

Kurz gefasste schriftliche Planung

Lerngruppe: LK-Sport Q2 (20 SuS, 6 w/14 m)

Zeit: 12.00 – 14.30

Thema des Unterrichtsvorhabens

Erfahrungsorientierte Analyse und Leistungsbeurteilung der ausdauerbetonten Leistungsfähigkeit im Sportschwimmen unter Berücksichtigung belastungsorientierter Trainingsmöglichkeiten zur Entwicklung einer problembewussten Einschätzung kompetenzorientierter Anforderungen des Sport LK in diesem Sportbereich

Thema der Stunde

SuS-orientierte Erarbeitung einer effektiven Ausführung der Wende im Sportschwimmen zur wahrnehmungsbewussten Erweiterung von sportartorientierten Möglichkeiten der Leistungsoptimierung

Kernanliegen der Stunde

Die SuS führen eine an zentralen Bewegungsmerkmalen orientierte und damit zunehmend effektive Wende aus, indem sie unterschiedliche technische Möglichkeiten erproben, im Hinblick auf ihren individuellen Einsatz beurteilen und zentrale Bewegungsmerkmale für eine effektive Ausführung erarbeiten und anwenden.

Verlaufsübersicht

Phase	Inhalt	Did.-meth. Kommentar
Einstieg	Vergleich der aktuellen Weltrekordzeiten über 100m Freistil, 800m Freistil und 100m Brust männlich/weiblich auf der 25m und 50m-Bahn 1. Ergebnis: Männer schwimmen immer schneller als Frauen Frage: Warum gibt es zwei unterschiedliche Zahlen für die gleiche Strecke? 2. Ergebnis: Weltrekordzeiten über die 25m- und 50m-Bahn. Frage: Was ist die schnellere Zeit? 3. Ergebnis: über die 25m-Bahn sind alle Zeiten schneller und der Zeitunterschied steigt mit der Streckenlänge linear an. Woran kann das liegen? Vermutung: mit der Wende ist man schneller. These: mit einer gut ausgeführten Wende wird Zeit gewonnen. Frage: Wie geht das?	Den SuS werden jeweils die Zeiten für Männer und Frauen veranschaulicht – die beiden Zeiten aber ohne die Zuordnung 25m/50m, um die Frage aufzuwerfen, warum es zwei Zeiten für dieselbe Strecke gibt. Die SuS sollen erschließen, dass unterschiedliche Bedingungen für die Leistungsunterschiede verantwortlich sind. Die Ursache für die unterschiedlichen Zeiten sind die unterschiedlichen Bahnlängen. Eine diskursive Auseinandersetzung soll erbringen, dass die unterschiedliche Anzahl der Wenden für den Zeitunterschied ursächlich ist. Jetzt wird aufgelöst, dass alle Zeiten auf der 25m-Bahn schneller sind. Das bedeutet, dass mit einer gut ausgeführten Wende Zeit gewonnen wird. Dies gilt nicht nur für die schnellsten SchwimmerInnen auf der Welt, sondern für alle SuS der Lerngruppe, die ohne Ausnahme eine sehr ineffektive Wende ausführen. Eine effektive Wende stellt somit auch für diese Lerngruppe eine realistische Lösung dar, um die Schwimmzeit über 800m ohne Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern.
Erprobung	Aufgabe: Entwickelt in eurer Gruppe eine Wendetechnik, um möglichst effektiv Zeit zu gewinnen?	Die SuS erproben in Dreiergruppen verschiedene Möglichkeiten eine Wende auszuführen. Kippwende und Rollwende als Bewegungsvorstellungen sollen genutzt und zugelassen werden. Die Gruppe soll sich auf eine Bewegungsausführung einigen. Jeder aus der Gruppe soll die Bewegungslösung demonstrieren und erklären können.

