

Erarbeitet im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus

Autoren:

- Conny Beck Kapellen-Mittelschule Augsburg-Oberhausen
- Michael Kraus Friedrich-Koenig-Gymnasium Würzburg
- Peter Schmitt Gustav-Woehrnitz-Mittelschule Lohr/Main
- Dirk Steger Staatliche Fraunhofer-Berufsschule I Straubing-Bogen
- Norbert Weiß Mittelschule Mallersdorf-Pfaffenberg

Redaktionelle und konzeptionelle Leitung:

Erika Schwitulla, Bayerische Landesstelle für den Schulsport, München

Herausgeber:

Bayerische Landesstelle für den Schulsport
 Widenmayerstraße 46a, 80538 München
 Telefon: 0 89/21 63 45–30
 Telefax: 0 89/21 63 45–38
 E-Mail: lehrerfortbildung@laspo.de
 Internet: www.laspo.de

In Fortführung und Anlehnung an das Buch „Schwimmen unterrichten“ (Bestell-Nr. 04403)

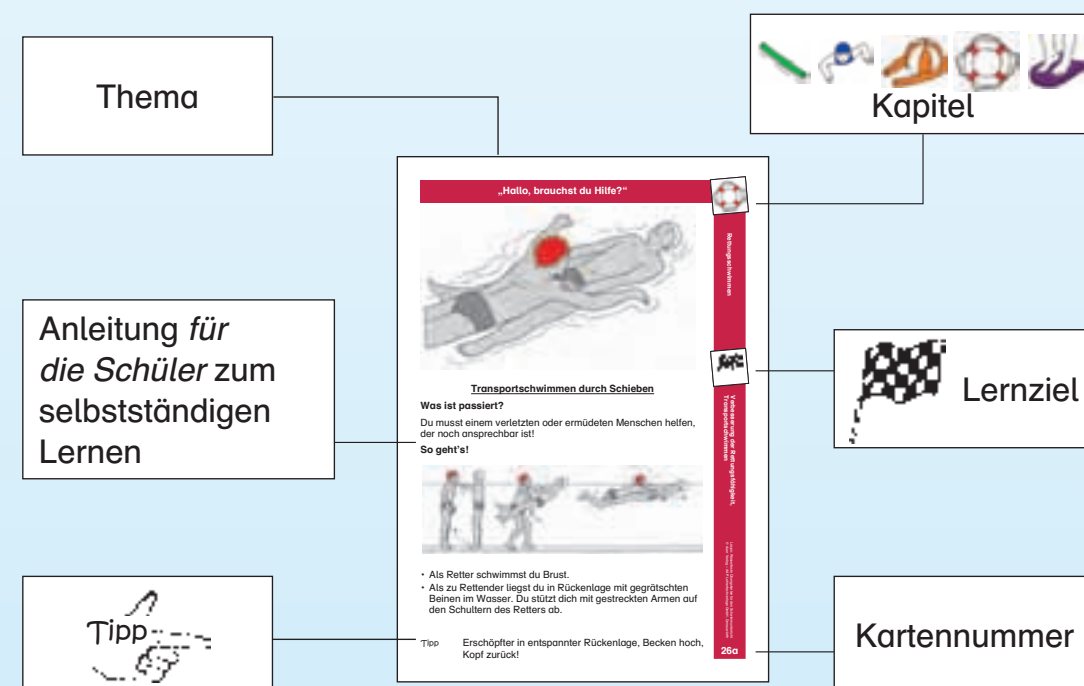
Gedruckt auf umweltbewusst gefertigtem, chlorfrei gebleichtem und alterungsbeständigem Papier.

