

<b>KURSTHEMA: Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen</b> <b>(Bewegungsfeldgruppe A)</b>	
<b><u>Leitidee:</u></b> Der Kurs vermittelt Bewegungserfahrungen im Wasser. Dabei werden die Grundtechniken der drei Stilarten geübt, erprobt, verbessert und weiterentwickelt (Brustschwimmen, Kraul und Rückenraul inklusive der entsprechenden Starts und Wenden).	
<b><u>Kompetenzerwerb:</u></b> Die Schülerinnen und Schüler ... <ul style="list-style-type: none"><li>• erarbeiten, erproben, üben und demonstrieren die unterschiedlichen Grundtechniken</li><li>• verbessern Sprünge vom 1m Brett</li><li>• erweitern ihre Erfahrungen beim Tauchen</li><li>• trainieren ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, um eine mindestens 600m lange Schwimmstrecke in einem Schwimmstil maximal schnell zu schwimmen</li><li>• verfeinern Grundtechniken des Strecken- und Tieftauchens (z.B. vertiefte Atmung, Abtauchen, Druckausgleich, Armzug) und wenden diese situationsadäquat an</li><li>• demonstrieren Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung</li><li>• schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein</li><li>• verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten im Medium Wasser</li><li>• erläutern Grundtechniken mit Hilfe von Bildmaterial</li><li>• wählen Methoden aus dem Bereich des Bewegungslernens und Trainierens als Grundlage für selbständiges Arbeiten an und organisieren Trainings- Übungs- und Wettkampfsituationen</li><li>• kennen und beachten die Baderegeln</li></ul>	
<b><u>Inhalte:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vertiefung der Techniken des Brust-, Kraul- und Rückenraulschwimmens mit Start und Wende als Schwerpunkt,</li><li>• Rettungs- und Transportschwimmen</li><li>• Stationstraining</li><li>• Ggf. Schmetterlingschwimmen (abhängig von der Lernausgangslage)</li><li>• Baderegeln / Wettkampfregele</li></ul>	
<b><u>Leistungsbewertung:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Techniküberprüfung des Brust-, Kraul- und Rückenschwimmens inkl. Starts und Wenden Schwerpunkt</li><li>• Trainingsformen zur Verbesserung der Ausdauer und der Schnelligkeit</li><li>• Tauchen</li><li>• Zeitschwimmen 50m, 600m</li></ul>	