

Unterrichtsskizze

Datum: Name: Fach: Sport Lerngruppe: 5e (24w) Zeit: 8.15- 9.50 Uhr Ort:

Thema der Stunde: **Einführung des Rückenraularmzugs mit Schwerpunkt auf der Überwasserphase des Arms**

Kernanliegen: **Die Schülerinnen sollen die Grobform des Rückenraularmzugs (Fokus Überwasserphase) erlernen und diese mit der bereits erlernten Beinbewegung koordinieren**

Verlaufsplan

Phase	Unterrichtsinhalt	Organisation
Begrüßung	- kurzes Vorstellen des Besuchs - grobe Skizzierung der geplanten Stunde	Treffen im Nichtschwimmer- Bereich am Beckenrand
Einstimmung	„ Ein Meer voller Gefahren“ Das Spiel wurde bereits einmal gespielt. Die Regeln bzw. die Bedeutung der Bilder werden noch einmal wiederholt.	Die „Invaliden“ wählen die Bilder aus
Wiederholung	Die Schülerinnen schwimmen 2 Bahnen auf dem Rücken nur mit dem Rückenraulbeinschlag	Anfang an der Startblockseite. Über das Becken ist im Nichtschwimmerbereich eine Leine gespannt, damit die Schülerinnen wissen, dass der Beckenrand nicht mehr weit ist. Ungefähr in der Mitte des Beckens liegt ein Brett am Beckenrand, damit die Schülerinnen wissen, wann die Nächste starten darf
Einführung	Der Rückenraularmzug wird an Land erklärt	Die Schülerinnen kommen aus dem Wasser. Getroffen wird sich an der Nichtschwimmer- Seite am Beckenrand. Die Schülerinnen setzen sich hin
Erprobung	Die Schülerinnen probieren die Bewegung trocken aus→ „Windmühle“	Die Schülerinnen stehen am Beckenrand mit genügend Abstand zur Nachbarin
Wiederholung+ Einführung	Die Zeichen zur Korrektur im Wasser durch die „Invaliden“, den Partner bei Partnerkorrektur und durch die Lehrkraft, die letzte Stunde erklärt wurden („Hüfte hoch“, „Beine schneller“),	Die Schülerinnen sitzen an der Nichtschwimmerseite auf dem Boden

	werden noch einmal in Erinnerung gerufen. Die neuen Zeichen („Arme nah am Ohr vorbei“, „weit nach hinten greifen“) werden eingeführt	
Vormachen	Eine Schülerin mit Bewegungserfahrung im Rückenschwimmen macht die komplette Bewegung einmal vor (vom Flachen ins Tiefe). Die Schülerinnen beobachten die Bewegung	Die Schülerinnen laufen neben her (auf beiden Beckenseiten). Die Referendarin weist auf die wichtigsten Merkmale der Bewegung während des Schwimmens hin
Paarbildung und Erklärung	Die „Invaliden“ bekommen eine Partnerin zugeordnet. Schülerinnen, die schon mehr Bewegungserfahrung gesammelt haben, suchen sich möglichst eine Schülerin, die sich noch unsicher fühlt	Die Schülerinnen treffen sich an der Startblockseite. Die nächste Übung wird erklärt.
Übung 2	Die eine Partnerin schwimmt in der Rückenlage die Rückenkraultechnik mit Abwechseln der Arme an der Hüfte. Die andere läuft nebenher und korrigiert durch die vereinbarten Zeichen, wenn nötig (Abschlagübung mit Pause des ruhenden Arms an der Hüfte)	Alle 3 Bahnen in Benutzung. Eine Schülerin schwimmt, die andere läuft nebenher. Wenn die eine Schülerin im Wasser ist und schwimmt, werden die Zeichen zur Korrektur eingesetzt. Gesprochen wird auf dem Rückweg „ Tipp und Topp“ → Leine mit Ballons zeigt das Ende der Bahn
Zwischenreflexion	Kurze Besprechung der häufigsten Fehler und Schwierigkeiten	Treffen an der Startblockseite, Schülerinnen stehen im Stehkreis
Übung 3	Die Rückenkraultechnik wird in der kompletten Form geschwommen	Organisation siehe Übung 2
Abschlussreflexion	Kurze Reflexion und Ausblick auf die nächste Stunde	Die Schülerinnen stehen im Stehkreis
Gruppenbildung	Die Schülerinnen werden aufgeteilt	Gruppenbildung→ die Paare bleiben zusammen und werden von der Referendarin in 2 Gruppen aufgeteilt → Auslosung: wer geht als erstes ins Wasser, wer wirft zuerst?
Spielphase	Das Spiel „Wasserbrennball“ wird nach den bekannten Regeln gespielt. Die Regeln werden kurz wiederholt	Am Beckenrand liegen Bretter als Markierungen aus. Gespielt wird (je nach übriger Zeit) 2 mal 5 Minuten