

Schwimmen I bis III - Lehramt alle Schularten + Schwimmen IV Gymnasium

Die Studierenden erwerben in den nachfolgenden Modulen durch einen Theorie-Praxis-Transfer sportpraktische und didaktisch-methodische Kompetenzen.

Modul: Körper- und Bewegungserfahrungen bei SchülerInnen aufbauen sowie bewegungswissenschaftlich verstehen (VL/S Bewegungswissenschaft)

Übung **Schwimmen I:**

- Grundlegende physikalische und biomechanische Gesetzmäßigkeiten des Schwimmens (1)
- Wassergewöhnung und Wasserbewältigung (2)
- Anfängerschwimmen und Wahl der ersten Schwimmart, Spielen im Wasser (2)
- Umgang mit Hilfsmitteln zum Technikerwerb (2)
- Technik und Methodik der Gleichschlagtechnik Brustschwimmen mit Start und Wende inklusive Tauchzug (8)

Modul: Körper- und Bewegungserfahrungen bei SchülerInnen anwenden (VL Trainingswissenschaft)

Übung **Schwimmen II:**

- Technik und Methodik der Wechselzugtechniken Rücken- und Kraulschwimmen mit Start und Wendenformen (11)
- Grundlagen des schwimmspezifischen Ausdauer- und Schnelligkeitstrainings inklusive der Anwendung von Hilfsmitteln zur Steigerung der schwimmspezifischen Fitness (3)
- Gesundheitliche Aspekte des Schwimmens (1)

**Achtung: Schwimmen III
- Lehrversuch!!**

Modul: Körper- und Bewegungserfahrungen bei SchülerInnen entwickeln

Übung **Schwimmen III:**

- Technik und Methodik der Gleichschlagtechnik Schmetterlingsschwimmen mit Start und Wende (5)
- Organisation im Schwimmunterricht, Sicherheitsregeln und Rettungsschwimmen (2)
- Verbesserung der Lehrkompetenz (Videoanalyse, Beobachten – Beurteilen, Beraten) (2)
- Verbesserung der Eigenrealisation in den Schwimmtechniken (3)
- Alternative Bewegungsformen im Wasser I: z.B. Wasserspringen (normiert und volkstümlich), Aquafitness (3)

Modul: Kontexte und Lebensräume für den Kompetenzerwerb von SchülerInnen nutzen

(VL Sportpsychologie + Sinnperspektiven und Methodenvielfalt im Sportunterricht)

Übung **Schwimmen IV:**

- Alternative Bewegungsformen im Wasser II: z.B. Tauchen, Freiwasserschwimmen, Synchronschwimmen (4)
- Grundlagen des schwimmspezifischen Kraftausdauertrainings (2)
- Vertiefung der Techniken der vier Schwimmtechniken mit Start- und Wendenvariationen (8)
- Einführung der Technik und Methodik des Lagenschwimmens mit Wendenformen (1)

In Klammern: circa Stundenanzahl bei einem Semester mit 15 Unterrichtseinheiten

Literatur- Grundlage für Theorieprüfung:

Hahn, M. (2017). Skriptum zur Technik und Methodik des Schwimmens

Modulverantwortliche:

Schwimmen I => F. Tusker

Schwimmen II => P. Spitzenpfeil

Schwimmen III => C. Olufemi

Schwimmen IV => F. Ehrlenspiel/S. Stortz