

# Steckbrief Grundkurs Sport



## Schwimmen Grundkurs



<b>Voraussetzungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mindestens <b>grundlegende schwimmerische Erfahrungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten</b> aus dem Grundschulbereich oder aus der Freizeit</li> <li>- <b>Affinität</b> zum Bewegen im Wasser</li> <li>- <b>grundlegende konditionelle Fähigkeiten</b> in den Bereichen Kraft und Ausdauer</li> <li>- regelmäßige <b>sportliche Aktivität unabhängig vom Schwimmkurs</b></li> </ul>	
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Schwimmtechnik</b> im Erstschwimmstil, Zweit- und Drittschwimmstil jeweils einschließlich Start und Wende</li> <li>- <b>Schwimmrhythmus</b></li> <li>- <b>bewegungstechnische und trainingsmethodische Kenntnisse</b> des Bewegens im Wasser; Grundlagen zu <b>Richtlinien und Wettkampfbestimmungen</b></li> <li>- gezielte Schulung von <b>Ausdauer, Kraftausdauer und Schnelligkeitsausdauer</b></li> <li>- Elemente aus dem <b>Rettungsschwimmen und Tauchen</b></li> </ul>	
<b>Bewertung</b>	<b>Allgemeiner Teil</b> (2/3 Gewichtung)	<b>Klausurteil</b> (1/3 Gewichtung)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- schwimmerische Fähigkeiten und Fertigkeiten reflektiert in <b>Bewegungshandeln</b> einbringen</li> <li>- Fertigkeiten und Fähigkeiten im Kurs <b>verbessern</b></li> <li>- Bewegungen und sportliche Handlungen sowohl <b>praktisch handelnd</b> begreifen als auch <b>theoriegeleitet sprachlich</b> darstellen</li> <li>- Bewegungsabläufe <b>beobachten, analysieren</b> und Fehlerkorrekturen durchführen</li> <li>- Schwächeren <b>helfen, Verantwortlichkeiten</b> erkennen und <b>Verantwortung</b> für sicheres sportliches Handeln übernehmen</li> <li>- Informationen von Bewegungsvorbildern, Bildvorlagen/Zeichnungen und Bewegungsbeschreibungen in Bewegungshandeln <b>umsetzen</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Theorietest</b> Basiswissen: Schwimmtechnik, Richtlinien, Wettkampfbestimmungen, Retten und Sichern</li> <li>- <b>50 m</b> (Wettkampf gemäß Norm)</li> <li>- <b>100 m</b> (Wettkampf gemäß Norm)</li> <li>- <b>Schwimmtechnik</b> (Demonstration als Komplexübung)</li> <li>- <b>600 m</b> (Wettkampf gemäß Norm; als Ersatzleistung für den 12'-Lauf)</li> </ul>