

Name	Frederike Busch
AG/ Projekt	Schwimmen
Tag	Mittwoch

Stoffverteilungsplan

(Was wird bis zum Ende des Schuljahres in der AG gemacht?)

Die bereits erworbenen Schwimmstilarten werden technisch verfeinert und die Ausdauer der Schwimmer soll gesteigert werden.

Auch beim Startsprung werden noch Feinheiten verbessert, um die Gleitphase unter Wasser noch optimaler zu nutzen.

Beim Tauchen sind die Teilnehmer schon sehr geschickt, hier ist es wichtig, dass sie weiterhin keine Angst vor der Tiefe des Beckens haben und bei zunehmender Tiefe den Ausgleich über die Ohren nicht vergessen.

Über all diesen Übungen steht das Ziel, dass die Schwimmer sich immer sicher im Wasser bewegen und zu keiner Zeit in Panik geraten.

Kurze Erklärung für die Homepage (Was wird gefördert?)

In der 5. Klasse haben alle Schülerinnen und Schüler ein Schuljahr Schwimmen als Sportart. Die dort erworbenen Fähigkeiten sollen in der AG vertieft werden und neue Dinge erlernt werden.

Das bedeutet allgemeine Wassergewöhnung, die Verbesserung der Schwimmstilarten Brust und Freistil, das Erlernen der Schwimmstilart Rücken, die Ausarbeitung der Gleitphase unter Wasser (ob nach dem Abstoßen von der Wand oder nach dem Startsprung) und der technisch saubere Startsprung.

Nicht zu kurz kommen sollen natürlich auch verschiedene Spiele im Wasser, die den unproblematischen Umgang mit dem Element Wasser fördern.