Präsentation I	<p>Lösungen, die sich an Technikmerkmale der Roll- und Kippwende anlehnen</p> <p>Diskussion: Wie arbeiten wir weiter? Die beiden Techniken werden vor dem Hintergrund des koordinativen Anspruchs und der Ausführungsqualität verglichen.</p> <p>Vor allem die unterschiedlichen Probleme bzgl. der Orientierung und Kopplung beim Abstoß von der Wand sollen verdeutlicht werden.</p> <p>Die Kippwende ist in dieser Hinsicht einfacher, und deshalb für die meisten SuS effektiver, obwohl technisch bei optimaler Ausführung langsamer. Besonders der Abstoß nach dem Wechsel der Bewegungsrichtung gelingt leichter, um möglichst viel Geschwindigkeit mitzunehmen.</p>	<p>Mindestens zwei Gruppen präsentieren die Ergebnisse, indem ein Gruppenmitglied vorschwimmt und die beiden anderen die Bewegungsausführung beschreiben.</p> <p>Es soll verdeutlicht werden, dass die Rollwende deutlich schwieriger im koordinativen Anspruch ist und damit in der Ausführung für die meisten SuS eine Überforderung darstellt, weil die Bewegungserfahrung nicht ausreicht. Für die meisten ist die Kippwende deutlich einfacher in der Ausführung, und damit in Hinblick auf die Optimierung der Schwimmzeit besser geeignet.</p>
Erarbeitung	<p>Aufgabe: Erarbeitet für eure Wendetechnik einen effektiven Abstoß von der Wand und einen effektiven Übergang in die Schwimmlage (Brust oder Freistil).</p>	<p>Die SuS erarbeiten in Dreiergruppen für ihre Wendetechnik eine Bewegungsausführung für einen effektiven Abstoß von der Wand. Die Gruppe soll sich auf eine Bewegungsausführung einigen. Jeder aus der Gruppe soll die Bewegungslösung demonstrieren und erklären können.</p>
Präsentation II	<p>Lösungen, die bestimmte Bewegungsmerkmale verdeutlichen: mit dem Anschlag Beine anziehen und möglichst nah am Körper zur Wand drehen, Abstoß mit beiden Beinen von der Wand, Arme vor den Kopf nehmen, Abstoß mit Körper knapp unterhalb der Wasseroberfläche, Kopf unter Wasser, Körperstreckung, Arme gestreckt vor dem Körper, Kopf zwischen den Armen</p> <p>Sinn: wenig Wasserwiderstand, möglichst lange Gleitphase</p>	<p>Mindestens zwei weitere Gruppen stellen ihre Lösungen in dem bekannten Muster vor. Dadurch soll eine möglichst breite Beteiligung/SuS-Aktivierung erreicht werden. Entscheidende Bewegungsmerkmale sollen moderierend und beobachtungsleitend herausgestellt werden.</p> <p>Ausgewählte SuS demonstrieren im Anschluss, um die Bewegungsvorstellung zu sichern. Als didaktische Reduktion soll die Drehung des Körpers vor dem Abstoß abgeschlossen sein, um die Orientierung und Stabilität in der Gleitphase zu entlasten.</p>
Übung	<p>Vier Übungen nach der Teillernmethode: 1) Partner zieht im hüfthohen Wasser den Körper in unterschiedlichen Lagen (z.B. Kopf über Wasser, Körper als Paket, Arme neben dem Körper) durch das Wasser 2) Gleitphase bis zum Stillstand 3) Gleitphase mit Armzug direkt, kurz vor Stillstand und erst bei Stillstand nach dem Abstoß 4) Abstoß – Gleitphase – ausatmen - erster Armzug – einatmen - Schwimmlage</p>	<p>Die SuS sollen durch kontrastierende und zergliedernde Übungen für die Selbstwahrnehmung des Körpers im Wasser sensibilisiert werden, um die Beschleunigung durch den Abstoß (Anfangskraft) möglichst effektiv auszunutzen. Sie sollen ein Gefühl für den optimalen Zeitpunkt des Übergangs in die Schwimmlage entwickeln (nicht zu früh, weil noch genug Geschwindigkeit, nicht zu spät, um keine Geschwindigkeit zu verlieren)</p> <p>Feedback, Korrekturen und Zwischenreflexionen durch SuS und mit der Lehrkraft begleiten diese Phase, um die Selbstwahrnehmung zu unterstützen.</p>
Anwendung	<p>10 Minuten Schwimmen auf der Querbahn am laufenden Band, Aufgabe: Beine nach Anschlag schnell anziehen und zur Wand drehen, danach Gleitphase mit Geduld und nicht zu frühem Übergang in die Schwimmlage („effektiv schwimmen“)</p>	<p>Durch die Querbahn wird die Streckenlänge verkürzt und mehr Wenden ermöglicht, so dass die Anwendung intensiviert wird. 10 Minuten soll geschwommen werden, damit die SuS wahrnehmen, dass eine gute Gleitphase nach dem Abstoß auch der Erholung dient, um ausdauernder schwimmen zu können.</p>
Abschluss	<p>Zusammenfassung der Ergebnisse im Hinblick auf den Einsatz unterschiedlicher Wendetechniken und die Gestaltung der Gleitphase im Anschluss an den Abstoß von der Wand</p>	<p>Die SuS sollen vor allem subjektiv schildern, was sie aus der Erarbeitung mitnehmen und was sie vor allem „taktisch“ bewusst berücksichtigen wollen, um effektiver schwimmen zu können.</p>

1 Anhang

Die Kippwende

von René Bohne, 27.10.98



Bei Wechselschlagschwimmarten mit einer Hand an der Wand anschlagen. Der Arm, der die Wand zuerst erreicht, wird Wendearm genannt. Er wird gestreckt an die Wand geführt.



Der Wendearm wird dann erst leicht angewinkelt, weil der Körper näher an die Wand geführt wird. Auch die Beine werden bereits leicht angewinkelt.



Wenn man nah genug an der Wand ist, müssen Wendearm und Beine stark angewinkelt sein.



Die Beine nun schnell an die Wand führen und die andere Hand als Unterstützung unter Wasser vor führen.



Nun den Wendearm weit über den Kopf werfen, um Schwung zu erhalten. Und mit beiden Beinen kräftig von der Wand abstoßen.



Der Körper ist dabei in der Seitenlage und erst nach dem Abstoß wird die Brustlage wieder eingenommen.

Was zu beachten ist:

- Der Wendearm bleibt während der Kippbewegung an der Wand
- Man muß sich in Seitenlage befinden und kräftig mit beiden Beinen abstoßen
- Beim Abstoß zusätzlich den Wendearm weit über den Kopf werfen um zusätzlichen Schwung zu holen
- Erst nach dem Abstoß geht man wieder in die Bauchlage
- Man darf maximal 15m unter Wasser bleiben! Und je nach Schwimmart ist einen oder mehr Armzüge unter Wasser erlaubt
- Bei Gleichschlagschwimmarten müssen beide Hände gleichzeitig die Wand berühren, bei Wechselschlagschwimmarten reicht es, mit einem Körperteil zu berühren.

Quelle: <http://www.rundumsschwimmen.de/Technik/Kippwende.html>, letzter Aufruf am 16.10.2018