

Universität Leipzig
Sportwissenschaftliche Fakultät
Didaktik des Schulsports
Schulpraktische Studien IV/ V im Fach Sport

Handreichung

im Studiengang
Sport Lehramt Gymnasium (Staatsexamen)

Thema der Arbeit
Schwimmen unter der Perspektive Ausdruck

vorgelegt von:

Frau Corinna Carmen Schüller
Frau Mapiya Juliane Heberlein
Herr Oskar Schönthaler
Frau Tanja Reichenbach

Tag der Einreichung: 31.07.2022

Universität Leipzig 2022



„Digitale Stationen Schwimmen“ von Universität Leipzig (Heberlein, Reichenbach, Schönthaler & Schüller) ist
lizenziert unter Creative Commons Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 Lizenz

Inhaltsverzeichnis

1	Kurzbeschreibung des Projekts - Vorüberlegungen.....	3
2	Lernziele	3
3	Bedingungsanalyse.....	5
4	Organisation	6
5	Lehrplanverordnung	10
	Literaturverzeichnis	12
	Anhang	13
	Lernbereichsplanung Schwimmen Komplex 2.....	13
	Stationskarten.....	15
	Selbständigkeitserklärung	Fehler! Textmarke nicht definiert.



1 Kurzbeschreibung des Projekts - Vorüberlegungen

Im Rahmen dieser Handreichung sollen deshalb Unterrichtsmaterialien zur Planung und Durchführung einer Stunde zur Verfügung gestellt werden, welche eine digitalgestützte Stationsarbeit unter der Perspektive Ausdruck im Schwimmen beinhaltet. Bewusst integriert wird jedoch auch die Perspektive Miteinander, da die Schüler*innen miteinander kooperieren und sich verständigen müssen. Unter diesem Aspekt findet der Doppelauftrags des Sports eine Umsetzung: Nicht nur fachliches Lernen ist Gegenstand des Unterrichts, sondern auch das überfachliche Lernen, um die sozialen Kompetenzen der Lernenden zu fördern. Die geplante Stationsarbeit erfolgt in Gruppen und Partnerarbeit, an denen die Schüler*innen die Aufgaben unter Einbeziehung digitaler Hilfsmittel größtenteils in Kooperation und selbständig lösen müssen. Das Ziel der 6 Stationen ist es, Bewegungsformen im Wasser kennenzulernen und kreativ Bewegungen zu erproben. In einer Folgestunde könnten diese von den Schüler*innen angewandt werden, um eine eigene Choreografie im Wasser zu entwerfen. Die Stationen decken daher verschiedene Bewegungsformen ab: zwei Stationen beinhalten Figuren beziehungsweise Synchronfiguren im Wasser und zwei andere Stationen Schwimmformen, die letztendlich für den Hauptteil sowie Schluss der Choreografie verwendet werden können. Zwei der Stationen leiten die Schüler*innen zum Erproben von Sprungformen an, die als Einstieg in das Wasser für die Kür genutzt werden können.

2 Lernziele

Die Schüler*innen eignen sich im Rahmen der Stationsarbeit kognitives, motorisches als auch soziales Wissen an. Im Folgendem wird eine Übersicht über ihr neu erlerntes Wissen, Können und Werte nach der Einheit gegeben:

Motorisch (Können):

- Die Schüler*innen verbessern ihre Koordinations-, Rhythmisierungs- und Kopplungsfähigkeit, indem sie die Bewegungen im Wasser und vom Beckenrand in das Wasser hinein durchführen.
- Die Schüler*innen festigen Grundfertigkeiten im Wasser, wie Atmen, Gleiten, Rollen, Drehen, Springen und Schwimmen durch kleine Bewegungsexperimente.
- Die Schüler*innen lernen sich durch Bewegungen im Wasser auszudrücken.

Kognitiv (Wissen):



- Die Schüler*innen erfahren die Eigenschaften des Mediums Wasser und wissen, wie sie den Widerstand des Wassers zum Auftrieb und zur Fortbewegung variabel nutzen können.
- Die Schüler*innen lernen verschiedene Synchron-, Schwimm- und Sprungformen und können aufgrund von vielfältigen Bewegungserfahrungen am und im Wasser kreative, neue Bewegungsformen selbst gestalten und umsetzen.
- Die Schüler*innen erproben den Umgang mit digitalen Medien und lernen Funktionen der Video- und Bildanalyse kennen

Sozial (Werte):

- Die Schüler*innen kommunizieren und kooperieren während der Gruppenarbeit miteinander und lassen jedes Individuum in der Stationsarbeit mitwirken.
- Die Schüler*innen lernen, eigenverantwortlich und selbstständig im Prozess der Gruppenarbeit zu handeln.



