

Lehrprobe
 Name des Übungsleiters : **Timo Kögel** Datum : **04.04. 2004**
 Beckenart: **Nichtschwimmer** Schüleranzahl : **8-10**
 Ort : **Kinderbecken** Zeit : **40 Minuten**
 Sportart : **Schwimmunterricht** Hilfsmittel : **eventuell Tauchringe**

Thema : Einführung des Abtauchens (Kopfwärts)

I. Einleitung				
1.	Begrüßung der Kinder	Kennen lernen	5 Minuten	Wärmebank, sitzend
2.	Erklären des Unterrichtes	Interesse wecken		keine
3.	Duschen	Körperhygiene		keine
4.	2 Bahnen Einschwimmen	Aufwärmen		keine
II. Hauptteil				
Ziel		Ziel	Zeit	Organisationsform
1.	Schüler sitzen auf dem Beckenrand, Füße an der Wand, Knie weit geöffnet Kopf zwischen die Arme und langsam nach vorne ins Wasser fallen lassen	An das Kopfwärts Eintauchen gewöhnen	30 Minuten	Schüler sitzen in 2 Gruppen hintereinander auf dem Beckenrand
2.	Gleiche Übung wie oben jedoch diesmal im Stehen, Fußzehen umschließen die Beckenkante			Schüler stehen in 2 Gruppen hintereinander
3.	Schüler stoßen sich vom Beckenrand ab und machen nach ein paar Metern eine Rolle vorwärts, erst mit angezogenen Beinen und danach mit gestreckten	Gefühl für Körperdrehung bekommen		Schüler befinden sich im Wasser und stoßen sich in zwei Gruppen nacheinander ab
4.	Nun sollen die Schüler sich wie oben abstoßen, diesmal jedoch mit einer halben Drehung und mit anschließendem Handstand	Gefühl für Kopfüber im Wasser stehen bekommen		keine
5.	Gleiche wie oben jedoch statt des Handstands soll ein kräftiger Brustarmzug bis zu den Oberschenkel durchgeführt werden	Gesamtbewegung		keine
III. Schluss				
Ziel		Ziel	Zeit	Organisationsform
1.	Wettschwimmspiel mit Startsprung	Spiel & Spaß	5 Minuten	Lehrbecken