

**Katharina Kochinke**

## Verbesserung der Sprintschnelligkeit im Brustkraul unter besonderer Berücksichtigung des Startsprungs

Zeit gut machen bei Start, Wende und Finish

**Unterrichtsentwurf**

# BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei [www.GRIN.com](http://www.GRIN.com) hochladen  
und kostenlos publizieren



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

## **Impressum:**

Copyright © 2010 GRIN Verlag  
ISBN: 9783640672356

## **Dieses Buch bei GRIN:**

<https://www.grin.com/document/154525>

**Katharina Kochinke**

# **Verbesserung der Sprintschnelligkeit im Brustkraul unter besonderer Berücksichtigung des Startsprungs**

**Zeit gut machen bei Start, Wende und Finish**

## **GRIN - Your knowledge has value**

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite [www.grin.com](http://www.grin.com) ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

### **Besuchen Sie uns im Internet:**

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

[http://www.twitter.com/grin\\_com](http://www.twitter.com/grin_com)

**Universität der Bundeswehr München**  
Fakultät für Pädagogik  
Institut für Sportwissenschaften und Sport  
FT 2010

der Bundeswehr  
**Universität**  **München**

# **Berufsfeldbezogenes Handeln**

## **Lehrprobe Schwimmen**

***Thema: Verbesserung der Sprintschnelligkeit im Brustkraul  
unter besonderer Berücksichtigung des Startsprungs***

Vorgelegt von:

Katharina Kochinke

Neubiberg, den 27.05.2010

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Erhebung der Institutionellen Voraussetzungen.....</b>	<b>3</b>
2.1 Räumliche Bedingungen.....	3
2.2 Materielle Voraussetzungen.....	3
2.3 Organisatorische Gegebenheiten.....	4
<b>3. Planung der Makrostruktur.....</b>	<b>5</b>
3.1 Festlegung der Grobziele.....	5
3.2 Beschreibung der Sachstrukturen/ Sachanalyse.....	6
3.2.1 Der Startsprung .....	6
3.2.1.1 Der Greifstart.....	7
3.2.1.2 Der Schrittstart.....	8
3.2.1.3 Der Armschwungstart.....	10
3.2.1.4 Ausgewählte Kontrollmerkmale beim Grabstart.....	12
3.2.1.5 Das Startkommande.....	13
3.2.2 Die Rollwende.....	14
3.2.2.1 Technik.....	14
3.2.2.1.1 Ausgewählte Kontrollmerkmale der Rollwende Kraul.....	15
3.2.3 Der Schlusspurt.....	16
3.2.3.1 Ausgewählte Kontrollmerkmale beim Kraul Finish.....	17
3.3 Lernstrukturdiagramm.....	18
3.4 Spezielle Vorraussetzungen der Teilnehmer.....	19
3.5 Entwurf der Lehreinheiten.....	21
3.5.1 Lehreinheit I.....	21
3.5.1.1 Festlegung der Feinziele.....	21
3.5.1.2 Methoden.....	22
3.5.1.3 Medien.....	24
3.5.1.4 Organisation.....	24
3.5.2 Lehreinheit II.....	25
3.5.2.1 Festlegung der Feinziele.....	25
3.5.2.2 Methoden.....	25
3.5.2.3 Medien.....	27
3.5.2.4 Organisation.....	27