3 Bedingungsanalyse

Jahrgangsstufe: 5. - 10. Klasse

Dauer/ Zeit: 45min

Gruppengröße: ca. 24 Schüler*innen

Lernumgebung/ Ort/ Spielfeld: Schwimmhalle, 25m Bahn (ohne Trennlinien), Sprungbrett und/oder Startblöcke

Materialien: 6x Tablets mit wasserdichter Hülle (Alternative: Tablets in Gefrierbeutel oder Analog ausdrucken und folieren), 4 Schwimmbretter

Vorkenntnisse/ Lernvoraussetzung:

Die Vorkenntnisse ergeben sich aus den Lernzielen des ersten Schwimmkomplex, welcher nach dem sächsischen Lehrplan in der der Grundschule verordnet ist (Lehrplan Grundschule Sport, 2019). Dabei werden die Niveaustufen zum Sicher Schwimmen Können (Beise, 2020) berücksichtigt. Diese enthalten die Wassergewöhnung, Grundfertigkeiten, Basisstufen des Schwimmen Könnens und das sichere Schwimmen.

Motorisch (Können):

- Die Schüler*innen haben grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten (springen, tauchen, atmen, geleiten, schwimmen, rollen, drehen) im Wasser erprobt und sich mit dem Medium Wasser vertraut gemacht
- Die Schüler*innen beherrschen erste Schwimmtechniken und können die grundlegenden Bewegungsabläufe des Rückenschwimmens
- Die Schüler*innen kennen die Technik des Synchronschwimmens der Paddelbewegung mit den Händen in Rückenlage, um sich an der Wasseroberfläche zu halten und damit fortzubewegen

Kognitiv (Wissen):

- Die Schüler*innen können digitale Medien bedienen und wissen, wie sie die Funktionen des Tablets und der Videos nutzen können
- Die Schüler*innen kennen die Verhaltens- und Sicherheitsregeln im Schwimmbad

Sozial (Werte):

- Die Schüler*innen haben einen respektvollen und wertschätzenden Umgang miteinander und können gemeinsam erfolgreich in Gruppen arbeiten und lernen



4 Organisation

Die grundlegende Idee des Stationsbetriebes ist es, den Schüler*innen die Möglichkeit zu geben, eigenständig bekannte Bewegungsformen im Wasser in der Gruppe neu zu kombinieren und neue Bewegungsformen ohne Druck auszuprobieren. Dabei können sie selbst kreativ werden oder auch anhand von Videos Sprungfiguren einüben sowie sich selbst filmen und ihre Bewegungen beobachten.

Zu Beginn der Stunde sitzen alle Schüler*innen auf der Wärmebank neben dem Schwimmbecken. Es wird die Anzahl der aktiven Schüler*innen und der Schwimmbefreiten festgehalten. Nach der Begrüßung wird das Stundenziel angekündigt und eine kurze Erwärmung, beispielsweise zwei Bahnen einschwimmen, erfolgt. Danach kommen alle Schüler*innen wieder aus dem Becken und finden sich zur Erklärung der digitalen Stationsarbeit mithilfe des Lageplans (Abb. 2) wieder auf der Wärmebank ein. Je nach den zeitlichen Rahmenbedingungen, können sich die Schüler*innen frei für 3 oder 4 Stationen von den gegebenen 6 entscheiden. Pro Stationen sind 10 Minuten eingeplant, wodurch sich eine Gesamtzeit von 30 bis 40 Minuten plus 5 Minuten Wechselzeit ergibt. Die Schüler*innen gehen paarweise zusammen und suchen sich eine Station aus. Es darf frei gewählt werden mit der Einschränkung, dass nur max. 6 Schüler*innen an einer Station arbeiten dürfen. Der Stationswechsel wird durch einen Pfiff angekündigt und erfolgt alle 10 Minuten.

Als Material stehen eine Raumskizze und pro Station Stationskarten auf den Tablets zur Verfügung, die es ermöglichen, die Aufgabenstellung jederzeit nachzulesen. Sind 6 Tablets mit wasserdichter Hülle vorhanden, wird je Station ein Tablet mit allen Stationskarten darauf ausgeteilt. Die Raumskizze zeigt das Schwimmbecken und die Verteilung der Stationen.

Die Stationskarte zur Station 1 "Springen wie ein Rockstar" enthält eine kreative Aufgabe, bei der die Schüler*innen sich selbst Sprungformen überlegen sollen, die sie synchron vom Beckenrand aus ausführen können. Hierbei sind sie ganz frei und können selbstständig den Schwierigkeitsgrad der Sprünge bestimmen. Einige Ideen werden auf der Stationskarte eingeblendet, falls Lernende keine Idee haben. Zur Analyse der eigenen Sprungformen wird nach einigen Übungsversuchen ein Video aufgenommen, das zum Beispiel die sportbefreiten Kinder aufnehmen können. Wenn alle Schüler*innen mitmachen, dann sollte darauf geachtet werden, dass abwechselnd von verschiedenen Lernenden gefilmt wird. Im Anschluss an die Stationsarbeit können freiwillig Screenshots der Klasse vorgestellt werden (auch bei Station 5).

