



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

Lehrgang: Junior-Retter

Datum: _____

Thema: Rückenkraulschwimmen / Schwimmen in Seitenlage

Referent: _____

Richtziel: Einführung der Technik

Stundenverlaufsplan

| Phase | Zeit | Inhalte (Grobziel / Feinziele / Erläuterung) | Ort | Medien / Hilfsmittel | Unterrichts- / Organisationsform | Bemerkungen |
|------------|-------|---|-----------------|-------------------------|-------------------------------------|--|
| Einleitung | 5 min | Begrüßung und Vorstellen der Technik Rückenkraul | Wärme- bank | Schautafeln | T/E | Auf Sicherheit achten! |
| Hauptteil | 5 min | Einschwimmen in verschiedenen Lagen z.B. 50 m Kraulschwimmen 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung | 25 m Bahn | | P/A | Überprüfung des Leistungsstand der TN |
| | 5 min | Einführung in das Schwimmen in der Seitenlage | | | P / E | |
| | 8 min | Bewegungsablauf erklären 50 m Schwimmen in Seitenlage inklusive Fehlerkorrektur nach 25 m. | Becken- rand | | T/E | |

| Phase | Zeit | Inhalte (Grobziel / Feinziele / Erläuterung) | Ort | Medien / Hilfsmittel | Unterrichts- / Organisationsform <small>Zusatzinfo: Theorie / Praxis (T/P) Lernintensität (E/V/A)</small> | Bemerkungen |
|-------|-----------|--|---|---|---|-------------|
| | 10 min | <p>Erläutern der Teilbewegung Rückenkraulbeinschlag Vorschwimmen der neuen Technik z.B. durch Riegenhelfer</p> <p>Übungsbeispiele - Beinbewegung ausprobieren</p> <p>- 2x 25 m Rückenkraulbeinschlag mit Brett inkl. Fehlerkorrektur</p> <p>- 2x 25 m Rückenkraulbeinschlag ohne Brett inkl. Fehlerkorrektur</p> <p>- Einbindung eines Spieles bei dem in Rückenlage geschwommen werden muss</p> <p>Erläutern der Teilbewegung Rückenkraularmbewegung Vorschwimmen der neuen Technik z.B. durch Riegenhelfer</p> <p>Übungsbeispiele - Armbewegung ausprobieren</p> <p>- 2x 25 m Rückenkraularmzug mit Pull-Boy inkl. Fehlerkorrektur</p> | 25m Bahn 25 m Bahn | Brett Brett/Pull- buoy o.ä. | P/E T/E P/E | |

| Phase | Zeit | Inhalte (Grobziel / Feinziele / Erläuterung) | Ort | Medien / Hilfsmittel | Unterrichts- / Organisationsform | Bemerkungen |
|---------|-------|---|--------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------|
| Schluss | 8 min | - 2x 25 m Rückenkraultarmzug ohne Pull-Boy inkl. Fehlerkorrektur | 25 m Bahn | Je nach Spiel | T/E | |
| | | Erläutern der Gesamtbewegung Rückenkrault Vorschwimmen der neuen Technik z.B. durch Riegehilfer | | | P/E | |
| | | Übungsbeispiele - 2x 25 m Rückenkraultschwimmen inkl. Fehlerkorrektur | 25 m Bahn | | | |
| | 4 min | - 2x 25 m Rückenkraultschwimmen ohne Fehlerkorrektur | | | P | |
| | | Spielerisches Ausschwimmen | | | | |