

<b>Lehrprobe :</b>					
<b>Name des Übungsleiters :</b>		<i>Timo Kögel</i>	<b>Datum :</b>		<b>Thema : Gleit und</b>
<b>Übungsgruppe :</b>		<i>Anfänger</i>	<b>Schüleranzahl :</b>		<b>8 Atemübungen mit</b>
<b>Ort :</b>		<i>Vogelstang Kinderbecken</i>	<b>Zeit :</b>		<b>40 Minuten Schwimmanfängern</b>
<b>Sportart :</b>		<i>Schwimmunterricht</i>	<b>Stundenart :</b>		
<b>I. Einleitung</b>		<b>Ziel</b>	<b>Zeit</b>	<b>Organisationsform</b>	<b>Geräte</b>
1.	Begrüßung der Kinder	Kennen lernen		Wärmebank, sitzend	keine
2.	Erklären des Unterrichtes	Interesse wecken	5	Wärmebank, sitzend	keine
3.	Duschen	Körperhygiene	Minuten	Duschraum	keine
<b>II. Hauptteil</b>		<b>Ziel</b>	<b>Zeit</b>	<b>Organisationsform</b>	<b>Geräte</b>
1.	Einschwimmen mit Schwimmbrett im Vorhalt	Aufwärmen		Nichtschwimmerbecken	Schwimmbrett
2.	Schüler stehen im Wasser, Atmen auf Kommando tief Luft ein	Hinführung zur Richtigen		Nichtschwimmerbecken	
	und Atmen wiederum auf Kommando unter Wasser aus	Ein und Ausatmung			
3.	Schüler Schwimmen ohne Brustbeinschlag, Brett im Vorhalt durch	Hinführung zur	30	Nichtschwimmerbecken	keine
	das Wasser. Einatmen (durch den Mund) Kopf in den Nacken, Ausatmen	Gesamtbewegung	Minuten		
	(durch die Nase) Kopf auf die Wasseroberfläche				
4.	Schüler stoßen sich vom Beckenrand ab, Arme gestreckt. Atmung wie	Gleit & Ausatmung		Nichtschwimmerbecken	keine
	oben.	Üben und Festigen			
<b>III. Schluss</b>		<b>Ziel</b>	<b>Zeit</b>	<b>Organisationsform</b>	<b>Geräte</b>
5.	Fang Spiel " Wer hat Angst vom Weißen Hai"	Spiel & Spaß	5	Nichtschwimmerbecken	keine
			Minuten		