1. Auflage 2013
 Nach den seit 2006 amtlich gültigen Regelungen der Rechtschreibung
 © Auer Verlag
 AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth
 Alle Rechte vorbehalten
 Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.
 Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.
 Illustrationen: Hendrik Kranenberg, Konrad Algermissen
 Satz: fotosatz griesheim GmbH
 Druck und Bindung: Markus Portele / www.markus-portele.de
 ISBN 978-3-403-06857-0

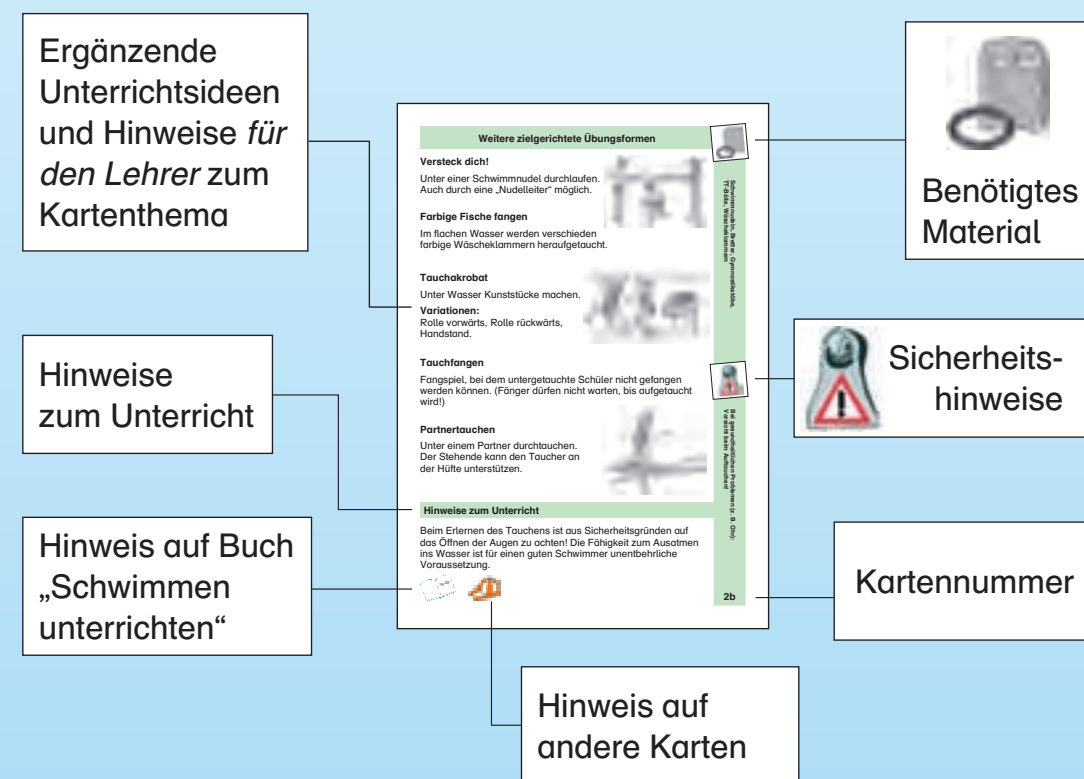
www.auer-verlag.de

Aufbau der Übungskarten:

Die *Schülerseite* wird in einem dunkleren Ton der Kapitelfarbe gehalten. Die Seite beinhaltet eine große Bewegungsaufgabe/Spiel, die mit einem großen Bild und kurzer Erläuterung veranschaulicht wird.



Die Lehrerseite (hellerer Farbton) bietet Erweiterungen, Varianten zum Themenschwerpunkt, Unterrichtshinweise und Sicherheitstipps für den Lehrer.



