

## LI: Sport

Lehrberechtigung Schwimmen  
2. Halbjahr 2007/8



Montags 14.30 bis 16.00 Uhr im St. Pauli-Bad (Budapester Straße 29)

| Nr. | Datum          | Inhalt   |
|-----|----------------|--|
| 1   | 11.<br>Februar | <b>Einführung</b> – „Ich und das Wasser“<br>Kennenlernspiele, <b>Vorerfahrungen</b> der TeilnehmerInnen                          |
| 2   | 18.<br>Februar | <b>Kraulschwimmen</b> – Schwerpunkt Armbewegung<br>Spiele zum <b>Gleiten</b> und <b>Atmen</b>                                    |
| 3   | 25.<br>Februar | <b>Kraulschwimmen</b> – Schwerpunkt Beinbewegung<br><b>Wassergewöhnung</b> – Teil 1 (Einführung und Lernziele – Spiele)          |
| 4   | 3.<br>März     | <b>Theorietag</b><br>Mehr dazu siehe unten.  |
| 5   | 31.<br>März    | <b>Kraulschwimmen</b> – Atmung und Gesamtlage / Koordination<br><b>Wassergewöhnung</b> – Teil 2 (Atmung und Wasserlage)          |
| 6   | 7.<br>April    | <b>Rückenschwimmen</b> – Einführung / <b>Sprünge</b> und Starts<br><b>Wassergewöhnung</b> – Teil 3 (Gleiten und Springen)        |
| 7   | 14.<br>April   | <b>Rückenschwimmen</b> – Koordination<br>Spiele zum <b>Tauchen</b>   |
| 8   | 21.<br>April   | <b>Brustschwimmen</b> – Arm- und Beinbewegung<br>Aquafitness – Wassergymnastik – Schwimmunterricht mit <b>Musik</b>              |
| 9   | 28.<br>April   | <b>Brustschwimmen</b> – Atmung und koordinative Übungen<br><b>Starts</b> und <b>Wenden</b>                                       |
| 10  | 5.<br>Mai      | <b>Brustschwimmen</b> – Gesamtkoordination<br>Klamottenschwimmen – <b>Rallye</b> in der Schwimmhalle                             |
| 11  | 19.<br>Mai     | Schwimmunterricht <b>an Land</b><br><b>Delfinschwimmen</b> – Einführung  |
| 12  | 26.<br>Mai     | <b>Delfinschwimmen</b> – Gesamtkoordination<br><b>Stationen</b> im Schwimmunterricht / <b>Schwimmstaffeln</b>                    |
| 13  | 2.<br>Juni     | Die 2. Schwimmsportart: <b>Wasserball</b><br>Grundschulgerechte Übungen und Spiele zu dieser Sportart                            |
| 14  | 9.<br>Juni     | Die 3. und 4. Schwimmsportart: <b>Wasserspringen / Synchronschw.</b><br>Grundschulgerechte Übungen und Spiele zu dieser Sportart |

Änderungen vorbehalten.

### Theorietag

Terminvorschlag: 3. März – 14.30 bis 16.30 Uhr – Ganztagsgrundschule Ludwigstraße 7-9  
Weitere Informationen folgen.

Inhalt:

- Organisation im Schwimmunterricht
- Sicherheit im Schwimmunterricht
- Theoretischer Überblick über Wassergewöhnung und Anfängerschwimmen
- Planung von Schwimmunterricht
- Videosichtung und Beobachtungshilfen: Schwimmen wie die Weltmeister
- Lehrplan Spiel, Sport, Bewegung
- Vorschläge und Fragen von Euch – bitte vorher bescheid sagen.

