



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft  
Landesverband Nordrhein e.V.

Lehrgang: Junior-Retter

Datum: \_\_\_\_\_

Thema: Brustschwimmen / Rückenschwimmen m.  
Grätschschwung / Kraulschwimmen

Referent: \_\_\_\_\_

Richtziel: Überprüfung und Verfeinerung der Technik

## Stundenverlaufsplan

Phase	Zeit	Inhalte (Grobziel / Feinziele / Erläuterung)	Ort	Medien / Hilfsmittel	Unterrichts- / Organisationsform	Bemerkungen
Einleitung	1-2 min	Begrüßung und vorstellen der Inhalte der LE				Auf Sicherheit achten!
Hauptteil	5 min	Spielerisches Einschwimmen in verschiedenen Lagen	25 m Bahn		P/A	
	10 min	Brustschwimmen fortwährend			P/A	Überprüfung des Leistungsstand der TN
		Schwunggrätsche inkl. Fehlerkorrektur (ggf. Vertiefung einzelner Bewegungsabläufe)		Brett/Pool Noodle/Pull- buoy o.ä.	P/A	
	10 min	Rückenschwimmen mit Grätschschwung fortwährend	25 m Bahn		P/A	Überprüfung des Leistungsstand

Phase	Zeit	Inhalte (Grobziel / Feinziele / Erläuterung)	Ort	Medien / Hilfsmittel	Unterrichts- / Organisationsform  Zusatzinfo: Theorie / Praxis (T/P) Lernintensität (E/V/A)	Bemerkungen
	10 min	Rückenschwimmen mit Grätschschwung inkl. Fehlerkorrektur (ggf. Vertiefung einzelner Bewegungsabläufe)		Brett	P/A	der TN
		Kraulschwimmen			P/A	Überprüfung des Leistungsstand der TN
		Kraulbeinschlag inkl. Fehlerkorrektur (ggf. Vertiefung einzelner Bewegungsabläufe)		Brett	P/A	
Schluss	5-8 min	Spielerisches Ausschwimmen		je nach Spiel		