



Sichere Schule

Schwimmhalle
Lehrkräfte, Unterrichtshilfen



UK NRW

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Impressum

Herausgeber

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
Regionaldirektion Rheinland
Sankt-Franziskus Straße 146
40470 Düsseldorf
Telefon 0211 2808-0
Telefax 0211 2808-209
E-Mail info@unfallkasse-nrw.de
Internet www.unfallkasse-nrw.de

Verantwortlich für den Inhalt

Gabriele Pappai

Redaktion, Konzept

Boris Fardel

Fachredaktionen

Bauliche Anforderungen, Becken, Räume

Boris Fardel | Karl-Heinz Röniger | Elke Lattmann

Lehrkräfte

Boris Fardel

Qualifizierung – Schwimmunterricht in NRW

Boris Fardel

Berater im Schulsport: Ralph Bröcker, Hennes Bohnenkamp, Sabine Rörig

Unterrichtshilfen

Boris Fardel

TU Dortmund: FJ. Bredel (Leitung)

Anle Degenhardt, Bianka Etringer, Hans Joachim Nusser,
Alex Schroth, Tim Striebe

Gestaltung, Umsetzung

rend Medien Service GmbH
www.rend.de

Bild- & Videonachweis

Boris Fardel
Elke Lattmann
TU Dortmund
rend Medien Service GmbH

Ausgabe November 2010
www.sichere-schule.de

Inhaltsverzeichnis

Lehrkräfte

Rechtliche Grundlagen / Erlass	3
Organisation & Aufsicht	4
Rettungsfähigkeit	5
Wassersport	6
Qualifizierung - Schwimmunterricht in NRW	7
Rahmenfortbildungskonzeption	7
Hintergrund	7
Ziele & Inhalte	8
Struktureller Rahmen	11
Didaktisch-methodische Gestaltung	12
Organisation	13
Qualitätsentwicklung	14
Bausteine der Konzeption	15
Baustein 1: Chancen und Hürden auf dem Weg zum Beckenrand	16
Baustein 2: Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen	17
Baustein 3: Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen – Wasserbewältigung	18
Baustein 4: Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden	19
Baustein 5: Das Wasser als Spielraum nutzen	20
Baustein 6: Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen	21
Baustein 7: Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter Wasser erfinden und nachvollziehen	22
Baustein 8: Leistung erfahren & vergleichen - wettkämpfen	23
Baustein 9: Leistung individuell fördern und bewerten	24
Baustein 10: Maßnahmen zur verbesserten Nutzung von Rahmenbedingungen	25
Fortbildungen	26

Inhaltsverzeichnis

Unterrichtshilfen

Wassergewöhnung & -bewältigung	27
Schwimmen	29
Brustschwimmen	30
Technik	30
Methodik	34
Arbeitskarte	48
Beobachtungshilfen	49
Korrekturhilfen	59
Delfin / Schmetterling	62
Technik	62
Methodik	64
Arbeitskarte	70
Beobachtungshilfen	71
Korrekturhilfen	78
Krauln / Freistil	81
Technik	81
Methodik	84
Arbeitskarte	94
Beobachtungshilfen	95
Korrekturhilfen	103
Rückenschwimmen	107
Technik	107
Methodik	110
Arbeitskarte	116
Beobachtungshilfen	117
Korrekturhilfen	122

Inhaltsverzeichnis

Starts	123
Startsprung	124
Start mit Armschwung	124
Technik	124
Methodik	126
Arbeitskarte	129
Beobachtungshilfen	130
Korrekturhilfen	135
Greifstart	137
Technik	137
Methodik	139
Arbeitskarte	142
Beobachtungshilfen	143
Korrekturhilfen	148
Hockstart	151
Technik	151
Methodik	153
Arbeitskarte	156
Beobachtungshilfen	157
Korrekturhilfen	162
Schrittstart	165
Technik	165
Methodik	167
Arbeitskarte	170
Beobachtungshilfen	171
Korrekturhilfen	176
Rückenstart	179
Technik	179
Methodik	181
Arbeitskarte	183
Beobachtungshilfen	184
Korrekturhilfen	189

Inhaltsverzeichnis

Wenden	190
Kippwende	190
Brustschwimmen	191
Technik	191
Methodik	193
Arbeitskarte	195
Beobachtungshilfen	196
Korrekturhilfen	199
Kraulen / Freistil	202
Technik	202
Methodik	203
Arbeitskarte	205
Beobachtungshilfen	206
Korrekturhilfen	211
Rückenschwimmen	214
Technik	214
Methodik	215
Arbeitskarte	217
Beobachtungshilfen	218
Korrekturhilfen	222
Rollwende	225
Kraulen / Freistil	225
Technik	225
Methodik	228
Arbeitskarte	231
Beobachtungshilfen	232
Korrekturhilfen	237
Rückenschwimmen	240
Technik	240
Methodik	243
Arbeitskarte	246
Beobachtungshilfen	247
Korrekturhilfen	252
Tauchen	255
Wasserspringen	258
Schwimmabzeichen	261
Medien & Links	262

Erlass

Der Erlass: „Sicherheitsförderung im Schulsport“

Der Schulsport hat die pädagogische Aufgabe, die Bewegungssicherheit der Schülerinnen und Schüler zu fördern. Im Sportunterricht und im außerunterrichtlichen Schulsport sind daher Maßnahmen der Unfallverhütung und Sicherheitserziehung, d. h. die technische und organisatorische Unfallvorbeugung sowie die Ausbildung von Sicherheitskompetenzen, in besonderer Weise gefordert.

Hinweise zur sicherheitskonformen technischen Ausstattung von Schwimmstätten sind in den Menüs Bauliche Anforderungen, Becken und Räume beschrieben.

Hinweise zur organisatorischen Unfallvorbeugung für Sport unterrichtende Lehrkräfte und für die Leitung außerunterrichtlicher Schulveranstaltungen im Schwimmen und Baden finden sich in dem Erlass „[Sicherheitsförderung im Schulsport](#)“ und in den zugehörigen Sicherheitsvorschriften für das „Schwimmen im Rahmen des Schulsports“.

In Nordrhein-Westfalen gilt der Erlass grundsätzlich für den Sportunterricht und für außerunterrichtliche schulsportliche Angebote, z. B. Schwimmen im Ganztage oder bei Wandertagen und Klassenfahrten.



Organisation & Aufsicht

Rechtliche Vorgaben zu „Organisation & Aufsicht“ finden Sie im Erlass „[Sicherheitsförderung im Schulsport](#)“ des Ministeriums zum Schulsport.

Gefährdungen im Schwimmunterricht werden vermieden und reduziert, wenn im Vorfeld sinnvolle und erprobte Organisationsformen gewählt werden. Für verschiedene Situationen im Schwimmunterricht haben sich die als Video dargestellten Organisationsformen als gut erwiesen.

Außen zurück kommen

 Schwimmen in Wellen – lange Bahn

 Schwimmen in Wellen – Querbahn

Im Wasser warten

 Schwimmen in Wellen – lange Bahn

 Schwimmen in Linien – Querbahn

 Ausdauerschwimmen – „Zickzack“

Üben von Kippwenden

 Üben auf der Querbahn

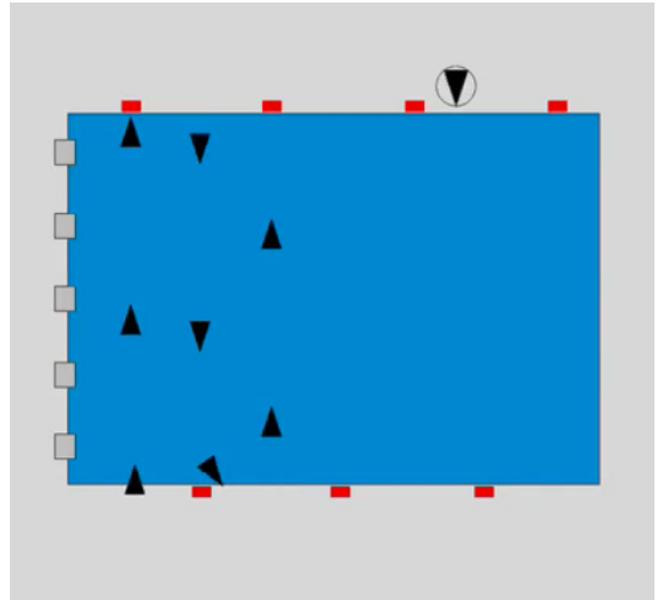
Sicherheit beim Üben von Startsprüngen

 Weit genug nach vorne wegschwimmen

Im „laufenden Band“ schwimmen

 Ein-Gruppen-Schwimmen

 Zwei-Gruppen-Schwimmen



Rettungsfähigkeit

Rechtliche Vorgaben zur „Rettungsfähigkeit“ finden Sie im Erlass „Sicherheitsförderung im Schulsport“ des Ministeriums zum Schulsport.



SH Wassersport

Sicherheit beim Wassersport

Schulische Angebote im Wassersport müssen in Nordrhein-Westfalen immer den schulischen Vorgaben entsprechen, die in den Erlassen „Sicherheitsvorschriften für das Schwimmen im Rahmen des Schulsports“ und „Sicherheitsförderung im Schulsport“ benannt sind. Zusätzlich sind in den jeweiligen Sportarten besondere Sicherheitsmaßnahmen zu beachten, insbesondere bei:

- Kleidung und Ausrüstung
- Verhalten und Organisation
- Fachliche Voraussetzungen der Lehrkräfte

Informationen zu den erwähnten Punkten finden sich auf den Internetseiten des Schulsports in NRW für folgende **Wassersportarten**:

- Segeln
- Kanufahren
- Rudern
- Wasserski

Die getroffenen Aussagen können analog für weitere Wassersportarten, z. B. Segelsurfen, herangezogen werden.