Die Stationskarte zur Station 2 "Sprungfiguren" zeigt auf der ersten Seite fünf Sprünge (Kerze, Hock- und Grätschsprung, Abfaller und Kopfsprung), deren Knotenpunkte schon aus dem Komplex 1 des Lernbereichs Schwimmen in der Grundschule bekannt sein sollten. Auf der Karte ist der Hinweis vermerkt, dass die Hände und Füße gestreckt sind und beim Eintauchen möglichst wenig Wasserspritzer erzeugt



werden sollen. Die zweite Seite der Stationskarte zeigt Videos von weiterentwickelten Sprüngen, die von den Schüler*innen ausprobiert werden können, wie beispielsweise $\frac{1}{2}$ oder 1 Schraube. Der Kopfsprung rückwärts oder gehechtet und Salto vorwärts sollten dabei nur erfahrenen Schüler*innen angeboten werden und es ist notwendig im Vorfeld Sicherheitsaspekte zu besprechen. Dabei ist die Sicherheit der Schüler*innen natürlich besonders wichtig und es sollte noch einmal darauf hingewiesen werden, dass vom Beckenrand weggesprungen werden soll (und eventuell den Beckenrand abdecken). Außerdem sollte bei Fragen und Sorgen immer die Schwimmlehrkraft bereitstehen und angesprochen werden können. Auch in dieser Station sind die Schüler*innen relativ frei in der Auswahl ihrer Sprünge. Sie können viele verschiedene ausprobieren oder einen Sprung üben und Videofeedback erhalten, wenn sie das möchten.

Die Stationskarte zur Station 3 "Figuren im Wasser" zeigt zwei Videos, die angeschaut werden sollen. Die Figuren Hocke und Drehung können zunächst individuell ausprobiert und dann synchron geübt werden. Auf der Karte ist der Hinweis vermerkt, dass die Hände und Füße gestreckt sind und die Bewegungen langsam, aber flüssig erfolgen. Weitere Varianten mit der Rolle rückwärts und dem Klappmesser sind auf der zweiten Seite zu finden. Auch bei dieser Station gibt es wieder die Wahl zwischen den Figuren. Es sollen, wenn möglich, alle Figuren einmal ausprobiert werden, aber danach kann eher die Synchronität einer Figur geübt werden oder je nach Schnelligkeit auch von verschiedenen Figuren. Außerdem erhöht sich die Schwierigkeit, wenn mehr als zwei Schüler*innen die Figur synchron ausführen. Es gibt auch wieder die Möglichkeit, mit einem Video die eigenen Bewegungen mit dem Blick von außen nachzuvollziehen und zu verbessern.

Zur Station 4 "Dreieckig im Wasser" gibt es eine Stationskarte mit vier Aufgabenstellungen. Erstens, es sollen in der Gruppe verschiedene geometrische Formen dargestellt werden. Ein*e Schüler*in befindet sich außerhalb des Wassers und macht ein Video und einen Screenshot, wenn eine Form erkennbar ist. Die Schüler*innen analysieren am Ende gemeinsam ihre dargestellten Formen. Auch bei Station 4 und bei der folgenden Station 5 können, wie bei Station 3 erläutert, die Formen und die Gruppengröße gewählt werden und mit Videofeedback gearbeitet werden.

Die Station 5 "Wie ein Fisch im Wasser" stellt an die Schüler*innen die Aufgabe, sich wie ein bestimmtes Tier im Wasser fortzubewegen. Nachdem vorgegebene Tiere nachgeschwommen wurden, können noch eigene Ideen ausprobiert werden. Auf freiwilliger Basis können auch an dieser Station wieder die Bewegungen gefilmt werden und von den anderen Schüler*innen erraten werden.

Bei Station 6 "Zu zweit am Schönsten" haben die Schüler*innen die Aufgabe sich die verschiedenen Varianten vom Rückenschwimmen zu zweit (nebeneinander, Hände festhalten, abklatschen, hintereinander, mit einem Partner) anzuschauen und nachzumachen. Nach einigen Probeversuchen sollen die Schüler*innen besonders schön, ausdrucksvoll und synchron für eine Videoaufnahme schwimmen und diese



danach selbst auswerten. An dieser Stelle gibt es die Hinweise das Schwimmtempo aneinander anzupassen, um schön und ausdrucksvoll schwimmen zu können. An der Station 6 können die Arten von Rückenschwimmen auch variiert werden und die Handfassung mit einem Ring ersetzt werden. Außerdem kann auch die Gruppengröße variiert und das Videofeedback genutzt werden.

Abschließend könnte eine kurze Reflexionsphase mit den Schüler*innen durchgeführt werden. Es werden Fragen zur Selbsteinschätzung an die Schüler*innen gerichtet: "Wie habt ihr euch bei den Stationen gefühlt? Welches war eure Lieblingsstation, welche mochtet ihr am wenigsten? Woran lag das? Bei welcher Station habt ihr besonders auf die Bewegungsgestaltung geachtet?" Darauf aufbauend, kann die Lehrkraft dann eventuell Anpassungen für die nächste Stunde vornehmen.