Wasserfeste Übungskarten für den Schwimmunterricht

Wassergewöhnung & Schwimmen lernen, Schwimmtechniken, Spiele im Wasser, Rettungsschwimmen, Kondition & Koordination

Optimal verwendbar mit:



Speziell für das Schwimmbad

Wasserfeste Übungskarten für den Schwimmunterricht

Für Schüler und Lehrer aller Schularten

Vorteile für den Lehrer:

- Tipps und „Geheimrezepte“
- Mehr Zeit für die individuelle Betreuung der Schüler
- Schnelle, effektive Unterrichtsvorbereitung

Vorteile für den Schüler:

- Selbstorganisation von Unterricht (Offene Unterrichtsformen)
- Förderung von Selbsttätigkeit und Eigenverantwortlichkeit
- Eigenständige, individualisierte Übungswahl und -zeit
- Förderung der Kommunikationsfähigkeit und der sozialen Kompetenz
- Kognitives Verständnis der Bewegung durch die Selbsterarbeitung
- Freudvolle Mitarbeit durch Anleitung zur Eigenrealisation
- Selbstständiges Üben der Rettungskette



Inhalt des Pakets:

Die Karten sind wasserfest beschichtet und so optimal für den Gebrauch im Hallenbad geeignet; nasse Karten vor dem Aufbewahren bitte mit einem Handtuch trocknen. In feuchtem Zustand haften sie ganz einfach an den Fliesen.

Das Paket enthält 5 Kapitel mit je 8 Karten:

- 1 Wassergewöhnung & Schwimmen lernen
- 2 Schwimmtechniken (4 Poster mit Rückseiten)
- 3 Spiele im Wasser
- 4 Rettungsschwimmen
- 5 Kondition & Koordination

Die Karten jedes Themenbereichs sind durch eine gemeinsame Grundfarbe gekennzeichnet und durchnummeriert.

Wassergewöhnung & Schwimmen lernen

Schon Grundschüler dürfen anhand der Übungskarten selbstbestimmt die Grundlagen der Wassergewöhnung erproben und erfahren. Die Vorlagen zum Schwimmenlernen vermitteln die wichtigsten Fertigkeiten zu drei Schwimmtechniken in Grobform.

- 1 *1, 2, 3 – im Sauseschritt!* (Bewegen und Laufen im flachen Wasser)
- 2 *Unter Wasser ... über Wasser ... quak!* (Tauchen und Atmen, Angstbewältigung)
- 3 *Schwebe wie eine Qualle und gleite wie ein Delfin!* (Schweben und Gleiten)
- 4 *Spring mit Spaß ins kühle Nass!* (Sprünge im Rahmen der Wassergewöhnung)
- 5 *Hurra, ich lerne Brustschwimmen – erst die Arme!* (Grobform der Brustarmbewegung)
- 6 *Hurra, ich lerne Brustschwimmen – jetzt die Beine!* (Grobform der Brustbeinbewegung)
- 7 *Hurra, ich lerne Brustschwimmen!* (Koordination von Arm- und Beinbewegung)
- 8 *Hurra, ich lerne Kraul-/Rückenschwimmen!* (Kraulschwimmen/Rückenschwimmen an der Kletterleine)

Schwimmtechniken

Die Vorderseiten der Karten (jeweils zwei) lassen sich zu DIN-A3-Postern zusammensetzen, die in Bilderfolgen die Feinformen der Schwimmtechniken zeigen. Auf den Rückseiten helfen bewährte und neuartige methodische Schritte dem Schüler beim eigenständigen Erwerb der klassischen Schwimmtechniken. Den Lehrer unterstützen sie bei der Bewegungsvermittlung und -korrektur. Übungskarten zur Kippwende und zum Schrittstart vervollständigen das Lernangebot.

- 9 *Kraulschwimmen* (Poster I linke Hälfte)/Rückseite: Kraul- und Rückenbeinbewegung
- 10 *Kraulschwimmen* (Poster I rechte Hälfte)/Rückseite: Feinform des Kraulschwimmens
- 11 *Brustschwimmen* (Poster II linke Hälfte)/Rückseite: Feinform des Brustschwimmens
- 12 *Brustschwimmen* (Poster II rechte Hälfte)/Rückseite: Schrittstart
- 13 *Rückenschwimmen* (Poster III linke Hälfte)/Rückseite: Feinform des Rückenschwimmens
- 14 *Rückenschwimmen* (Poster III rechte Hälfte)/Rückseite: Kippwende
- 15 *Delfinschwimmen* (Poster IV linke Hälfte)/Rückseite: Beinbewegung beim Delfinschwimmen
- 16 *Delfinschwimmen* (Poster IV rechte Hälfte)/Rückseite: Zwei-Eins-Doppelrhythmus