Rahmenfortbildungskonzeption

Hintergrund

Nach den pädagogischen „Rahmenvorgaben für den Schulsport in NRW“ „stärkt das Schwimmen das Selbstwertgefühl, erschließt vielfältige Sportarten und hat gesundheitsfördernde, unter Umständen sogar lebensrettende Bedeutung bis ins hohe Alter“¹. Das Schwimmen ist – ebenso wie das Schreiben und Lesen – eine Kulturtechnik, die im Rahmen des pädagogischen Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule möglichst allen Kindern und Jugendlichen vermittelt werden soll. Der Inhaltsbereich „Bewegen im Wasser – Schwimmen“ ist daher obligatorischer Bestandteil der Richtlinien und Lehrpläne für das Fach Sport aller Schulstufen. Zu den Zielen des Schwimmunterrichts der Primarstufe gehört es, dass alle Kinder spätestens in der Jahrgangsstufe 4 sicher schwimmen können.

Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen belegen allerdings eine abnehmende Schwimmfähigkeit der Kinder und Jugendlichen² und eine nicht zuletzt daraus resultierende hohe Zahl an Ertrinkungstoten. Bei der Ursachenanalyse rücken auch Defizite im Bereich des schulischen Schwimmunterrichts in den Blick. Vor diesem Hintergrund haben das Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW, die Träger der gesetzlichen Schülerunfallversicherung in NRW und der BKK Landesverband NRW als Träger des „Handlungs- programm(s) zur Sicherheits- und Gesundheitsförderung im Schulsport in NRW“ eine Offensive zur Qualitätsentwicklung des schulischen Schwimmunterrichts gestartet.

Die vorliegende Fortbildungskonzeption soll einen Beitrag zur nachhaltigen Stärkung und Qualitätsentwicklung des schulischen Schwimmunterrichts leisten. Die entsprechenden Fortbildungsangebote wenden sich an Lehrkräfte, die den Inhaltsbereich „Bewegen im Wasser – Schwimmen“ im Rahmen des Sportunterrichts vermitteln oder vermitteln wollen.



Handlungsprogramm

Sicherheits- und Gesundheitsförderung
im Schulsport in Nordrhein-Westfalen

Das Ziel dieser Maßnahmen ist die Qualifizierung dieser Lehrkräfte für einen sicherheits- und gesundheitsförderlichen Schwimmunterricht. Daher liegt der Schwerpunkt dieser Konzeption in der Planung und Gestaltung von Lern- und Übungssituationen, welche die gesamte Bewegungsvielfalt des Inhaltsbereiches unter den „Pädagogischen Perspektiven auf den Sport in der Schule“ und den „Prinzipien eines erziehenden Sportunterrichts“ entfalten. Dabei wird berücksichtigt, dass insbesondere an Grund- und Förderschulen der Schwimmunterricht oftmals auch von Lehrkräften erteilt wird, die über eine nur unbefriedigende fachliche Qualifikation verfügen.

¹ Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule, S. XXXVII, Schriftenreihe Schule in NW, Nr. 2009

² vgl. Fritz, T./Kurz, D.: Die Schwimmfähigkeit der 11-Jährigen. In: Betrifft Sport 28 (2006) 6, S. 5ff



Rahmenfortbildungskonzeption

Ziele und Inhalte

Die Fortbildungsmaßnahmen zur „Sicherheits- und Gesundheitsförderung im Inhaltsbereich ‚Bewegen im Wasser – Schwimmen‘“ sollen Lehrkräften Hilfen zur Qualitätsentwicklung ihres Schwimmunterrichts geben. Ausgangs- und Bezugspunkt für die pädagogische Orientierung ist dabei das aus Sicht der Kinder bedeutungsvolle Phänomen „Ich kann nicht (gut genug) schwimmen!“. Diese Aussage macht deutlich, dass es beim Schwimmen im Rahmen des schulischen Sportunterrichts darum gehen muss, bei allen Kindern – insbesondere bei denen mit soziokulturellen, motorischen oder psychischen Hemmfaktoren – Kompetenzen zu entwickeln und individuell zu fördern, die sie befähigen, sich gern, gut und sicher im Wasser zu bewegen.

Im Sinne des „Pädagogischen Orientierungsrahmens zur Sicherheits- und Gesundheitsförderung im Schulsport in NRW“³ richten sich die Fortbildungsmaßnahmen gezielt auf die Förderung der Funktionsfähigkeit und der Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler. Darüber hinaus soll auch deren individuelle Gestaltungsfähigkeit angestoßen und entfaltet werden.

³ Beckers, E. 2007



Handlungsprogramm

Sicherheits- und Gesundheitsförderung
im Schulsport in Nordrhein-Westfalen



Rahmenfortbildungskonzeption

Ziele und Inhalte

Die folgende Übersicht verdeutlicht die konkreten Ziele und Inhalte der Fortbildungsmaßnahmen:

I. Rahmenbedingungen des Schulschwimmens

Ziele:

- Die Lehrkräfte erwerben umfassende Kenntnisse, um kompetent sicheren und guten Schwimmunterricht gestalten zu können.
- Sie wissen um die grundlegenden Anforderungen an die Unterrichtsstätte und kennen die zu gewährleistenden Rahmenbedingungen eines sicherheits- und gesundheitsförderlichen Schwimmunterrichts.

II. Wasser als Erlebnis- und Bewegungsraum

Ziele:

- Die Lehrkräfte werden dafür sensibilisiert, einen Perspektivwechsel vorzunehmen, um den Bewegungsraum Wasser aus Sicht der Kinder wahrzunehmen und so Lernprozesse eben aus diesem Blickwinkel altersgerecht und individuell angemessen initiieren zu können.
- Sie werden in die Lage versetzt, die vielfältigen Fähigkeiten und Fertigkeiten und Kenntnisse der Schülerinnen und Schüler im Wasser zu nutzen und weiterzuentwickeln.



III. Zielgerichtetes Bewegen im Wasser

Ziele:

- Die Lehrkräfte erwerben bzw. erweitern grundlegende Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse, um vielfältige Möglichkeiten des Bewegens im und unter Wasser zu vermitteln.
- Sie lernen, vorhandene Bewegungs- und Verhaltensmuster zu analysieren und die sich hieraus ergebenden Lernwege individuell anzubahnen und zu gestalten.
- Sie vertiefen ihre didaktisch-methodischen Kompetenzen und erwerben erweiterte Möglichkeiten der Bewegungsanalyse und zur Fehlerkorrektur durch Verbesserung ihrer eigenen Bewegungsfertigkeiten.



Rahmenfortbildungskonzeption

Ziele und Inhalte

IV. Breite des Inhaltsbereichs

Ziele:

- Die Lehrkräfte können die Breite des Inhaltsbereichs „Bewegen im Wasser – Schwimmen“ mit Hilfe der „Pädagogischen Perspektiven auf den Sport in der Schule“ erschließen.
- Sie erkennen vielfältige Möglichkeiten, den Spieltrieb der Kinder losgelöst von normierten Bewegungsaufgaben für die Gestaltung von Erfahrungs- und Lernprozessen zu nutzen.
- Sie erwerben bzw. erweitern grundlegende didaktisch-methodische Kompetenzen, um die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten am, im und unter Wasser mit den damit verbundenen Erfahrungs- und Lernprozessen kindgerecht zu vermitteln.

V. Besondere Situationen und Rahmenbedingungen

Ziele:

- Die Lehrkräfte reflektieren die Rahmenbedingungen und die Qualität des Schwimmunterrichts an ihrer eigenen Schule und entwerfen Strategien zu dessen Stärkung und Qualitätsentwicklung.
- Sie lernen Beispiele zur Einbindung außerschulischer Partner kennen und entwickeln Konzepte für eine Netzwerkbildung zur Stärkung und Qualitätsentwicklung des Schwimmunterrichts sowie zum Ausbau und zur Qualitätsentwicklung des Schwimmens im außerunterrichtlichen Schulsport und im Ganzttag.



Handlungsprogramm

Sicherheits- und Gesundheitsförderung
im Schulsport in Nordrhein-Westfalen

- Sie werden sensibilisiert, ermutigt und befähigt, im schulischen Schwimmunterricht individuelle Fördermaßnahmen für Schüler und Schülerinnen z. B. mit soziokulturellen, motorischen oder psychischen Hemmfaktoren durchzuführen.



Rahmenfortbildungskonzeption

Struktureller Rahmen

Für die differenzierte thematische Ausgestaltung adre-satengerechter Fortbildungsangebote zur „Sicherheits- und Gesundheitsförderung im Inhaltsbereich ‚Bewegen im Wasser – Schwimmen‘“ werden nachfolgend verschiedene Bausteine skizziert. Alle Bausteine orientieren sich an dem für die Schülerinnen und Schüler bedeutsamen Phänomen „Ich kann nicht (gut genug) schwimmen!“. Immanenter Bestandteil eines jeden Bausteins ist der Bezug zu den aktuellen Richtlinien und Lehrplänen Sport, insbesondere die Verknüpfung mit den „Pädagogischen Perspektiven auf den Sport in der Schule“ sowie den „Prinzipien eines erziehenden Sportunterrichts“. Einzelne Inhalte sind zwischen den verschiedenen **Bausteinen** austauschbar.

Binnenstruktur und zeitlicher Rahmen der dargestellten Bausteine werden in der nachfolgenden Tabelle veranschaulicht. Aus dieser Tabelle ist ersichtlich, dass Baustein 4 eine besondere Bedeutung hat und besonders zeitintensiv ist. Dies ist der Tatsache geschuldet, dass hier Kompetenzen vermittelt werden, die für alle anderen Bausteine grundlegend sind.

Nach der links abgebildeten Tabelle basiert die vorliegende Fortbildungskonzeption auf 34 Unterrichtseinheiten. Über die Gestaltung weiterer UE kann je nach Bedarf und örtlichen und personellen Gegebenheiten situativ flexibel entschieden werden.

Fortbildungen nach der Rahmenfortbildungskonzeption finden sich in den Fortbildungsangeboten der Bezirksregierungen.

	UE Praxis	UE Theorie	UE Reflexion
BAUSTEIN 1		3	1
BAUSTEIN 2	2		1
BAUSTEIN 3	3		
BAUSTEIN 4	4 x 2	2	1
BAUSTEIN 5	2		
BAUSTEIN 6	2		
BAUSTEIN 7	2	1	1
BAUSTEIN 8	2		
BAUSTEIN 9		1	
BAUSTEIN 10		2	



Rahmenfortbildungskonzeption

Didaktisch-methodische Gestaltung

Die didaktisch-methodische Gestaltung der Fortbildungsmaßnahmen im Zuge der Umsetzung dieser Fortbildungskonzeption orientiert sich einerseits an den Voraussetzungen und Erwartungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, andererseits an der thematischen Schwerpunktsetzung und der hierfür vorgenommenen Auswahl der Bausteine bzw. Inhalte mit den sich hieraus ergebenden didaktisch-methodischen Zugängen.

