

Lehrprobe :					
Name des Übungsleiters :	<i>Timo Kögel</i>		Datum :		Thema : Gewöhnung
Übungsgruppe :	<i>Anfänger</i>		Schüleranzahl :	<i>8</i>	Atemübungen mit
Ort :	<i>Vogelstang Kinderbecken</i>		Zeit :	<i>40 Minuten</i>	Schwimmanfängern
Sportart :	<i>Schwimmunterricht</i>		Stundenart :		
I. Einleitung			Ziel	Zeit	Organisationsform
					Geräte
1.	Begrüßung der Kinder		Kennen lernen		Wärmebank, sitzend
2.	Erklären des Unterrichtes		Interesse wecken	<i>5</i>	Wärmebank, sitzend
3.	Duschen		Körperhygiene	<i>Minuten</i>	Duschraum
II. Hauptteil			Ziel	Zeit	Organisationsform
					Geräte
1.	Fang Spiel in Hocke		Aufwärmen		Nichtschwimmerbecken
2.	Durch das Wasser gehen und Mund auf der Wasseroberfläche.		Üben der Ausatmung		Nichtschwimmerbecken
	Ein und Ausatmung unter Wasser durch die Nase		Üben der Ausatmung	<i>30</i>	Nichtschwimmerbecken
3.	Stehend im Wasser auf 1 Tischtennisball Eingeatmete Luft Ausblasen			<i>Minuten</i>	
4.	Stehend im Wasser Luft Einatmen (durch Mund) über Wasser und Ausatmen (durch Nase) in der Hocke unter Wasser.		Üben der Ausatmung		Nichtschwimmerbecken
	Auf dem Beckenrand liegend, Kopf in Richtung Beckenboden, Ausatmen ins Wasser		Üben der Ausatmung		Nichtschwimmerbecken
III. Schluss			Ziel	Zeit	Organisationsform
					Geräte
5.	Fang Spiel " Wer hat Angst vom Weißen Hai"		Spiel & Spaß	<i>5</i>	Nichtschwimmerbecken
				<i>Minuten</i>	