

Lernstufenplan ¹

Über fünf Lernstufen kann die Zieltechnik *Kraulschwimmen* anhand von methodischen Übungen vermittelt werden. Die Lernstufen beinhalten 1-5 Leistungsmerkmale, die von allen Schülerinnen und Schülern erreicht werden sollen, um in die nächste Lernstufe überzugehen. Die Differenzierungsmöglichkeiten dienen zur individuellen Förderung der Schülerinnen und Schüler.



Angestrebte Ziele

Stufe 1 - Wasserlage

- **Waagerechte Wasserposition in Bauchlage**
Arme und Beine gestreckt mit Ganzkörperspannung

Stufe 2 - Kraularmzug

Unterwasserphase

- **Wasserrassen**
Hand und Unterarm fassen gestreckt vor dem Kopf das Wasser, Handfläche dreht nach unten außen
- **Zugphase**
Hand und Unterarm ziehen mit zunehmender Beugung des Ellbogens bis auf Schulterhöhe, Fingerspitzen zeigen zum Boden
- **Druckphase**
Druckbewegung der Hand bis zum Oberschenkel, Ellbogen wird gestreckt

Überwasserphase

- **Rückholphase**
Die Hand und der Unterarm verlassen das Wasser auf Hüfthöhe, den Unterarm mit hohem Ellbogen nahe am Körper vorbei schwingen und so weit wie möglich vor dem Kopf eintauchen

Differenzierungsangebot

- Rhythmisierte 2er-Atmung
- Pendelnder Wechselbeinschlag

Stufe 3 - Kraulatmung

- **Einatmen**
Seitliche Drehung des Kopfes über Wasserlinie
- **Ausatmen**
Kopf dreht zurück ins Wasser
- **Rhythmisierte 2er-Atmung**
Einatmung auf jeden zweiten Armzug, Ausatmung in der Druckphase

Differenzierungsangebot

- Pendelnder Wechselbeinschlag
- Beinschlagimpuls aus der Hüfte

Stufe 4 - Kraulbeinschlag

- **Wechselbeinschlag**
Auf- und abwärts Pendeln der Beine mit Impuls aus der Hüfte
- **Leicht gebeugte Knie mit lockeren Fußgelenken**

Differenzierungsangebot

- Kraulbeinschlag mit rhythmisierter 2er-Atmung

Stufe 5 - Gesamtbewegung

- **Wasserrassen**
Aktives Eintauchen der Rückholhand
- **Zug- und Druckphase**
Kräftiges Ziehen und Drücken des Zugarms
- **Rückholphase**
Aktiver hoher Ellbogen des Rückholarms
- **Atmung im 2er-Rhythmus**
Einatmung auf jeden zweiten Armzug, Ausatmung in der Druckphase
- **Wechselbeinschlag**
Auf- und abwärts Pendeln der Beine mit Impuls aus der Hüfte

1 Der Beitrag Kraulschwimmen ist in Vorbereitung. Hier zunächst der Lernstufenplan.