Generell erfolgt die Vermittlung der Fortbildungsinhalte zur Sicherheits- und Gesundheitsförderung im Inhaltsbereich „Bewegen im Wasser – Schwimmen“ auf drei Ebenen:

- **Die Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten**

Auf dieser Ebene erfolgen u. a. die Vermittlung von sicherheits- und gesundheitsförderlichen Kompetenzen (z. B. Fragen der Aufsicht, Umgang mit ängstlichen Kindern) und die Vermittlung sportartbezogener Basiskompetenzen (z. B. schwimmen, tauchen, springen).

- **Die Metaebene**

Auf dieser Ebene werden u. a. Fragen der pädagogischen Orientierung, des Lebensweltbezuges sowie der angestrebten Kompetenzentwicklung im Hinblick auf eine ressourcenorientierte Sicherheits- und Gesundheitsförderung diskutiert und reflektiert (z. B. Bezüge zu den pädagogischen Perspektiven, zur Lebenswelt der Kinder und zur Sicherheits- und Gesundheitsförderung als Unterrichtsprinzip).



- **Die Gestaltung**

Auf dieser Ebene wird u. a. die Offenheit des pädagogischen Konzepts zur Sicherheits- und Gesundheitsförderung im Schulsport verdeutlicht (z. B. Erschließung der vielfältigen Inhalte durch die pädagogischen Perspektiven, Setzung verschiedener thematischer Schwerpunkte).



Rahmenfortbildungskonzeption

Organisation

Die Fortbildungsangebote und -maßnahmen zur „Sicherheits- und Gesundheitsförderung im Inhaltsbereich, Bewegen im Wasser – Schwimmen“ sind eingebunden in die staatliche Fortbildung der Lehrerinnen und Lehrer im Sport in NRW und gehören zu den vom MSW NRW festgelegten landesweiten Fortbildungsschwerpunkten.

Die Fortbildungsveranstaltungen werden sowohl angebots- als auch nachfrageorientiert in Form von ein- oder mehrtägigen Fortbildungsveranstaltungen für interessierte Lehrkräfte durchgeführt, die in den Jahrgangsstufen 1 bis 6 Sportunterricht erteilen.

Die Planung, Durchführung und Evaluation der Fortbildungsmaßnahmen auf regionaler, lokaler oder schulischer Ebene liegen in der Zuständigkeit der Bezirksregierungen bzw. Schulämter, die ihrerseits geeignete Moderatorinnen und Moderatoren mit der Leitung der Maßnahmen beauftragen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung, die sie in besonderem Maße für das Erteilen von Schwimmunterricht auszeichnet.

 [Zu den Fortbildungen](#)



Handlungsprogramm

Sicherheits- und Gesundheitsförderung
im Schulsport in Nordrhein-Westfalen

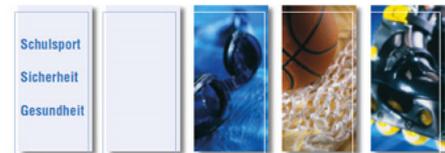


Rahmenfortbildungskonzeption

Qualitätsentwicklung

Wesentliches Element der Fortbildungsmaßnahme ist eine systematische Bewertung und Evaluation. Die Bewertungskriterien und Evaluationsfragen sollten zu Beginn jeder Maßnahme vorgestellt und möglichst einvernehmlich geklärt werden, um eine zielgerichtete Auswertung zu ermöglichen.

Die Moderatorinnen und Moderatoren sollten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer insbesondere durch die Wahl angemessener Methoden motivieren, offen darüber zu diskutieren, ob die durchgeführte Maßnahme ihre Erwartungen erfüllen konnte, in wie weit die eingangs benannten Ziele erreicht werden konnten und welche Empfehlungen zur Optimierung der Fortbildungsmaßnahme gegeben werden können. Dabei ist es wünschenswert, dass der für alle Fortbildungsmaßnahmen obligatorische Evaluationsfragebogen ausgefüllt wird.



Handlungsprogramm

Sicherheits- und Gesundheitsförderung
im Schulsport in Nordrhein-Westfalen

Bausteine der Konzeption

Übersicht

Die Fortbildungsmaßnahmen zur „Sicherheits- und Gesundheitsförderung im Inhaltsbereich ‚Bewegen im Wasser – Schwimmen‘“ sollen Lehrkräften Hilfen zur Qualitätsentwicklung ihres Schwimmunterrichts geben. Ausgangs- und Bezugspunkt für die pädagogische Orientierung ist dabei das aus Sicht der Kinder bedeutungsvolle Phänomen „Ich kann nicht (gut genug) schwimmen!“. Diese Aussage macht deutlich, dass es beim Schwimmen im Rahmen des schulischen Sportunterrichts darum gehen muss, bei allen Kindern – insbesondere bei denen mit soziokulturellen, motorischen oder psychischen Hemmfaktoren – Kompetenzen zu entwickeln und individuell zu fördern, die sie befähigen, sich gern, gut und sicher im Wasser zu bewegen.

Übersicht der Bausteine:

Baustein 1:

Chancen und Hürden auf dem Weg zum Beckenrand

Baustein 2:

Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen – meine Entdeckungsreise in einen neuen Erfahrungsraum!

Baustein 3:

Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen – Wasserbewältigung

Baustein 4:

Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden

Baustein 5:

Das Wasser als Spielraum nutzen



Baustein 6:

Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen

Baustein 7:

Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter Wasser erfinden und nachvollziehen

Baustein 8:

Leistung erfahren und vergleichen – wettkämpfen

Baustein 9:

Leistung individuell fördern und bewerten

Baustein 10:

Maßnahmen zur verbesserten Nutzung von Rahmenbedingungen



Bausteine der Konzeption

Baustein 1:

Chancen und Hürden auf dem Weg zum Beckenrand

Die Lehrkräfte lernen, unter Berücksichtigung der bestehenden Rahmenbedingungen eine möglichst optimale Lernsituation für den Schwimmunterricht zu schaffen.

Organisatorische, rechtliche und institutionelle Rahmenbedingungen sind beim Schulschwimmen unter besonderer Berücksichtigung der Heterogenität der Lerngruppen:

- Sicherheits- und Gesundheitsförderung im Schulsport (Rechtsgrundlagen)
- Vorbereitung der 1. Schwimmstunde (Organisation, Elternbrief etc.)
- Wege zum und vom Schwimmbad
- Verhalten im Schwimmbad (Umkleieräume, Duschen)





Bausteine der Konzeption

Baustein 2:

Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen – meine Entdeckungsreise in einen neuen Erfahrungsraum!

Die Lehrkräfte lernen, durch altersgerechte und individuell angemessene Lernsituationen die Entdeckung des Bewegungsraums Wasser zu initiieren. Ein besonderer Schwerpunkt wird darauf gelegt, durch Differenzierung die Heterogenität der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen. Beispielhaft werden Wege zum Umgang mit Hemmfaktoren und Ängsten aufgezeigt.

Vielfältige Erfahrungen am, im und unter Wasser sammeln

– Wassergewöhnung:

- Anpassungsmechanismen durch den Aufenthalt im Wasser;
 - vom Reflex zur kontrollierten Handlung
- Übertragen von Alltagsbewegungen ins Wasser
- Orientieren im und unter Wasser
- „Die dritte Dimension“
- Erweitern persönlicher Erfahrungen und Grenzen:
 - am Wasser
 - ins Wasser
 - im Wasser
 - auf dem Wasser
 - unter Wasser
- Umgang mit individuellen Verhaltensmustern





Bausteine der Konzeption

Baustein 3:

Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen – *Wasserbewältigung*

Lehrkräfte werden in die Lage versetzt, die vielfältigen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse der Schülerinnen und Schüler im Wasser zu nutzen und so weiter zu entwickeln, dass die Basiskompetenzen gefestigt werden.

Erweitern der Bewegungsmöglichkeiten durch Nutzung des Elementes Wasser - Wasserbewältigung

- Springen im und ins Wasser
- Spielen und Spiele im Wasser
- Orientieren und bewegen unter Wasser
- Erwerb von Basiskompetenzen des Schwimmens
 - Ausatmen ins Wasser
 - Schweben und Sinken (Auftrieb/Abtrieb)
 - Vortrieb





Bausteine der Konzeption

Baustein 4: Elementare Schwimmtechniken lernen, üben und anwenden – endlich Schwimmer!

Die Lehrkräfte erwerben bzw. erweitern ihre didaktisch-methodischen Grundlagen zur Vermittlung von Schwimmtechniken.

Prinzipien des Fortbewegens im Wasser, Erlernen der Grobform einer Schwimmtechnik:

- Grundlegende didaktisch-methodische Überlegungen
- Wasserwiderstand
- Gleiten
- Bewegungssteuerung
- Wahl der 1. Schwimmart
- Schwimmtechniken
- Bewegungssehen und Bewegungskorrekturen

Hinweise zu den Schwimmtechniken finden Sie unter [Unterrichtshilfen](#).





Bausteine der Konzeption

Baustein 5:

Das Wasser als Spielraum nutzen – Vielfalt statt Einfach!

Die Lehrkräfte erkennen und lernen, den Spieltrieb der Kinder losgelöst von normierten Bewegungsaufgaben für die Gestaltung von Erfahrungs- und Lernprozessen zu nutzen.

Entfalten der Bewegungsvielfalt durch Nutzung der kindlichen Lust am Probieren:

- Spiele und Spielen mit dem und im Wasser
- „Kunstschwimmen“– „Kunststücke“ im Wasser erfinden oder nachgestalten
- Gestaltung der Lernprozesse
 - individuell, mit Partner und in Gruppen
 - zweckfrei
 - mit besonderer Zielstellung





Bausteine der Konzeption

Baustein 6:

**Vielfältige Sprungmöglichkeiten erfinden und nachvollziehen –
nur fliegen ist schöner!**

Die Lehrkräfte erkennen die besonderen pädagogischen Anforderungen und Möglichkeiten des Springens ins Wasser und erwerben entsprechende didaktisch-methodische Vermittlungsstrategien.