Wird der Lernbereich Schwimmen weniger eng gefasst und des Bewegungsfeld "Bewegen im Wasser" aufgegriffen, bietet es vielfältige Ansätze für Mehrperspektivität. Damit liegt der Gedanke nahe, dass nicht nur mit der Perspektive Ausdruck gearbeitet wird, sondern auch die anderen Perspektiven, außer der Leistung Varianten für eine Stationsarbeit bieten.

Als Weiterführung der Stunde zur Perspektive Ausdruck mit der möglichen Kombination mit der Perspektive Kooperation können die Schüler*innen kreativ sein, indem sie eigenständig eine kurze Choreografie als Gruppe entwickeln. In weiteren Stunden können die vorher erprobten Sprünge und Übungen zur Synchronität eingebunden werden, es kann aber auch in Richtung Aqua-Fitness gehen (SMK, 2019b, S. 41). Daran schließt sich die Perspektive Gesundheit an. Die Schüler*innen kennen die "Wirkung des Schwimmens auf den menschlichen Organismus". Das Schwimmen bietet vielfältige Möglichkeiten für das Grundlagenausdauer-, Kraft- und Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining.

Wird die Bewegung im Wasser unter der Perspektive Eindruck gefördert, können Tauch- und Gewandtheitsspiele als Stationen hinzugefügt werden. Auch Hilfsmittel wie Flossen oder andere Geräte wie Ringe, können neue Eindrücke ermöglichen. Weitere wertvolle Erfahrungen bietet auch die Vorbereitung für die Selbst- und die Fremdreitung. Die Schüler*innen können neue Eindrücke zum Bewegen im Wasser und dessen Eigenschaften dazugewinnen, indem sie in Kleidung schwimmen oder auch eine andere Person transportieren (SMK, 2019b, S. 40–41). Daran schließt sich die Perspektive Spannung/Wagnis an, die unter anderem in bereits genannten Tauchübungen eingebunden ist und einen besonders umsichtigen Umgang der Lehrperson mit den Schüler*innen und deren eventuellen Ängsten erfordert (SMK, 2019b, S. 54)

Hinzukommt, dass die digitale Stationsarbeit auch an die jeweilige Schüler*innengruppe angepasst werden sollte. Die Sozialform und die Bewegungsaufgaben sind bereits sehr offen gestaltet. Die Schüler*innen können sich aussuchen, welche der Stationen sie ausprobieren und ob sie sich mehr auf die Einzelarbeitsaufgaben oder die Partnerarbeits- und Gruppenarbeitsübungen konzentrieren. Weiterhin ist dabei



eine freie Partnerwahl möglich. Die Zeit pro Station ist zwar begrenzt, aber in welcher Intensität die Schüler*innen die Übungen ausführen, ist ihnen auch an dieser Stelle wieder freigestellt. Bei Bedarf kann die Zeit an den Stationen auch von der Lehrkraft angepasst werden. Auf den Stationskarten erleichtern Symbole das Erkennen der Sozialform, der Aufgabe und der zur Verfügung stehenden Zeit. Die Videos bieten ein jederzeit abrufbares Bewegungsvorbild komplexer Bewegungsabläufe. Hinzu kommen Hinweise, die die Bewegungsausführung erleichtern und/oder verbessern sollen. Bei sehr geringen Vorkenntnissen sollten weitere Folien erstellt werden, auf denen die Bewegungsabläufe noch einmal Schritt für Schritt erläutert werden. Das wäre auch eine Hilfe für Schüler*innen, die die Bewegungsabläufe nicht allein durch ein Bewegungsvorbild verinnerlichen können, sondern die Abläufe beschrieben und/oder verbalisiert benötigen. An dieser Stelle könnten bei Einschränkungen des Sehens, die Folien auch mit einem Audio besprochen werden (Abwägen der Praktikabilität durch Lautstärke in der Halle). Bei eventuellen Ängsten seitens der Schüler*innen können weitere Vorübungen, vor allem bei den Sprüngen, angeboten werden.

