

Themen für die Unterrichtsbeiträge: Abgabe bis 11.1.2019

Nr	Thema	Name	Datum
1	Die ersten Meter: Start – Gleiten – Übergang		
2	Die Wenden (Kraul, Brust, Schmetterling)		
3	Erlernen der Kraultechnik: Methoden und Beispiele		
4	Erlernen der Rückentechnik: Methoden und Beispiele		
5	Die Technik des Kraulschwimmens verbessern		
6	Die Technik des Rückenschwimmens verbessern		
7	Der Einsatz von Hilfsmitteln im Schwimmen		
8	Wettkampfbestimmungen des Schwimmens: 50m; 100m;400m (Brust, Kraul, Rücken, Delphin)		
9	Erlernen der Schmetterlingstechnik : Methoden und Beispiele		
10	Die Wenden verbessern (Brust , Kraul, Rücken)		
11	Schwimmtraining: Trainingsmethoden: Intervallmethode, Dauerperiode mit Beispiel		
12	Schwimmtraining: Pyramidentraining, Theorie und Praxis		
13	Schwimmunterricht für Anfänger: Welche Schwimmart zuerst lernen. Eine Gegenüberstellung		
14	Erlernen des Wasserspringens: Theorie und praktische Übungen für Anfänger		
15	Spiele im Wasser für Beginner (5.,6. Jgst)		
16	Tauchen: Gefahren und Risiken; Der Black Out		
17	Aqua – Fitness: Trends und Gesundheit		
18	Rettungsschwimmen – Richtiges Verhalten		
19	Verbesserung der Starttechnik: Kraul, Brust, Rücken		
20	Verbesserung der Gleitlage: Kraul, Rücken, Brust		
21	Kraulschwimmen im Freiwasser: Technik		

Erwartet wird:

- ein Hand-out (2 DIN A4 Seiten) inkl. Quellenangabe
- Eine übersichtliche und saubere Darstellung
- Autor und Datum nicht vergessen
- Bei Abgabe per mail: Nur PDF Dokumente versenden:
armin.adler@schulen.regensburg.de

Viel Erfolg im Semester 12_1 2018_2019