Entfalten der Möglichkeiten, mit Freude ins Wasser zu springen, ohne sich wehzutun - Wasserspringen:

- Besondere Situationen erfordern besondere Regeln
- Sprünge mit, auf und über verschiedene Materialien
- Fuß- und kopfwärtiges Eintauchen
- „Viel spritzen – wenig spritzen!“
- Drehungen um die verschiedenen Körperachsen
- Normierte und nicht normierte Sprünge



Bausteine der Konzeption

Baustein 7:

Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten unter Wasser erfinden und nachvollziehen – *unter Wasser ist alles anders!*

Die Lehrkräfte erwerben bzw. erweitern Kompetenzen, um das Bewegen unter Wasser sowohl im Hinblick auf die Erweiterung eines umfassenden Bewegungserlebens im Wasser als auch für die Entwicklung von schwimmspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu nutzen.

Erfahren und Erschließen des Bewegungsraumes unter Wasser mit und ohne Hilfsmittel

- Orientierungsfähigkeit unter Wasser
- Physikalische und physiologische Gesetzmäßigkeiten und deren Berücksichtigung
- Organisationsformen
- Schwimmen und Tauchen mit und ohne Tauchmaterialien und Hilfsmittel
- Spielen und Spiele unter Wasser
- Zeit- und Streckentauchen
- Tieftauchen





Bausteine der Konzeption

Baustein 8:

Leistung erfahren und vergleichen – wettkämpfen – du bist schneller als ich – oder doch nicht?

Die Lehrkräfte lernen, gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern Wettkampf-situationen zu gestalten, die sich zum gemeinsamen Kräfteressen eignen, wobei die Auseinandersetzung mit Erfolg und Misserfolg reflektiert und als wichtiger Beitrag zur Ich-Stärkung genutzt werden soll.

Gestalten von vielseitigen Wettkampfsituationen im Wasser

- Offene und normierte Wettkampfformen
- Alternative und kindgerechte Wettkampfsituationen
- Offene und normierte Spiele mit und ohne Ball
- Schwimmbzeichen





Bausteine der Konzeption

Baustein 9:

Leistung individuell fördern und bewerten

Die Lehrkräfte werden sensibilisiert und ermutigt, sich auf die besonderen Herausforderungen durch Schülerinnen und Schüler mit soziokulturellen, körperlichen oder psychischen Hemmfaktoren einzulassen. Beispielhaft werden individuelle Förder- und Entwicklungswege vorgestellt.

Entwickeln und Gestalten individueller Lernwege:

- Individuelle Präventions- und Gesundheitsaspekte beim Bewegen im Wasser
- Individuelle Förder- und Entwicklungsmaßnahmen
- Diagnostik
- Leistung bewerten
- Förderschulspezifische Ansätze
- Netzwerkbildung und Einbeziehung außerschulischer Partner





Bausteine der Konzeption

Baustein 10:

Maßnahmen zur verbesserten Nutzung von Rahmenbedingungen

Die Lehrkräfte reflektieren ihre eigene schulische Realität. Sie erhalten Argumentationshilfen und lernen Wege kennen, um die Rahmenbedingungen für das Schwimmen an ihrer Schule zu verbessern.

Strategien zur Stärkung des Schulschwimmens

- Sicherung des obligatorischen Schwimmunterrichts
- Aufbrechen starrer Pläne und Unterrichtsrhythmen
- Klassen- und jahrgangsstufenübergreifender Schwimmunterricht
- Teilnahmepflicht aller Schülerinnen und Schüler, Rechtsgrundlagen
- Organisatorische Rahmenbedingungen
- Kommunale Netzbildung und Einbeziehung außerschulischer Partner



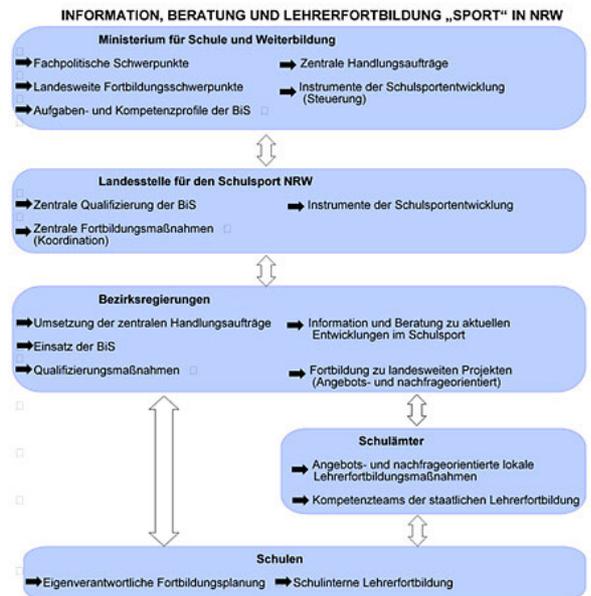
SH Fortbildungen

Lehrkräfte in Nordrhein-Westfalen haben die Möglichkeit, über regionale Fortbildungsmaßnahmen ihrer Bezirksregierung, lokale Maßnahmen auf Schulamtsebene und schulinterne Qualifizierungsmaßnahmen fortgebildet zu werden.

Auf den Internetseiten der Bezirksregierungen können die Rahmenfortbildungskonzeption zum Schwimmen, Veranstaltungen zum Erwerb der Rettungsfähigkeit und ausgewählte Inhalte, z. B. zur Wassergewöhnung oder zur Verbesserung von Schwimmtechniken, eingestellt sein.

Internetseiten der Bezirksregierungen zum Schulsport:

- [Arnsberg](#)
- [Detmold](#)
- [Düsseldorf](#)
- [Köln](#)
- [Münster](#)



SH Wassergewöhnung

Wassergewöhnung & -bewältigung

Durch die Aneignung der Fähigkeit „Schwimmen können“ wird die Selbstsicherheit und Handlungskompetenz von Schülerinnen und Schülern erweitert. Voraussetzung für einen angstfreien und freudvollen Zugang zum Bewegungsraum Wasser sind vielfältige Erfahrungen am, im und unter Wasser – Wassergewöhnung.

Inhalte für eine gelungene Wassergewöhnung werden in der Rahmenfortbildungskonzeption Schwimmen zur Qualifizierung von Lehrkräften in NRW im Baustein 2 „**Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen – Meine Entdeckungsreise in einen neuen Erfahrungsraum**“ skizziert.

Im dritten Baustein dieser Konzeption „**Sich mit dem Bewegungsraum Wasser vertraut machen – Wasserbewältigung**“ werden dann die Inhalte zur Wasserbewältigung, wie Spielen und Spiele im Wasser, aufgegriffen.

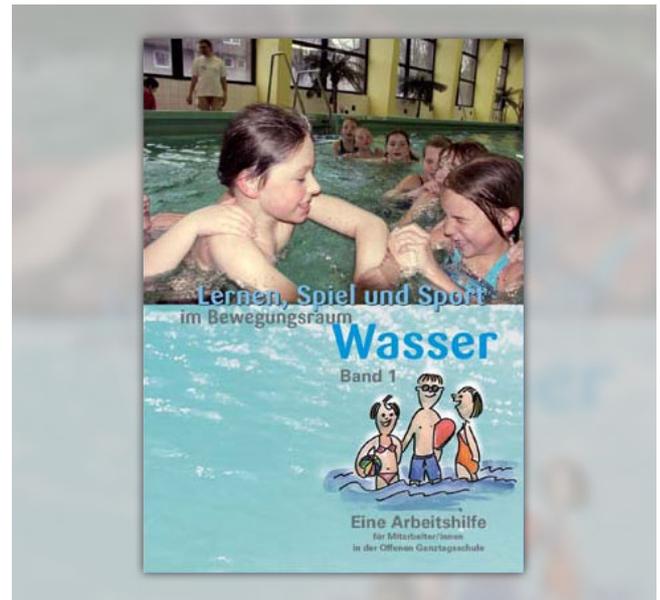
Eine umfangreiche Sammlung zu Spielen und Übungsformen findet sich in der Veröffentlichung der Schwimmverbände in Nordrhein-Westfalen und der DLRG, die kostenpflichtig bestellt werden kann.

Hier nun einige wenige Beispiele zur Wassergewöhnung:

1. Querlaufen

Alle Teilnehmer verteilen sich im Becken. Alle gehen oder laufen nur vorwärts.

Die Lehrkraft steht am Beckenrand und gibt unterschiedliche Anweisungen, wie sich die Kinder bewegen sollen.



Mögliche Anweisungen sind:

- Die Kinder sollen geradeaus gehen, bis sie am Beckenrand anstoßen. Dort drehen sie sich und wählen eine neue Richtung.
- Die Kinder sollen Schlangenlinien laufen.
- Die Kinder sollen mit geschlossenen Augen gehen und sich vorwärtstasten.
- Die Kinder sollen wie in Zeitlupe laufen.
- Die Kinder sollen so schnell wie möglich zur Mitte laufen.
- Die Kinder sollen sich bei Begegnung die Hand geben.
- Die Kinder sollen sich einen Partner suchen und mit dem gemeinsam laufen.
- Weitere Variationen.

SH Wassergewöhnung

2. Sternspiel

Alle Kinder verteilen sich am Beckenrand.

Auf ein Kommando der Lehrkraft laufen alle Kinder in die Mitte des Beckens und legen die jeweils rechte Hand aufeinander, sodass ein Stern gebildet wird.

In dieser Formation können sich die Kinder vorwärts oder rückwärts bewegen, bevor der Stern wieder aufgelöst wird und alle zurück zum Beckenrand laufen.

3. Strampeln

Alle Kinder verteilen sich am Beckenrand.

Auf ein Zeichen sollen alle Kinder so richtig mit den Beinen strampeln, bis das Wasser richtig spritzt. (Ängstliche Kinder können auch auf der Treppe sitzen und mit den Füßen strampeln.)