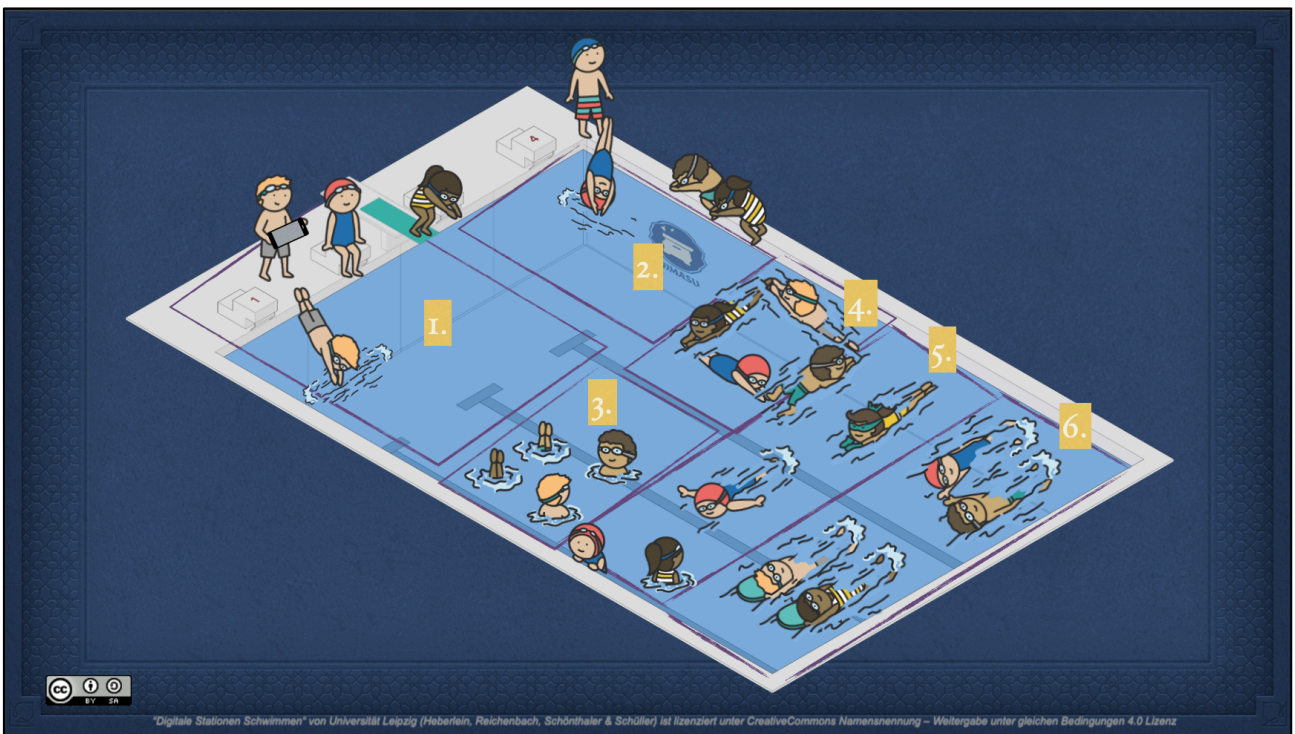


Abb. 1: Übersicht der Stationen



5 Lehrplanverordnung

Der sächsische Lehrplan sieht vor, den Schüler*innen eine Handlungsfähigkeit im Wasser und im Schwimmen zu vermitteln (SMK, 2019; SMK, 2019b; SMK 2019c). Dabei ist das Schwimmen im Schulsport in zwei Komplexe geteilt. Der erste Komplex ist für die Grundschule vorgesehen und soll grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten vermitteln (siehe Kapitel 3). Im zweiten Komplex, welcher in der Sekundarstufe 2 absolviert wird, sollen die Schüler*innen Bewegungs- und Körpererfahrungen im Wasser durch vielfältige Möglichkeiten erweitern (siehe Anhang, Lernbereichsplanung). Die vorliegende Handreichung sowie die Unterrichtsmaterialien sollen eine differenzierte Maßnahme darstellen, wodurch die Schüler*innen durch verschiedene Perspektiven das Wasser und Schwimmen erleben können. Zum einen lässt sich die Anforderungen und Lernziele der Stationen mit dem Lehrplan (2019b, S. 40) und dem darin beschriebenen „Anwenden von Bewegungen im und mit dem Element Wasser“ vereinbaren. Die Schüler*innen können an den unterschiedlichen Stationen durch Bewegungsexperimente ihr Wasserbewegungsgefühl erweitern. Dabei werden, wie bereits in Kapitel 3 beschrieben, die Niveaustufen des Schwimmens berücksichtigt (Beise, 2020). Die Schüler*innen können durch die Stationen an ihrem individuellen Niveau anknüpfen und die Fähigkeiten und Fertigkeiten erproben und erweitern, die sie möchten. Zum anderen wenden die Schüler*innen verschiedene Schwimmtechniken und Fortbewegungsvarianten im Wasser an und können dadurch ihre schwimmerischen Fertigkeiten festigen. Durch den Fokus auf der Perspektive Ausdruck wird die Kreativität und folglich die Motivation der Schüler*innen gefördert. Da es nicht wie üblich um die konditionelle Leistung der Schüler*innen geht, können sich sowohl leistungsstärkere als auch leistungsschwächere Schüler*innen in die Stations- und Gruppenarbeit miteinbringen. Dies fördert weiterführend die Kommunikationsfähigkeit und die Interdisziplinarität. Letztendlich sieht der Lehrplan den Einsatz von unterschiedlichen Medien im Schwimmen vor, wodurch sich der Einsatz von Tablets und Videos begründen lässt. Die Schüler*innen können anhand der bewegten Bilder auf den Stationskarten verschiedene Eindrücke bekommen und durch selbständiges Arbeiten und Filmen mit den Tablets ihre Bewegungen beobachten und analysieren (SMK, 2019; SMK 2019b; SMK 2019c).