Spiele im Wasser

Große und kleine Spiele wurden nach Themenbereichen geordnet. Die Auswahl reicht von Anregungen zu Spielen, die selbst erfunden werden können, bis zum stundenfüllenden Wasserball. Die Rückseiten der Übungskarten bieten jeweils zur selben Thematik viele Anregungen für den Lehrer.

- 17 *Spielen, spielen, spielen ... im flachen Wasser* (Wasserbewältigung)
- 18 *Kleine Spiele im Wasser* (Wasserbewältigung im flachen und im tiefen Wasser)
- 19 *Fangspiele*
- 20 *Spiele mit Schwimmgeräten* (Orientierungsfähigkeit)

- 21 *Wasserballspiele* (Teamgeist, Ballsicherheit, Kondition)
- 22 *Viele kleine Spiele mit dem Ball* (Sicherheit, Teamgeist, Kooperation)
- 23 *Unterwasserspiele zum Erfinden* (Orientierungsfähigkeit, Sicherheit im und unter Wasser)
- 24 *Spiele ohne Sieger* (Kooperation, Wassergefühl, Teamfähigkeit)

Rettungsschwimmen

Eine Bereicherung für den Schwimmunterricht bieten die aufbereiteten Materialien zu den wichtigsten Basisfertigkeiten und Kenntnissen des Rettungsschwimmens. Beabsichtigt ist der Transfer zu richtigem, verantwortungsbewusstem Verhalten am und im Wasser.

- 25 *Retten durch Ruhen und Rasten!* (Selbstrettung bei Erschöpfung)
- 26 *„Hallo, brauchst du Hilfe?“* (Transportschwimmen)
- 27 *Kopfwärts in die Tiefe!* (Tieftauchen kopfwärts, Retten aus der Tiefe)
- 28 *Fußwärts in die Tiefe!* (Tieftauchen fußwärts, Retten aus der Tiefe)
- 29 *Der Reifen rettet dich und mich!* (Fremdrettung mit Geräten)
- 30 *... und jetzt noch raus aus dem Wasser!* (Erfahrung sammeln beim An-Land-Bringen)
- 31 *Vom Hilferuf zur Wiederbelebung!* (Verknüpfung einzelner Rettungsfertigkeiten)
- 32 *Spielend retten – Retten spielen!* (Rettungsspiele/Rettungsstaffeln)

Kondition & Koordination

Thematisch gebündelt beinhalten diese Übungskarten spielerische Formen zur Schulung der konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit sowie zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, die speziell im Wasser von Bedeutung sind. Besonderen Wert wird dabei auf die schülergerechte, freudvolle Umsetzung gelegt.

- 33 *In der Dauer liegt die Power!* (Spielerische Ausdauerschulung)
- 34 *Ausdauerschulung im klassenübergreifenden Wettbewerb*
- 35 *Schwimmer, ärgere dich nicht!* (Einschwimmen und Cool-Down)
- 36 *Aus Wasserkraft mach Muskelkraft!* (Kräftigung und Koordination)
- 37 *Auf Kommando ... los!* (Verbesserung der Schnelligkeit und der Reaktionsfähigkeit)
- 38 *Hin und her – das ist nicht schwer!* (Schulung der Schnelligkeitsausdauer)
- 39 *Surfen und me(e)hr!* (Koordinationsschulung)
- 40 *Schwimm-Cocktail zum Selbermixen* (Schulung der koordinativen Fähigkeiten)

Das Autorenteam wünscht Schülern und Lehrern eine erfolgreiche Arbeit mit den Übungskarten.