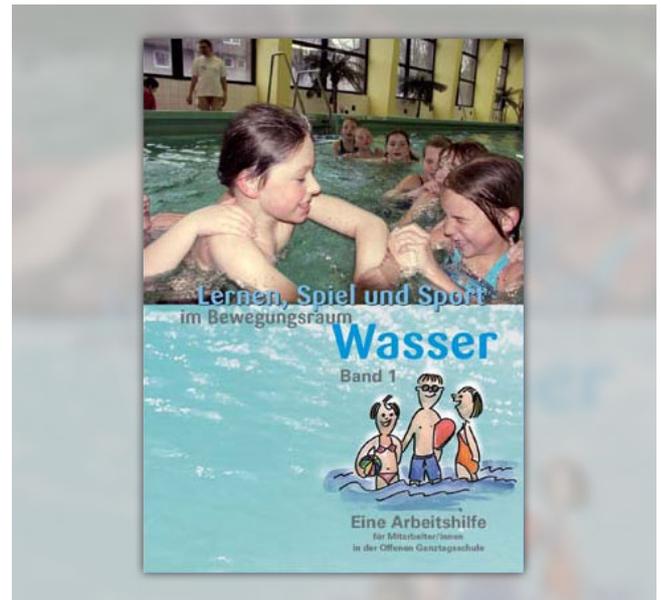
4. Partner ziehen

Alle Kinder verteilen sich im Becken. Immer zwei Kinder finden sich zusammen. Die beiden Kinder stehen hintereinander.

Während das hintere Kind das vordere Kind unter den Achseln trägt, lehnt sich das vordere Kind nach hinten und schaut unter die Decke. So kann das eine Kind das andere Kind durch das Wasser ziehen. Nach einiger Zeit Wechsel.

5. Kopf ins Wasser

Alle Kinder verteilen sich im Wasser. In verschiedenen Stufen wird nun probiert, auch Teile des Kopfes ins Wasser zu bringen. Erst sollen die Kinder nur bis zum Hals eintauchen und ein paar Schritte durchs Becken gehen. Dann sollen die Kinder bis zu folgenden Körperteilen eintauchen: Kinn, Nase, Stirn, Augen, den ganzen Kopf.



6. Blubbern

Alle Kinder verteilen sich im Becken.

Alle versuchen mit dem Mund an der Wasseroberfläche zu blubbern. Es soll gleichmäßig ausgeatmet werden, um dabei Bläschen zu erzeugen. (Wir fahren Motorboot.)

SH Schwimmen

Die Qualität eines sicheren und attraktiven Schwimmunterrichts ist abhängig von der Fachkunde der Lehrkräfte, der Ausstattung der Schwimmstätte und den verwendeten Unterrichtsmaterialien.

Zur Erhöhung der Qualitätsstandards sind die Unterrichtshilfen der DVD „Schwimmen – Bausteine für einen sicheren und attraktiven Unterricht“ der Unfallkasse NRW und der Technischen Universität Dortmund unter der Leitung von Herrn F. J. Bredel in dem Internetauftritt Schwimmhalle der Sicheren Schule eingearbeitet worden.

Hier finden sich zu allen vier Schwimmmarten, Starts und Wenden zahlreiche didaktische und methodische Unterrichtshilfen.



Schwimmmarten

Brustschwimmen

Delfin / Schmetterling

Kraulen / Freistil

Rückenschwimmen

Starts

Armschwung

Greifstart

Hockstart

Schritt- / Trackstart

Rückenstart

Kippwenden

Brustschwimmen

Kraulen / Freistil

Rückenschwimmen

Rollwenden

Kraulen / Freistil

Rückenschwimmen

Weitere Informationen, insbesondere auch Fehleranalysen mit bewegten Bildern, befinden sich auf der DVD "Schwimmen - Bausteine für einen sicheren und attraktiven Unterricht", die bei der Unfallkasse NRW bestellt werden kann.

Brustschwimmen

Technik

Erläuterungen zur Technik

Brustschwimmen gilt als Basisschwimmart für die Techniken des Rettungsschwimmens und des Tauchens. Durch die günstigen Möglichkeiten zur Atmung und das Nutzen der Gleitphase zur Entlastung der Wirbelsäule wie zur Entspannung und Erholung zwischen den Antrieben kann das Brustschwimmen sehr gut als Ausdauer- und Fitnesssportart genutzt werden. Gerade für den Schwimmanfänger bietet das Brustschwimmen beste Orientierungsmöglichkeiten im öffentlichen Badebetrieb und lässt ihn erfahrungsgemäß bereits früh längere Strecken bewältigen.

Lernvoraussetzungen für das Brustschwimmen sind das Gleiten in Bauchlage und das Vermögen, kontinuierlich über Wasser einzuatmen und unter Wasser auszuatmen. Um die Automatisierung von ungünstigen und regelwidrigen Bewegungen zu verhindern, sollten bereits beim Erlernen der Grobform die charakteristischen Merkmale des „guten“ Brustschwimmens angesteuert werden.



Brustschwimmen

Technik

Erläuterungen zur Technik

Die Brustschwimmtechnik zählt wegen der Symmetrie ihrer Antriebsbewegungen zu den Gleichzug- bzw. Gleichschlagschwimmarten.

Im Gegensatz zu den anderen Sportschwimmarten hat sich beim Brustschwimmen in den letzten Jahren eine spezielle Wettkampftechnik entwickelt (wegen ihrer wellenförmigen Bewegung Wave- bzw. Undulationstechnik genannt), die durch ihre speziellen Anforderungen an konditionelle und koordinative Fähigkeiten weniger geeignet ist für das Schwimmen in den Bereichen des Breitensports, Ausdauersports und Fitnesssports. Die nachfolgenden Erläuterungen beziehen sich daher auf die Brustschwimmtechnik, die eher im Breitensport wie auch im Schulsportbereich realisiert werden kann.

Im Gegensatz zu den Wechselschlagschwimmarten werden alle Bewegungen des Brustschwimmens im Wasser ausgeführt und finden in der horizontalen Ebene statt. Die Antriebe von Armen und Beinen wechseln einander ab und werden nach jedem Beinschub durch eine Gleitphase unterbrochen, die je nach Schwimmtempo kürzer oder länger sein kann.



SH Brustschwimmen

Technik

Erläuterungen zur Technik

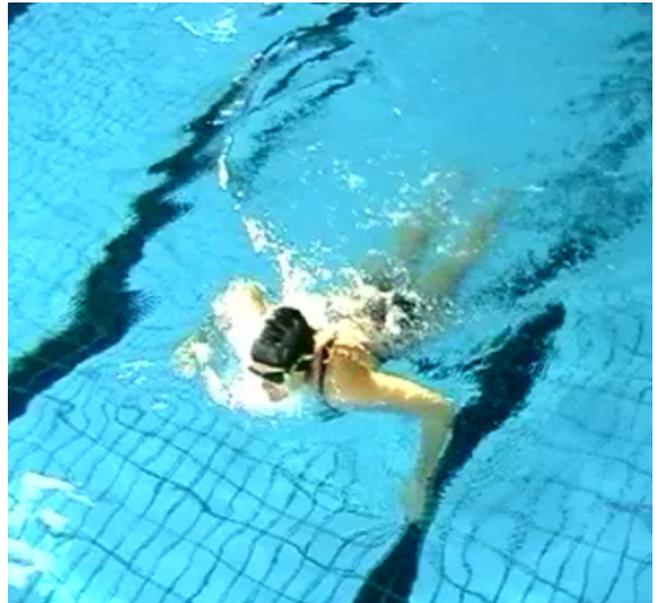
Besonders bei längeren Schwimmstrecken kann die durch das Gleiten bedingte kurzzeitige Unterbrechung der Antriebsbewegungen

- einen kraftsparenden Effekt haben,
- die Antriebskraft eines besonders wirkungsvollen Beinschubs verlängern,
- vor allem den weniger geübten Schwimmerinnen und Schwimmern zu etwas mehr Zeit für die Einbindung der Ausatmung in die Gesamtkoordination verhelfen.

Hüft- und Schulterbreitenachse liegen parallel zur Wasseroberfläche.

Die Einatmung erfolgt im Verlaufe des Armzuges; wenn die Ellenbogen unter die Brust drücken, werden Schultern und Kopf so weit nach vorne-oben aus dem Wasser gehoben, dass der Mund für ein schnelles Einatmen oberhalb der Wasseroberfläche frei wird. Die überwiegend flache Körperlage wechselt daher mit jedem Armzug kurzfristig in einen steileren Anstellwinkel zum Wasser über.

Mit dem Beintrieb und dem Vorschieben der Arme und Schultern wird die flache Körperlage wieder hergestellt. Das Gesicht wird zum Ausatmen nach vorne auf das Wasser aufgelegt.





Brustschwimmen

Technik

Erläuterungen zur Technik

Der Armantrieb besteht im Gegensatz zu den anderen Schwimmarten nur aus einer Zugphase, die flüssig in das gemeinsame Vorschieben der Arme und Hände übergeht.

Der Beinschub wird vorbereitet, indem die Fersen zum Gesäß gebracht werden. Hierbei werden die Knie sehr stark, die Hüfte nur schwach gebeugt. In dieser Phase sollten die Knie etwas über Hüftbreite (Faustregel: ca. Schulterbreite, um im Körperschatten zu bleiben) geöffnet sein. Der Antrieb wird durch ein bogen- oder kreiselförmiges Nach-hinten-Schlagen und -Strecken beider Beine erzeugt. Um möglichst große Abdruckflächen zu bekommen, werden Unterschenkel und Füße zu Beginn des Beinschubes nach außen gedreht.

Während die Antriebsbewegungen mit Handflächen und Innenseiten der Füße und Unterschenkel großflächig und schwingvoll betont durchgeführt werden, sind die Auftakt-/Vorbereitungsbewegungen (Anfersen der Füße zum Gesäß und Vorschub der Arme), da sie im Wasser und gegen die Schwimmrichtung ausgeführt werden, schmal und weniger betont.