Eine Anpassung der Stationen an den Grundschulbereich und den Lernzielen des ersten Schwimmkomplex wäre dennoch möglich. Hierbei sollte darauf geachtet werden, dass die Sprache der Instruktionen so kurz und einfach wie möglich gehalten wird oder sogar ganz weggelassen und durch Bilder ersetzt wird. Des Weiteren könnten den Schüler*innen mehr Bewegungsvorgaben gemacht werden, damit sie nicht überfordert werden, sich eigene Sprungformen oder Schwimmformen auszudenken. Das Rückenschwimmen könnte ersetzt werden durch das Brustschwimmen, falls die Schüler*innen das Rückenschwimmen noch nicht beherrschen, jedoch sollten die



Schüler*innen bereits in der Grundschule mit dem Rückenschwimmen vertraut gemacht werden. In Hinblick auf die Arbeit und den Umgang mit digitalen Medien ist es im Grundschulbereich notwendig, dies mit den Schüler*innen zu besprechen und zu erarbeiten. Für das Filmen eigener Videos, welche anschließend von den Schüler*innen beobachtet und analysiert werden sollen ist es eventuell sinnvoll, eine schrittweise analoge Anleitung beizulegen, wie die Schüler*innen bei diesen Arbeitsschritten vorgehen müssen (SMK, 2019).



Literaturverzeichnis

- Beise, D. (2020). Sicher Schwimmen Können - methodische Konzeption des Lehrens und Lernens im Schwimmunterricht der Grundschule (Teil. 1 Leitidee und Ziele). *Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge*, 61(1), 128–149.
- Ahnert, J. & Schneider, W. (2007). Entwicklung und Stabilität motorischer Fähigkeiten vom Vorschul- bis ins frühe Erwachsenenalter. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 39 (1), 12–24. doi:10.1026/0049-8637.39.1.12
- Kurz, Dietrich (2004). Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport. In P. Neumann & E. Balz (Hrsg.), *Mehrperspektivischer Sportunterricht – Orientierungen und Beispiele* (S. 57–70). Schorndorf: Hofmann.
- Neuber, Nils. (2021). *Fachdidaktische Konzepte Sport II: Themenfelder und Perspektiven*. Wiesbaden: Springer VS.
- Neumann, Peter (2004). *Mehrperspektivischer Sportunterricht*. Schorndorf: Hofmann.
- Sächsisches Staatsinstitut für Bildung und Schulentwicklung (Hrsg.) (SMK). (2019). *Lehrplan Grundschule Sport*. Abruf unter http://lpdb.schule-sachsen.de/lpdb/web/downloads/14_lp_gs_sport_2019_final.pdf?v2
- Sächsisches Staatsinstitut für Bildung und Schulentwicklung (Hrsg.) (SMK). (2019b). *Lehrplan Gymnasium Sport*. Abruf unter http://lpdb.schule-sachsen.de/lpdb/web/downloads/2366_lp_gy_sport_2019_final.pdf?v2
- Sächsisches Staatsinstitut für Bildung und Schulentwicklung (Hrsg.) (SMK). (2019c). *Lehrplan Oberschule Sport*. Abruf unter http://lpdb.schule-sachsen.de/lpdb/web/downloads/2409_lp_os_sport_2019.pdf?v2
- Sächsisches Staatsinstitut für Bildung und Schulentwicklung (Hrsg.) (SMK). (2005). *Handreichung zur Leistungsermittlung und Leistungsbewertung im Schulsport*. Abruf unter <https://publikationen.sachsen.de/bdb/artikel/15630/documents/19200>



