

Sachkompetenz Schwimmen

Stand: Januar 2015

Klasse	Technik	Ausdauer	Schnelligkeit
7	Beherrschung einer Technik -Kraulschwimmen mit Koordination von Arm- und Beinbewegung mit der Atmung Start vom Beckenrand Start vom Block Drehwende oder Kippwende Schwimmen mit Hilfsmitteln: -Schwimmflossen -Schwimmbrett -Pull-Boys Transportschwimmen	15 Minuten Dauerschwimmen 200m Schwimmen in Brusttechnik <p style="text-align: center;">Sprünge</p> 1m-Brett: aus dem Stand: -Fußsprung gestreckt -Fußsprung gehockt -Fußsprung ½ Drehung aus dem Angehen: -Abrenner -Fußsprung gestreckt	25m in Kraultechnik <p style="text-align: center;">Tauchen</p> Gleiten unter Wasser nach Abstoß vom Beckenrand Streckentauchen nach Startsprung/Abstoß (max. 25 m) Orientierung unter Wasser Tieftauchen (2,50 m) mit Herausholen eines Gegenstandes
Methodenkompetenz			
-Kenntnis und Anwenden der Bade- und Sicherheitsregeln – Kenntnis und angemessene Reaktion auf körperliche Belastung z.B. Verhalten beim Frieren, bei Krämpfen, bei Nasenbluten - Körperhygiene			
Sozialkompetenz			
-Fähigkeit zur Rücksichtnahme – Kooperation mit anderen Schwimmgruppen – Toleranz und Akzeptanz nicht aktiver Schwimmbadbesucher oder leistungsschwächerer Mitschüler/-innen			