Brustschwimmen

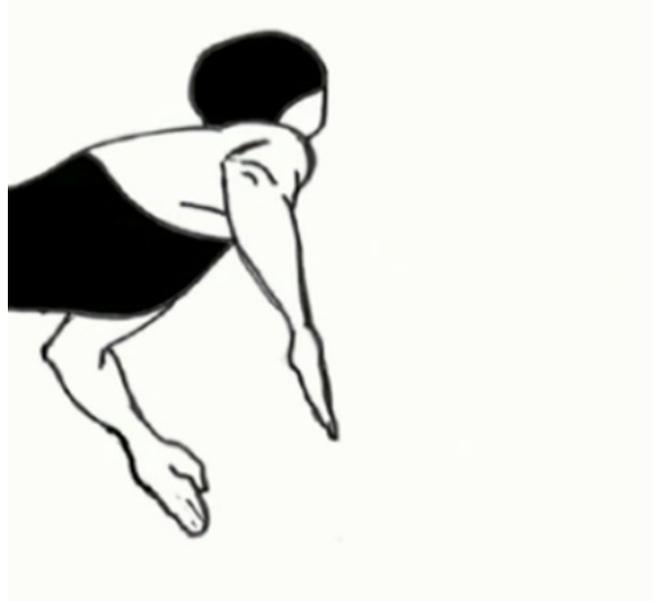
Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Brusttechnik

Das hier vorgestellte Konzept orientiert sich an der Teillernmethode. Der komplexe Bewegungsablauf wird in funktionelle Teilbewegungen unterteilt, die separat in Lernschritten vermittelt bzw. erlernt werden. Jede neu erlernte Teilbewegung wird möglichst früh in die bereits vorliegenden und gekonnten oder bekannten Bewegungsschemata des Brustschwimmens eingebaut bzw. mit ihnen kombiniert:

1. das Lernen und Üben der ersten Antriebsbewegung (ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
2. das Lernen und Üben der zweiten Antriebsbewegung (ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
3. die Koordination von erster und zweiter Antriebsbewegung (ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
4. das Lernen und Üben der schwimmartspezifischen Atembewegung in Abstimmung mit dem Armzug
5. die Kombination der Atembewegung mit der Gesamtbewegung

Die Teilbewegungen oder Teilziele können mit methodisch geordneten Lernschritten angesteuert werden.





Brustschwimmen

Methodik

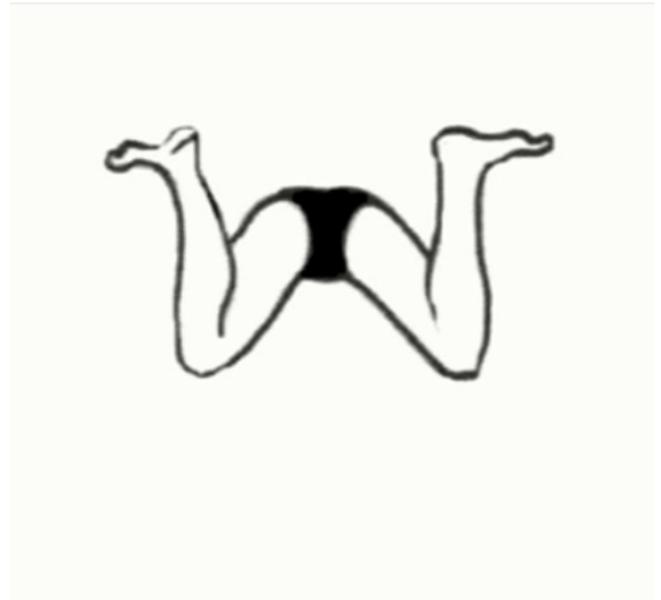
Übungsbeispiele zur Vermittlung der Brusttechnik

Die Vorbereitung des Beinschlages an Land und am Beckenrand

Beinschlagübungen an Land und am Beckenrand haben Vorteile und Nachteile:

Nachteile: Die Übungen bieten nur Informationen bzgl. des räumlichen Bewegungsmusters; es fehlen zwangsläufig alle Rückmeldungen, die aufgrund der Gegebenheiten im Wasser den Ablauf der Bewegungen regulieren und den Wirkungsgrad verbessern helfen. Die wasser-spezifischen Kräfteverläufe für vorbereitende und antreibende Bewegungen können an Land oder bei Bewegungen, die zwar im Wasser, aber am Ort stattfinden, nicht erfahren werden.

Vorteile: Die Lern- und Übungssituation wird vereinfacht. Der/die Übende kann sich zu Beginn des Lernprozesses oder bei korrigierenden Maßnahmen sehr gut auf die Bewegungsausführung konzentrieren. „Störfaktoren“, wie sie bei der Bewegung im freien Wasser zusätzlich zu bewältigen sind, können so ausgeschlossen bzw. minimiert werden. Der/die Übende hat gute Möglichkeiten zur Selbstkontrolle. Dies kann gerade beim Lernen von neuen und komplizierten Schwimmbewegungen, die zudem in der realen Schwimmsituation nicht oder nur sehr eingeschränkt von dem Schwimmer oder der Schwimmerin beobachtet werden können, sehr informativ und hilfreich sein. Die Bewegungen können zum Teil auch im Sitzen durchgeführt werden. Der/die Übende kann die Bewegung beobachten und sie selbst regulieren.



SH Brustschwimmen

Methodik

Die Vorbereitung des Beinschlages an Land und am Beckenrand

Übungsbeispiel 1

Sitz auf der Bank, den Oberkörper zurückneigen und mit den Händen nach hinten abstützen. Die Fersen "malen" Halbkreisbögen auf den Boden. Der/die Übende kann zusehen, was er/sie macht.

Variation: Ein Gymnastikreifen bietet die Orientierung für das Bewegungsmuster: Die Fersen „malen“ an der Innenseite des Gymnastikreifens den bogenförmigen Beinschlag auf den Boden. Die Übung kann auch in der Turnhalle oder zu Hause gemacht werden.



Übungsbeispiel 1

Übungsbeispiel 2

Sitz auf dem Boden. Den Oberkörper weit nach hinten legen, um die Wasserlage zu simulieren. Mit den Ellenbogen auf dem Boden abstützen, sodass noch Selbstbeobachtung möglich ist. Die Fersen "malen" Halbkreisbögen auf den Boden. Auf das Anbeugen und Ausdrehen der Füße achten!

Übungsbeispiel 3

Bauchlage auf einer Bank (z. B. Wärmebank in der Schwimmhalle). Die Kante der Unterlage muss in den Hüftwinkel passen! So können die Oberschenkel frei bewegt werden. Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammenschluss der Beine durchführen. Diese Übung kann sehr gut zur Korrektur bei Schiefelage der Hüfte eingesetzt werden.



Übungsbeispiel 3

Übungsbeispiel 4

Bauchlage auf dem Boden. Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammenschluss der Beine durchführen. Nachteil der Übung ist, dass beim „Anfersen“ kein Hüftwinkel entsteht.

SH Brustschwimmen

Methodik

Übungsbeispiel 5

Bauchlage auf dem Boden. Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammenschluss der Beine durchführen.

Partnerhilfe beim Lernen oder Korrigieren der Fußbewegung (Dorsalflexion): Von dem Moment an, wenn die Unterschenkel und Füße zur Vorbereitung des Beinschubes nach außen gedreht sind, drückt der Partner während des Beinkreisels leicht von oben nach unten gegen die Zehenballen (Beispiel für taktile Information).



Übungsbeispiel 5

Übungsbeispiel 6

Sitz auf dem Beckenrand. Weit nach vorne auf die Beckenkante setzen, um Bewegungsfreiheit für die Oberschenkel zu bekommen. Den Oberkörper nach hinten legen, um die Wasserlage zu simulieren. Mit den Händen abstützen. Die Beinbewegung durchführen.

- Fersen geschlossen zur Wand (Po) bewegen
- Unterschenkel und Füße ausdrehen
- kräftiger, bogenförmiger Beinschub, bis die Beine gestreckt und geschlossen sind



Übungsbeispiel 6

Übungsbeispiel 7

Bauchlage im Wasser. Eine Hand greift von oben in die Rinne. Die andere Hand(-fläche) stützt gegen die Beckenwand (die Fingerspitzen zeigen nach unten). Die Beinbewegung durchführen.

SH Brustschwimmen

Methodik

Beinschlagübungen in der Fortbewegung

Übungsbeispiel 8

Übung mit dem Brett als Orientierungshilfe.
Rückenlage. Das Brett über der Hüfte halten!

- Die Körperorientierung zum Brett verhindert eine mögliche Sitzhaltung.
- Die Orientierung an der Brettbreite ermöglicht dem Schwimmer, die Knieöffnung abzuschätzen und zu regulieren.
- Freie Atmung beim Üben!



Übungsbeispiel 8

Übungsbeispiel 9

Übung mit dem Brett als Orientierungshilfe.
Rückenlage. Das Brett unter den Hinterkopf legen!
(„Kopfkissen“):

- Ermöglicht eine leicht angestellte Körperlage
- Die angewinkelten Arme stabilisieren die Wasserlage (weniger Sitzhaltung)
- Freie Atmung beim Üben



Übungsbeispiel 9

Übungsbeispiel 10

Übung in Bauchlage mit dem Schwimmbrett in der Vorhalte:

- Die Arme/Hände werden durch das Fassen des Schwimmbretts fixiert, dies ermöglicht eine bessere Konzentration auf die Beinbewegung.
- Der Kopf liegt beim Üben zwischen den gestreckten Armen.
- Kurze Strecke ohne Atmung schwimmen – zur Einatmung hinstellen!

SH Brustschwimmen

Methodik

Übungen für den Armzug

Übungsbeispiel 11

Armzug am Ort als Partnerübung „Spiegel“:
Schrittstellung mit vorgebeugtem Oberkörper.
Armzugbewegung mit deutlichem Vorschieben der
Arme und Schultern, bis sich die Fingerspitzen
berühren.

Übungsbeispiel 12

Partnerübung zu zweit: Der Partner hält einen
(Gymnastik-)Stab parallel zur Wasseroberfläche.
Der/die Übende beugt sich in Schrittstellung über
den Stab/Arm und führt die Brustarmbewegung durch.
Die Übung zielt auf das rechtzeitige Umlenken vom
Auswärtszug zur Einwärtsbewegung ab. Der Stab
verhindert das zu weite Zurückziehen der Ellenbogen.
Die Oberarme werden beim Auswärtszug eingedreht.