Anhang

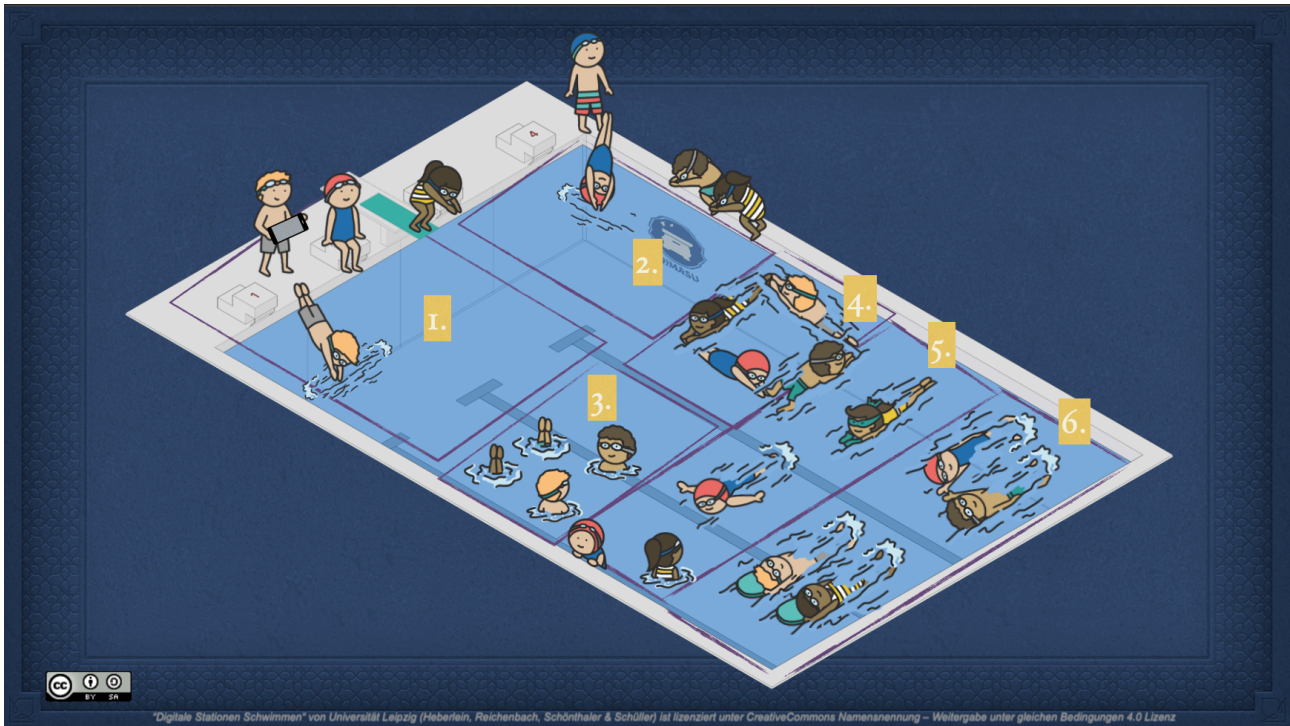
Lernbereichsplanung Schwimmen Komplex 2

(SMK, 2019b, S. 40–41; SMK, 2005, S. 42–43)

Datum	Stundenthema / Inhalt	Bemerkung
10.10. 60'	Einführung in die Sportart Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> • Organisation des Lernbereichs / Belehrung • Umweltbewusstes und hygienisches Verhalten • Spielerische Feststellung des Leistungsstandes 	
17.10. 60'	Vertiefung der Technik im Brustschwimmen (Ausatmen ins Wasser) und Rückenschwimmens <ul style="list-style-type: none"> • Startsprung vom Startblock, Rückenstart 	Gegenseitiges korrigieren
24.10. 60' 31.10. 60'	Bewegungserfahrungen im Wasser sammeln und erweitern (Ausdruck, Eindruck, Kooperation) <ul style="list-style-type: none"> • einfache Formen des Synchronschwimmens • Springen mit verschiedenen Körperhaltungen • 2. Stunde: Kür entwickeln und vorführen 	Digitalgestützte Stationsarbeit LK (komplexes Anwenden)
07.11. 60'	Einführung der dritten Technik: Kraulschwimmen <ul style="list-style-type: none"> • Methodische Reihe • Festigung Brust und Rücken 	Notizen zur Entwicklung in Brust und Rücken (LK)
14.11. 60'	Sportartspezifische Bewegungserfahrungen im Wasser sammeln und erweitern <ul style="list-style-type: none"> • Tauchzug • Tief- und Streckentauchen • Üben des Kraulschwimmens 	LK Tauchen möglich
21.11. 60'	Anwendung von sportartbezogenem Wissen (Gesundheit, Wagnis) <ul style="list-style-type: none"> • Springen aus verschiedenen Höhen • Transport ermüdeten Schwimmer*innen • Kleiderschwimmen 	Vorher HA: AB mit Quiz zur Internetrecherche
28.11.	Leistungsüberprüfung je nach Klassenstufe	LKs

60'	<ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen nach Zeit 25m/50m-Strecke nach Wahl und/oder ausdauerndes Schwimmen • Bewegungsmerkmale- und Beschreibung/Baderegeln 	1x kompl. A. 1x Wissen 2x schwimm. Fertigkeiten (im Verlauf des LB)
-----	---	---

Stationskarten



I. Springen wie ein Rockstar

romin

Ideen:

- Denkt euch Sprungfiguren aus, die ihr zu zweit synchron (gleichzeitig) vom Beckenrand ausführen könnt.
- Filmt eure Sprungfiguren mit der Kamera des Tablets & analysiert die Videos auf folgende Beobachtungspunkte:
 - Sind die Bewegungen synchron?
 - Taucht ihr gleichzeitig im Wasser ein?
- Macht einen Screenshot von eurer Figur in der Luft und stellt sie am Ende der Gruppe/ Klasse vor (freiwillig)

<https://www.freepnging.com/thumb/airplane/36480-4-airplane-clipart.png>
<https://www.freepnging.com/png/44794-string-pushing-cat-guitar-instrument-clip>
<https://www.freepnging.com/png/11690-bridge-photo>

