

Schwimmen

PRAXIS IN BEWEGUNG

4 Kraulschwimmen lernen

Von der Rückenlage über die Seitlage in die Bauchlage

NICO MORITZ

10 Erlernen des Startsprungs

Den Aufforderungscharakter des Springens schon früh nutzen

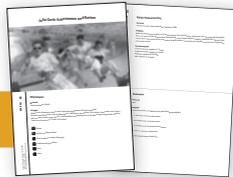
TINA MOLLENHAUER

14 Schwimmen und Retten

Durch vielseitiges Schwimmen zum Rettungsschwimmen

JULIA GURK

Kopiervorlagen im Mittelteil



20 Brustschwimmen

Selbstständig im Stationsbetrieb lernen

MAREN GEIGER

32 Erlernen der Kraul-Rollwende

Die Herausforderung des schnellen Richtungswechsels

TINA MOLLENHAUER



4

Dazu, welche Technik als Erstschwimmarart am besten geeignet ist, gibt es unterschiedliche Standpunkte. Der Autor bietet einen erfolgreichen Weg an, bei dem Auftrieb, Widerstand und Atmung im Zentrum stehen, und die Kinder über das Rückenschwimmen das Kraulschwimmen erlernen.



10

Sprünge ins Wasser stellen für die Schülerinnen und Schüler eine besondere Attraktion dar. Doch nicht jeder traut sich, auch den Kopfsprung auszuprobieren. Wie auch ängstlichere Kinder schnell ein Erfolgserlebnis verbuchen können, zeigt das Unterrichtsmodell auf Seite 10.



14

Spielerische Übungen und Spiele zum Schwimmen und Retten ermöglichen es den Schülerinnen und Schülern, sowohl in der Selbst- als auch der Fremdrettung „Profis“ zu werden. Materialien zu dem Beitrag in Form von Kopiervorlagen finden Sie in der Heftmitte.

MAGAZIN

36 BÜCHER ZUM THEMA

SCHULE IN BEWEGUNG

39 Als Anfänger im Sportunterricht

Wie können Referendare besser unterstützt werden?

JULIEN ZIERT

SPIELE SPIELEN

42 Burner Matterhorn

Ein kleines Ballspiel mit großem Spaßfaktor

MURIEL SUTTER

VORGELESEN

44 Empirie des Schulsports

Bestandsaufnahme der Forschungsfelder
zum Schulsport

DETLEF KUHLMANN

VORGESPULT

46 Hip Hop in der Schule

Zwei DVDs für den Einsatz im Sportunterricht

BIRGITT-ALEXA LIEGMANN

47 VORSORTIERT

48 VORSCHAU · IMPRESSUM



20

Für die meisten Kinder ist das Brustschwimmen die Technik, die sie als erste kennenlernen. Leider schleichen sich dabei häufig auch falsche oder veraltete Technikmerkmale ein. In dem hier angebotenen Stationsbetrieb können die Schülerinnen und Schüler diese Fehler selbstständig erkennen und anschließend ihre Technik verbessern. Für die Organisation des Stationsbetriebes stehen umfangreiche Kopiervorlagen zur Verfügung.



32

Das Erlernen der Kraul-Rollwende bedeutet für die meisten Schülerinnen und Schüler eine große Herausforderung, fällt doch die Orientierung unter Wasser zunächst schwer. Das Unterrichtsmodell bietet daher mit seinen vier Lernschritten einen sicheren Weg, der immer wieder aufgelockert ist durch spielerische Übungen.



42

Burner Matterhorn ist ein faszinierendes Spiel, das es in sich hat: Zwei Teams kämpfen darum, so häufig wie möglich den Gipfel des Matterhorns zu erklimmen, ohne vorher vom gegnerischen Team abgeworfen zu werden.