

1. bewerteter Unterrichtsbesuch

Name:

Fach: Sport

Datum:

Zeit: 7. Stunde, 13:50-14:45h

Ort:

Kurs: GK 12

Fachlehrer:

Fachleiter:

Hauptseminarleiter:

Thema des Unterrichtsvorhabens: Das Sportschwimmen mit seinen vier Schwimmmarten unter funktionalen Gesichtspunkten – 2. Kraulschwimmen

Perspektiven: Leistung (D) sowie Gesundheit (F)

Thema der Unterrichtseinheit: Die Zuglänge als Maß für ein ökonomisches Kraulschwimmen

Kernanliegen: Die SchülerInnen sollen erkennen, dass eine gute und ökonomische Schwimmtechnik sich durch einen langen Zugweg auszeichnet.

Feinlernziele: Die SchülerInnen sollen ...

... erarbeiten, dass ein langer Zugweg nur möglich ist, wenn eine große Widerstandsfläche durch Unterarm und Hand aufgebaut wird und als Ergebnis daraus der Körper an der Hand vorbei zieht und nicht umgekehrt.

... erklären können, dass somit der Ein- und Austauschpunkt der Hand nahezu an der gleichen Stellen liegen.

... sich im Beobachten von Technikmerkmalen üben.

... sich darin üben, ihren Mitschülern eine gezielte Rückmeldung zu technischen Mängeln zu geben.

... ihre Zugfrequenz bestimmen/zählen können (gezählt wird immer ein Doppelarmzug bzw. nur ein Arm).

Überblick über das Unterrichtsvorhaben:

1. Erarbeiten einer hydrodynamischen Wasserlage sowie der Kraulbeinbewegung in Feinform, Leistungsmessung zu Beginn des UV
2. Entwicklung der Atemtechnik des Kraulschwimmens
3. Erarbeitung der Unterwasserphase in Kleingruppen durch „Experteneinsatz“
4. Weiterentwicklung der Überwasserphase unter dem Aspekt des hohen Ellbogens
5. Die Zuglänge als Maß für ein ökonomisches Kraulschwimmen (Vertiefung von Punkt 3)
6. Die Rollwende im Kraulschwimmen als weitere Möglichkeit der Wende
7. Der Startsprung und der Übergang ins wettkampfgerechte Kraulschwimmen
8. Verfeinerung der Technik und Behebung individueller Schwächen durch gezielte Einzelübungen
9. Leistungsmessung zum Vergleich mit der 100m-Leistung zu Beginn des UV

Angaben zum Kurs: Dieser Grundkurs Sport in der Jahrgangsstufe 12 setzt sich aus 20 SchülerInnen zusammen. Profil des Kurses ist Badminton und das Sportschwimmen unter den Perspektiven Leistung (D) und Gesundheit (F) sowie New Games / Sportspiele / Wasserspringen etc. unter weiteren Perspektiven. Der Kurs ist Teil meines Ausbildungsunterrichts, wobei ich aus stundenplantechnischen Gründen nur am Donnerstag die Schwimmstunde unterrichten kann, was aber weiter kein Problem darstellt. Der Grundkurs ist sehr leistungsheterogen, es gibt vier bis fünf recht gute SchwimmerInnen, während die übrigen SchülerInnen eher leistungsschwächer sind was das Schwimmen betrifft.

Didaktisch-methodischer Kommentar: Die Verbesserung der Grundfertigkeiten im Sportschwimmen mit seinen vier Schwimmmarten sowie die Verbesserung der physischen Komponente Ausdauer und das Wasserballspielen bilden in diesem Kurshalbjahr den Schwerpunkt (neben Badminton) unter den Perspektiven Leistung und Gesundheit. In diesem Abschnitt soll das Kraulschwimmen unter technischen Aspekten im Vordergrund stehen. Das Brustschwimmen wurde bereits durchgenommen, Schmetterling und Rücken folgen später. Das Unterrichtsvorhaben ist so aufgebaut, dass zunächst ohne Vorkenntnisse 100m der jeweiligen Schwimmmart auf Zeit geschwommen werden. Danach gliedern sich Übungsstunden zu einzelnen Aspekten der jeweiligen Technik an, wobei am Ende jeder UE eine Trainingsphase steht um die (schwimmspezifische) Ausdauer zu verbessern. Da dieser Kurs sehr leistungsheterogen ist, werden bei der Erarbeitung der einzelnen Technikmerkmale gelegentlich die leistungsstärkeren SchülerInnen als „Experten“ eingesetzt und in dem stets angeschlossenen Trainingsprogramm werden die Aufgaben nach Leistungsvermögen der SchülerInnen differenziert gestaltet (z.B. Länge der Schwimmstrecke und der Pausen).

Nachdem nun die Grundlagen – Wasserlage, Beinarbeit, Armarbeit – erarbeitet wurden, geht es heute darum, die Technik zu verfeinern und das Prinzip des optimalen Zugweges zu erarbeiten.