"Digitale Stationen Schwimmen" von Universität Leipzig (Heberlein, Reichenbach, Schönhaler & Schüler) ist lizenziert unter CreativeCommons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 Lizenz

2. Sprungfiguren

10min

1. Seht euch die folgenden Videos an und probiert die Sprungformen selbst aus



Kerze



Abfaller/ Köpfer



Hock- / Grätschsprung

Hinweis:

- * Achtet darauf, dass eure Hände und Füße gestreckt sind.
- * Taucht mit so wenig Wasserspritzer wie möglich ein



Umblättern für weitere Varianten

"Digitale Stationen Schwimmen" von Universität Leipzig (Heberlein, Reichenbach, Schönhaler & Schüller) ist lizenziert unter CreativeCommons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 Lizenz

2. Sprungfiguren

10min

2. Schwierigere Varianten



1/2 oder 1/1 Schraube



Köpfer gehechtet



Köpfer rückwärts



Salto vorwärts



"Digitale Stationen Schwimmen" von Universität Leipzig (Heberlein, Reichenbach, Schönhaler & Schüller) ist lizenziert unter CreativeCommons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 Lizenz

3. Figuren im Wasser

10min

1. *Seht euch die folgenden Videos an und probiert die Figuren selbst aus*
2. *Versucht die Figuren zu zweit synchron (gleichzeitig) auszuführen*



Hinweis:

- Achtet darauf, dass eure Hände & Füße gestreckt sind.
- Führt die Bewegungen langsam, aber flüssig aus
- Hilfe: Haltet mit euren Füßen ein Schwimmbrett fest



Hocke



Drehung



Umblättern für weitere Varianten

"Digitale Stationen Schwimmen" von Universität Leipzig (Heberlein, Reichenbach, Schönhaler & Schüller) ist lizenziert unter Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 Lizenz

3. Figuren im Wasser

10min

3. Schwierigere Varianten



Rolle rückwärts



Klappmesser



"Digitale Stationen Schwimmen" von Universität Leipzig (Heberlein, Reichenbach, Schönhaler & Schüller) ist lizenziert unter Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 Lizenz


4. Dreieckig im Wasser

romin



1. Stellt als Gruppe gemeinsam die folgenden Formen im Wasser dar:



2. Denkt euch eigene Form aus, die ihr gemeinsam im Wasser darstellen könnt.
3. Macht ein Video von einer Form, die ihr darstellt und dann einen Screenshot. 
4. Zeichnet in dem Screenshot die Form nach, und kontrolliert, ob sie euch gelungen ist.



"Digitale Stationen Schwimmen" von Universität Leipzig (Heberlein, Raichenbach, Schönhaler & Schüller) ist lizenziert unter CreativeCommons Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 Lizenz


5. Wie ein Fisch im Wasser

romin



1. Stellt die Figuren/ Bilder nach und bewegt euch dementsprechend im Wasser



2. Denkt euch eigene Figuren aus, die ihr im Wasser darstellen könnt.
3. Filmt eure Figuren und zeigt sie im Anschluss eurer Gruppe/ Klasse (freiwillig) 



https://pngimg.com/uploads/butterfly/butterfly_PNG1037.png <https://www.pngall.com/dolphin.png/download/5783> https://pngimg.com/uploads/crab/crab_PNG239.png
<https://freepngimg.com/thumb/make/125049-site-make-transparent-image.png> https://pngimg.com/uploads/dog/dog_PNG10549.png <https://www.pngall.com/terrier.png/download/8345>

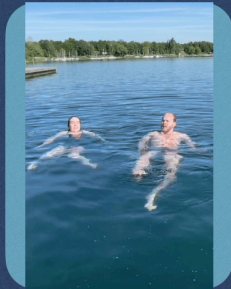
"Digitale Stationen Schwimmen" von Universität Leipzig (Heberlein, Raichenbach, Schönhaler & Schüller) ist lizenziert unter CreativeCommons Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 Lizenz

6. Zu zweit am Schönsten

romin



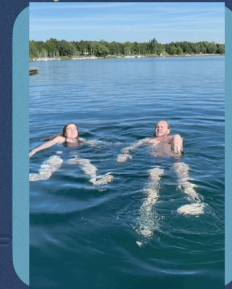
1. Schaut euch die folgenden Varianten vom Rückenschwimmen an und versucht sie nachzuschwimmen
2. Filmt euch dabei und achtet auf ein besonders schönes, ausdrucksvolles und synchrones Schwimmen



Nebeneinander



Hände festhalten



Abklatschen

Hinweis:

- * Passt euer Schwimmtempo an einander an
- * Versucht nicht schnell, sondern schön zu schwimmen
- * Hilfe: Haltet mit eurer (freien) Hand oder euren Füßen ein Schwimmbrett fest



Hintereinander



"Digitale Stationen Schwimmen" von Universität Leipzig (Hebarlein, Reichenbach, Schönhaler & Schüller) ist lizenziert unter Creative Commons Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 Lizenz