Variation: Der Stab kann durch die verschränkten Arme
von zwei Partnern ersetzt werden.

Übungsbeispiel 13

Armzug in der Fortbewegung mit Partnerhilfe:
Der Partner unterstützt die Körperlage, indem er
die Füße des/der Übenden an der Wasseroberfläche
stützt. Kurze Strecke ohne Atmung schwimmen.
Zur Einatmung hinstellen und neu beginnen.

Übungsbeispiel 14

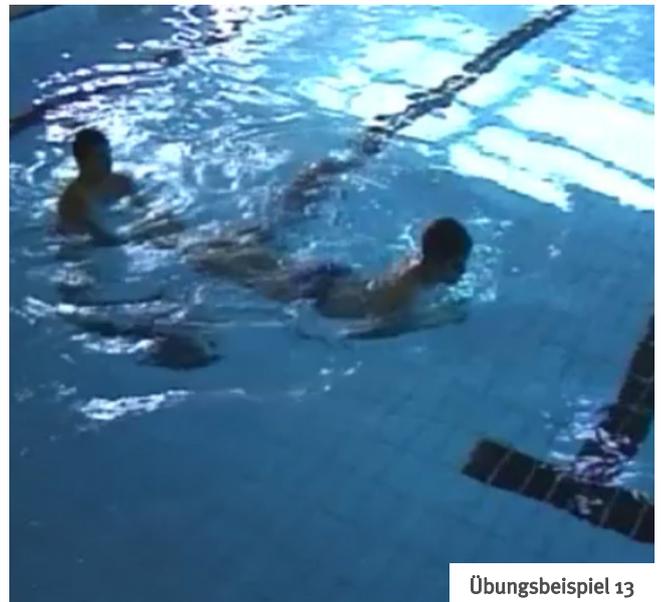
Armzug in der Fortbewegung mit Auftriebshilfen: Pull-
Buoy oder Schwimmbrett zwischen die Oberschenkel
klemmen. Kurze Strecke ohne Atmung schwimmen.
Zur Einatmung hinstellen und neu beginnen.

Übungsbeispiel 15

Übung mit der Poolnudel: Das Ziel der Übung ent-
spricht dem vom Übungsbeispiel 12. Der Auftrieb der
Pool-Nudel ermöglicht das Üben in der Fortbewegung.



Übungsbeispiel 11



Übungsbeispiel 13

SH Brustschwimmen

Methodik

Übungen für die Atembewegung

Übungsbeispiel 15

In kontinuierlicher Folge (10-15 x) über Wasser einatmen und ins Wasser ausatmen:

- kurzes Einatmen über Wasser – nachhaltiges Ausatmen ins Wasser

Als Partnerübung:

- Die Partner beobachten im Wechsel das „Sprudeln/Ausblubbern“ des Gegenübers.
- Die Partner halten sich an den Händen, um Augenwischen zu verhindern.



Übungsbeispiel 15

Übungsbeispiel 16

Einbindung von Atmung und Atembewegung in den Armzug: Schrittstellung im Flachwasser. Armzug mit vorgebeugtem Oberkörper. Im Verlauf des Armzuges Schultern und Kopf anheben: Einatmung! Mit dem Vorschieben der Arme den Kopf vorbeugen: Ausatmung!

Variation: Partnerübung. Die Partner beobachten sich bei der Einatmung und machen eine „tiefe Verbeugung“ während der Ausatmung. Durch das Berühren der Fingerspitzen ergibt sich eine kurze „Gleitpause“, die für die Ausatmung genutzt werden kann.



Übungsbeispiel 16

Übungsbeispiel 17

Atmung in der Fortbewegung mit Partnerhilfe:

- Zwei bis drei Armzüge ohne Atmung schwimmen, dann hinstellen und neu beginnen.
- Der Partner fixiert die Beine und unterstützt die Körperlage. Er beobachtet und gibt Rückmeldungen während der Atempause.

Variation: Ein Pull-Buoy oder Schwimmbrett zwischen den Oberschenkeln fixiert die Beine und unterstützt die Körperlage.

SH Brustschwimmen

Methodik

Übungen für die Gesamtbewegungen

Übungsbeispiel 18

Koppeln von Arm- und Beintrieb ohne Atmung:
Die Bewegung aufbauen

- Abstoß und gleiten
- Zwei Armzüge
- Zwei Beinschläge
- Hinstellen, atmen und neu beginnen!
Nach dem Gleiten mit dem Armzug beginnen!



Übungsbeispiel 18

Übungsbeispiel 19

Koppeln von Arm- und Beintrieb ohne Atmung:
Die Bewegung aufbauen:

- Abstoß und gleiten
- Ein Armzug – ein Beinschlag
- Nach zwei bis drei Zyklen hinstellen, atmen und neu beginnen!

Nach dem Gleiten mit dem Armzug beginnen!
Zunächst die Antriebe streng voneinander trennen, erst mit zunehmender Übung beginnen die Beine mit dem Anfersen, bevor die Arme nach vorne strecken.

Übungsbeispiel 20

Die Betonung der Gleitphase:
ein Armzug – zwei Beinschläge – ein Armzug. Durch die zwei folgenden Beinschläge bleiben die Arme nach dem Vorschub gezwungenermaßen in Vorhalte liegen. Die Gleitpause wird erkannt und bewusst.



Übungsbeispiel 19

Brustschwimmen

Methodik

Übungsbeispiel 21

Gesamtbewegung Brustschwimmen:

- abstoßen und gleiten
- mit dem Armzug beginnen – Einatmung
- Beinschub und Arme vorschieben
- den Kopf zur Ausatmung vorbeugen! – Ausatmung beginnt
- kurze Gleitphase
- mit dem Armzug beginnen – Einatmung
- usw.

Zunächst nur kurze Strecken mit drei bis vier Zyklen üben.





Brustschwimmen

Methodik

Eine Auswahl von weiteren Übungsformen und Bewegungshilfen für das Techniktraining des Brustschwimmens

Die Informationen erfolgen durch Anweisungen, Übertreibungen, Anweisungen mit Körper- bzw. Umfeldbezug, bildhaften Vorstellungen (Metaphern), Gefühlen, taktil.



Übungen zur Wasserlage

- Mehrere Zyklen ohne Atmung schwimmen – Kopf/Gesicht bleibt im Wasser
- Bei jedem dritten, bei jedem zweiten, bei jedem Zyklus Kopf und Schultern zur Einatmung anheben
- Gleitphase übertreiben:
 - bis zwei oder drei zählen bevor der nächste Armzug beginnt
 - möglichst wenig Antriebsbewegungen pro Bahn
 - ein Armzug auf zwei Beinschläge
- Übertriebenes Hochdrücken der Schultern zur Einatmung
- Ganz flach bleiben bei der Einatmung – nur das Kinn über die Wasserfläche bringen
- Sich vorstellen, dass man sich mit dem Beintrieb über eine Fläche schiebt
- Beinschlag mit dem Schwimmbrett in Vorhalte



Brustschwimmen

Methodik

Übungen für die Atembewegung

- Schwimmen mit Atmung – Schwimmen ohne Atmung
- Atmung bei jedem Armzug – Atmung bei jedem zweiten oder dritten Armzug
- Beinschlag mit Brett in Vorhalte: Einatmung beim „Anfersen“ – Ausatmung während des Beinschubs
- Kontraste: Einatmung beim Vorschub der Arme – Kopf bleibt immer über Wasser
- Atemrhythmus erfassen: vor dem Losschwimmen mehrere Male über Wasser einatmen und ins Wasser ausatmen, dann abstoßen und den Rhythmus beim Schwimmen übernehmen
- Übertreibung: Schwimmen mit langer Gleitpause. Die Pause zum Ausatmen nutzen
- Beim Einatmen nach vorne zum Beckenrand sehen, zum Ausatmen nach unten zum Beckenboden blicken





Brustschwimmen

Methodik

Übungen zur Armbewegung

- Armzug ganz eng – Armzug ganz weit – Armzug mittel (Kontraste)
- Armzug dicht unterhalb der Wasseroberfläche.
Merkmale: Die Handflächen zeigen dabei ständig nach unten/die Handkanten schneiden das Wasser/die Ellenbogen schieben flach nach hinten (Kontrast zum Technikleitbild)
- Armzug mit ständig gestreckten Armen (Kontrast zum kurvigen Bewegungsmuster)
- Armzug mit bewusstem Zusammendrücken der Ellenbogen am Ende der Druckphase – die Schultern dabei betont anheben (Übertreibung)
- Armzug mit großem Radius bis zur Hüfte (Übertreibung)
- Armzug, bei dem nur Hände und Unterarme vor den Schultern kreisen/paddeln (Übertreibung)
- Armzug mit Fäusten – mit extrem gespreizten Fingern – mit fest, mit leicht geschlossenen Fingern schwimmen (Kontraste)
- Armzug mit Pull-Buoy/Schwimmbrett zwischen den Oberschenkeln
- Einen Partner ziehen



SH Brustschwimmen

Methodik

Übungen zum Beinschlag

- Kontrastschwimmen, bei dem die Knie ganz eng oder geschlossen sind, ganz weit oder schulterbreit geöffnet sind
- Übertriebenes Anziehen der Oberschenkel unter den Bauch. Kontrast zu: Beugung durch Anschwingen der Unterschenkel bei gleichzeitigem Absinken der Oberschenkel/Knie, sodass die Füße unter Wasser bleiben
- Beinschlag mit deutlich gestreckten - mit deutlich angebeugten Füßen (Kontraste)
- Mit ungleichen Fußstellungen (ein Fuß gestreckt, der andere gebeugt)
- Bei gestreckten Armen liegen die Handrücken auf dem Gesäß: Die Fersen sollen beim Anschwingen der Unterschenkel die Fingerspitzen berühren
- Beinschlag in Bauchlage mit Schwimmbrett in Vorhalte
- Beinschlag in Rückenlage. Beobachten, wie weit die Knie geöffnet werden
- Beinschlag mit betonter Schubphase (leise und sachte anschwingen – laut und schwungvoll anschieben)
- In Rückenlage mit unterschiedlichen Arm- und Kopfstellungen
- Einen Partner schieben





Brustschwimmen

Methodik

Übungen zur Koordination von Arm- und Beinbewegung

- Ein Armzug gefolgt von zwei Beinschlägen
- Zwei Armzüge gefolgt von einem Beinschlag
- Zwei Armzüge gefolgt von zwei Beinschlägen
- Armzug – Pause – Beinschlag – Pause – Armzug – Pause usw.
- Gesamtbewegung mit langer Gleitpause
- Gesamtbewegung mit sich überlagernden Arm- und Beinantrieben: Der Armzug beginnt, bevor der Beinschub beendet ist (als Kontrast zur Gleitpause).
- Im Wechsel: ein bis zwei Armzüge – ein bis zwei Beinschläge – Gesamtbewegung
- Arme und Beine zur gleichen Zeit anziehen und auch gleichzeitig strecken (Kontrast zum Technikleitbild).