1. Zunächst sollen noch einmal die wesentlichen Merkmale der einzelnen Phasen der Armbewegung sowie der Atmung ins Bewusstsein geholt werden. Da es akustisch sehr schwierig ist ein Unterrichtsgespräch zu führen wenn die SchülerInnen im Wasser sind, geschieht dies im Sitzkreis am Beckenrand.
2. Das Einschwimmen soll auf vier Bahnen am laufenden Band erfolgen, was den SchülerInnen bekannt ist. In dieser Phase sollen sich die SchülerInnen an das Wasser gewöhnen und durch technische Übungen, die in der letzten Stunde erarbeitet wurden, gleichzeitig ihr Bewegungsgefühl im Wasser sowie ihre Kraultechnik verbessern.
3. Zur Erarbeitung, dass ein möglichst langer Zugweg für eine gute Technik und einen ökonomischen Schwimmstil spricht, sollen die SchülerInnen auf 2x25m ihre Züge zählen (auf der ersten Bahn den rechten Arm, auf der zweiten Bahn den linken Arm). Die Zählweise (immer einen Doppelzug bzw. immer nur einen Arm) wird vorgegeben, da die SchülerInnen diese Technik nicht kennen dürften und eine Erarbeitung nicht nötig ist. Zum Vergleich wird danach die Aufgabe gestellt, mit möglichst wenig Zügen zweimal eine Bahn zu schwimmen (es wird wieder jeweils ein Arm gezählt). Dabei sollte es zu einer Differenz / Abnahme der Zugzahl kommen.
4. Womit das zusammenhängt, soll im Unterrichtsgespräch erarbeitet werden. Die SchülerInnen sollten aufgrund ihrer Vorkenntnisse darauf kommen, dass man sich am Wasser festhalten und den Körper an der Hand vorbei schieben muss. Eine andere mögliche Antwort wäre, dass ein großes Widerlager durch Unterarm und

Hand aufgebaut werden und die Druckphase besonders betont werden muss. Sollten die SchülerInnen nicht auf diese Antworten kommen, gebe ich eine kleine Hilfe, indem ich frage, wie man sich an der Leine entlang zieht, wo dabei die Hand bleibt.

5. In Partnerarbeit sollen die SchülerInnen sich gegenseitig beobachten und sich auch in Hinsicht auf andere Fehler gegenseitig Rückmeldung geben. Dazu wird zur besseren Organisation auf Bahn 1 oder 6 beobachtet, am hinteren Beckenrand die Korrektur gegeben und auf Bahn 2 oder 5 diese dann umgesetzt. Danach erfolgt der Wechsel der Partneraufgaben.

6. In der Trainingsphase soll dann das bisher Erlernte zur Anwendung kommen. Dabei soll vor allem darauf geachtet werden, dass ein möglichst langer Zugweg eingehalten wird. Diese Phase dient außerdem der Verbesserung der physischen Komponente Ausdauer. Hier wird der Trainingsplan nach Leistungsvermögen differenziert, so dass die etwas stärkeren SchülerInnen 400m schwimmen, während für die etwas schwächeren SchülerInnen 250m auf dem Plan stehen.

Verlaufsplan

Zeit	Phase	Inhalt	Organisation	Bemerkung/Material
13:50-13:55	Begrüßung	Vorstellen der Seminarleiter Themenbekanntgabe	Sitzkreis	Bänke
	Einleitung	Ihr habt in den vorangegangenen Stunden die Einzelbewegungen kennen gelernt und zu einer Gesamtbewegung zusammen gefügt. Heute wollen wir an der Kraultechnik feilen.		
	Wiederholung	Welches sind die wichtigsten Merkmale der einzelnen Phasen?	Meldungen der SuS	- Zugphase zum Bauchnabel - Druckphase zum Oberschenkel - Rückholphase hoher Ellbogen - Atmung seitlich
13:55-14:00	Duschen			
	Einschwimmen	50/ 100m beliebig 100m Technische Übungen der letzten Stunde	Schwimmen am laufenden Band	4 Bahnen
14:00-14:10	Erarbeitung 1	Aufgabe stellen: zählt eure Armzüge bzw. Zyklen	SuS kommen kurz aus dem Wasser	
		Technik des Zügezählens wird vorgegeben Auf der ersten Bahn den rechten Arm, auf der zweiten Bahn den linken Arm zählen. Immer beim Eintauchen zählen.	Info durch den Lehrer	
	Übung 1	2x 25m Kraul, Züge zählen	4 Bahnen, laufendes Band	
		Wer hat wie viele Züge gezählt?	SuS rufen ihre Zahlen zu	
	Übung 2	2x 25m so wenig Züge wie möglich	4 Bahnen, laufendes Band	
14:10-14:20	Reflexion	Was war jetzt anders?	Sitzkreis	Mögliche Antworten: -mehr Druck am Arm -langsamer gezogen

		<p>Ihr könnt euch vorstellen, dass es ökonomischer ist, mit einem Zug möglichst weit zu kommen. Was ist dazu nötig?</p> <p>Hilfen: Vergleicht das Kraulschwimmen mal mit dem „An der Leine entlang ziehen“. Wo ist da die Hand?</p>		<ul style="list-style-type: none"> -Druck aufbauen mit möglichst großer Fläche (Hand und Unterarm) -Druckphase betonen -Körper am Arm vorbei ziehen -Festhalten am Wasser
14:20-14:30	Übungsphase	Sucht euch einen Partner und beobachtet gegenseitig, ob euer Arm am Körper vorbei zieht oder ob ihr den Körper am Arm vorbei bewegt.		
		<p>2x 25m Kraul unter dem Aspekt des Festhaltens am Wasser</p> <p>Beobachtet auch, ob euer Partner etwas anderes vielleicht noch verbessern muss.</p> <p>nach 25m Rückmeldung an den Partner</p>	<p>Partnerarbeit Einer am Beckenrand, einer im Wasser</p> <p>Bahn 1/6 hin Bahn 2/5 zurück</p> <p>Partner wechseln nach 50m die Aufgabe</p>	
14:30-14:35	Reflexion	Welche Fehler sind jetzt vorwiegend aufgetreten? Konnten diese korrigiert werden? Hattet ihr das Gefühl, jetzt mit weniger Zügen pro Bahn auszukommen?	Stehkreis	
14:35-14:45	Trainingsphase	Treppe 25-100m Pause 15" Pyramide 25-100-25m Pause 10"	4 Bahnen, laufendes Band	
14:45	Stundenabschluss			