

Lehrprobe :					
Name des Übungsleiters :	<i>Timo Kögel</i>		Datum :		Thema Nr.1
Übungsgruppe :			Schüleranzahl :	8	Allgemeine
Ort :	<i>Vogelstang</i>		Zeit :	40 Minuten	Tauchübungen
Sportart :	<i>Schwimmunterricht</i>		Stundenart :		
I. Einleitung		Ziel	Zeit	Organisationsform	Geräte
Begrüßung der Kinder		Kennen lernen	6	Wärmebank, sitzend	keine
Duschen		Körperhygiene	<i>Minuten</i>	Duschraum	keine
Erklären des Unterrichtes		Interesse wecken		Wärmebank, sitzend	keine
Brustschwimmen ca. 5 Bahnen		Aufwärmübungen			
II. Hauptteil		Ziel	Zeit	Organisationsform	Geräte
Gleitübungen mit Brett im Vorhalt		Hinführung an die gestreckte		Bretter	
		Körperhaltung	33	Sportbecken	
Abstoßen und Gleiten unter Wasser, beim Auftauchen		Richtiges Auftauchen erlernen	<i>Minuten</i>		keine
Gleiten lassen, Arme im Vorhalt					keine
Wie oben, jedoch mit Brustarmzug		Richtiges Gleiten erlernen			keine
Wie oben, jedoch auch mit Brustbeinschlag		Hinführung an den Tauchzug			
III. Schluss		Ziel	Zeit	Organisationsform	Geräte
Wettschwimmen und/oder Sprung vom 3 Meterturm			6		
			<i>Minuten</i>		