



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

Lehrgang: Junior-Retter

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

Thema: 100m Schwimmen ohne Unterbrechung

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

Richtziel: Steigerung der Distanz auf 100m in vers. Lagen

## Stundenverlaufsplan

Phase	Zeit	Inhalte (Grobziel / Feinziele / Erläuterung)	Ort	Medien / Hilfsmittel	Unterrichts- / Organisationsform	Bemerkungen
Einleitung	1-2 min	Begrüßung und vorstellen der Inhalte der LE	25 m Bahn			Auf Sicherheit achten!
	5 min	Spielerisches Einschwimmen in verschiedenen Lagen				
Hauptteil	5 min	Je 50 m Brustschwimmen, Rückenschwimmen mit Grätschschwung, Kraulschwimmen, Rückenkraultschwimmen			P/A	Überprüfung des Leistungsstand der TN
	30 min	Kombiniertes Schwimmen in verschieden Lagen und unterschiedlichen Distanzen <b>z.B.</b>  - 2x 50 m kombiniertes Schwimmen - 25 m Brustschwimmen			P / V / A	Übungsbeispiele

Phase	Zeit	Inhalte (Grobziel / Feinziele / Erläuterung)	Ort	Medien / Hilfsmittel	Unterrichts- / Organisationsform	Bemerkungen
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung</li> <li>- 2x 50 m kombiniertes Schwimmen               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25 m Kraulschwimmen</li> <li>- 25 m Rückenraulschwimmen</li> </ul> </li> <li>- 2x 75 m kombiniertes Schwimmen               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25 m Brustschwimmen</li> <li>- 25 m Kraulschwimmen</li> <li>- 25 m Rückenraulschwimmen</li> </ul> </li> <li>- 2x 75 m kombiniertes Schwimmen               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25 m Brustschwimmen</li> <li>- 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung</li> <li>- 25 m Rückenraulschwimmen</li> </ul> </li> <li>- 2x 100 m kombiniertes Schwimmen               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25 m Brustschwimmen</li> <li>- 25 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung</li> <li>- 25 m Kraulschwimmen</li> <li>- 25 m Rückenraulschwimmen</li> </ul> </li> </ul>	25 m Bahn			
Schluss	5 min	Spielerisches Ausschwimmen		Je nach Spiel		