

■ Arbeitsblatt: Brustschwimmen – Technik & Theorie

Name: _____

Datum: _____

Teil A – Theorie (schriftlich beantworten)

1. Beschreibe den Bewegungsablauf beim Brustschwimmen in vier Phasen:

- Armzug: _____
- Beinschlag: _____
- Atmung: _____
- Gleitphase: _____

2. Nenne drei typische Fehler beim Brustschwimmen und wie man sie verbessert:

- Fehler 1: _____ → Verbesserung: _____
- Fehler 2: _____ → Verbesserung: _____
- Fehler 3: _____ → Verbesserung: _____

3. Welche Muskelgruppen werden beim Brustschwimmen besonders beansprucht?

Teil B – Trockenübungen (praktisch umsetzen)

Führe die Übungen im Klassenraum oder in der Halle durch. Lehrkraft beobachtet und gibt Feedback.

1. Armzug im Stand: Führe die Armbewegung des Brustschwimmens dreimal langsam und dreimal schnell vor.
2. Beinschlag auf der Matte / im Stand: Zeige den Bewegungsablauf des Beinschlags (Fersen anziehen – Knie öffnen – Füße nach außen – Beine schließen).
3. Koordination: Führe Arm- und Beinbewegung im richtigen Rhythmus (Arme → Beine → Gleiten) fünfmal hintereinander durch.

Teil C – Kreative Aufgabe (individuell)

Wähle eine Aufgabe:

⇒ ■ Zeichne eine kleine Bildreihe mit den 4 Bewegungsphasen des Brustschwimmens.

ODER

■ Schreibe ein kurzes Mini-Referat (5–6 Sätze): „Warum ist Brustschwimmen eine gute Anfänger-Schwimmart?“

Bewertungskriterien

- Fachwissen (Theorie)
- Saubere Ausführung der Trockenübungen
- Kreativität & Genauigkeit bei der Zusatzaufgabe
- Abgabe: Bis zum Ende der Stunde oder nach Absprache mit der Lehrkraft.