser)
7. Rhythmisierung des Beinschlags durch Musik/ vom Beckenrand aus alle gemeinsam

Kraularmzug:

- Eine gute waagerechte Wasserlage ist Voraussetzung
- Die Hände müssen eine Schaufel bilden, Finger nicht abspreizen, sondern zusammen lassen
- Armzug muss in S-Form bis zur Hüfte durchgezogen werden (3 Bewegungen des Armes und der Hand: In Schulterhöhe weg vom Körper, in Brusthöhe hin zum Körper und in Hüfthöhe weg vom Körper)
- Kopfhaltung: Kinn muss immer an der Brust sein (nie Kopf in den Nacken), Kopf wird nie von einer Seite zur anderen geworfen!