Bildreihe zum Brustschwimmen

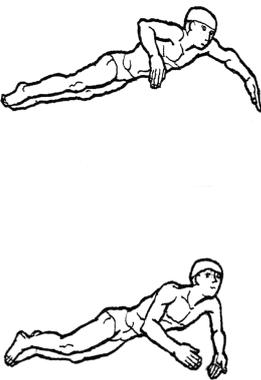
Wasserfassen Ausatmen	Zug über Schulterbreite Ausatmen	Ellenbogen beugen	Schwungvoll nach innen ziehen	Ellenbogen drücken Kopf und Schultern hoch
				
<p>Flache und gestreckte Körperlage; das Gesicht liegt im Wasser Die Handflächen drehen nach außen (Eindreihen der Arme) - Wasserfassen und Zug der Hände zur Seite über Schulterbreite hinaus. Die Hände ziehen bogenförmig und schwungvoll weiter nach hinten und zum Körper hin. Die Arme werden dabei im Ellenbogen gebeugt, die Ellenbogen bleiben in Höhe der Schulterachse „stehen“ (Ellenbogen – vorn – Haltung).</p>			<p>In Höhe Schulterachse ziehen und drücken die Hände unter die Brust. Die Ellenbogen drücken kräftig unter den Körper. Schultern und Kopf werden angehoben. Schräge Körperlage</p>	
Kopf und Schultern oben Einatmen	Fersen zum Po Arme vorschieben	Füße ausdrehen Gesicht zum Wasser	Beinschlag bogenförmig Arme u. Schultern vorschieben	Kurzes Gleiten Gesicht im Wasser
				
<p>Schräge Körperlage Kurzes und kräftiges Einatmen. Die Auftaktbewegung der Beine beginnt (Fersen zum Po). Die Knie werden etwas über Hüftbreite geöffnet. Die Arme beginnen ohne Stopp nach vorne zu strecken. Das Gesicht wird zum Wasser geneigt</p>		<p>Die Beine sind im Kniegelenk zunächst stark gebeugt – flacher Hüftwinkel. Die Knie sind etwas über Hüftbreite geöffnet. Die Unterschenkel und die gebeugten Füße werden nach außen gedreht. Die bogenförmige und schwungvolle Schlagbewegung wird bis zur Streckung der Beine durchgeführt.</p>		<p>Gestreckte, flache Körperlage. Kurze Gleitphase, bevor der nächste Armzug beginnt Die Ausatmung beginnt.</p>

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Armzug:

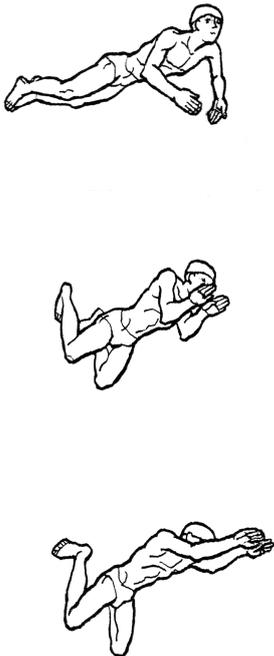
	<p>Symmetrischer und regelgerechter Armzug.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Brustschwimmen - Armzug:

	<p>Hände und Ellenbogen werden etwa auf Höhe des Schultergürtels nach innen gedrückt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

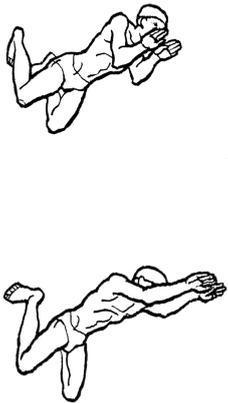
Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Armzug:

	<p>Keine Pause zwischen Zugphase und Vorschub der Arme/Hände</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Beinbewegung:

	Symmetrischer und regelgerechter Beinschlag.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Brustschwimmen - Beinbewegung:

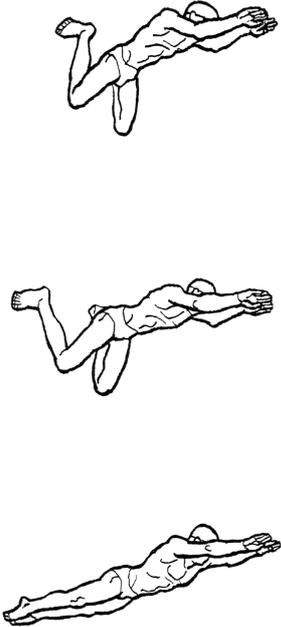
	Zu Beginn des Beinschubes Knieöffnung nur leicht über Hüftbreite bis etwa schulterbreit	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Brustschwimmen - Beinbewegung:

	Für den wirkungsvollen Abdruck werden die Füße werden nach außen gedreht und zu den Schienbeinen hingebeugt	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Beinbewegung:

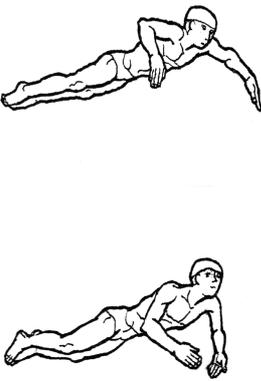
	<p>Schwungvoller und bogenförmiger Beinschub in die Streckung.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Bewegungskoordination:

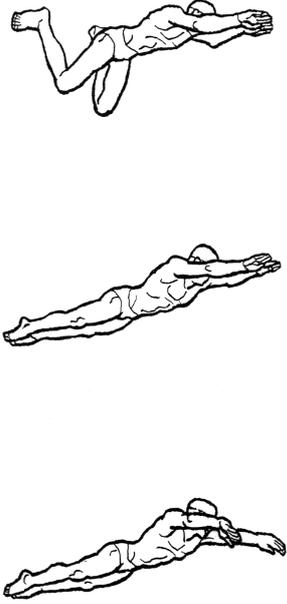
	<p>Der Beinschub beginnt erst, wenn die Arme fast schon gestreckt sind</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Brustschwimmen - Bewegungskoordination:

	<p>Kopf und Schultern werden erst im Verlauf der Zugphase angehoben</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

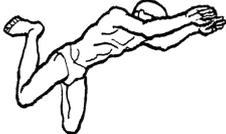
Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Bewegungskoordination:

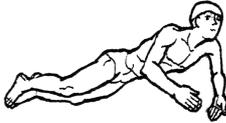
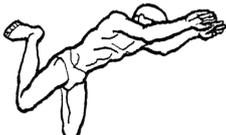
	<p>Kurze Gleitphase am Ende des Beinschlages,</p> <p>dann erst beginnt ein neuer Armzug</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Atembewegung:

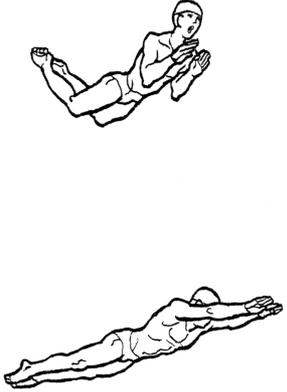
	<p>Das Gesicht wird zur Ausatmung zum Wasser geneigt</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Brustschwimmen - Atembewegung:

 	<p>Einatmung über Wasser</p> <p>Die Ein- und Ausatmung erfolgt bei jedem Bewegungszyklus</p> <p>Ausatmung ins Wasser</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Körperlage beim Brustschwimmen:

	<p>Deutlicher Wechsel zwischen Anstellen und Flachlegen des Oberkörpers</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Körperlage beim Brustschwimmen:

	<p>Schultern und Hüfte befinden sich waagrecht zur Wasserfläche</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Körperlage beim Brustschwimmen:

	<p>Kopf und Schultern werden nur zum Einatmen angehoben</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustbeinschlags

	<p>Gleiten mit gestreckter Bein- und Fußhaltung.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

	<p>Die Fersen werden in Richtung Gesäß bewegt. Die Fersen sind noch relativ eng zusammen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

	<p>Jetzt werden die Knie etwas über Hüftbreite bis etwa Schulterbreite geöffnet. Die Füße sind noch relativ eng zusammen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustbeinschlags

	<p>Die Füße und Unterschenkel drehen und schwingen nach außen, die Zehen werden zu den Schienbeinen hin gebeugt.</p> <p>Das ist die Ausgangsposition für den bogenförmigen Schub der Beine nach hinten.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

  	<p>Abdruck vom Widerlager Wasser durch schwungvolles und bogenförmiges Kreisen der Beine und Füße nach hinten bis zur vollkommenen Schließung und Streckung.</p> <p>Jetzt schließt sich eine kurze Gleitphase an.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Ungünstige Koordinierung



Ungünstige Koordination der Antriebsbewegungen:

- Der Beinschub endet nicht mit geschlossenen und gestreckten Beinen.
- Keine Gleitphase.
- Der Armzug beginnt zu früh.

Folgen:

- Das Antriebspotenzial wird nicht genutzt
- Hoher Kraftaufwand

Korrekturhilfe beim Brustschwimmen



Koppeln von Arm- und Beintrieb ohne Atmung:

Die Bewegung aufbauen:

- Abstoß und Gleiten
- zwei Armzüge
- zwei Beinschläge
- hinstellen, atmen und neu beginnen! Nach dem Gleiten mit dem Armzug beginnen!



Koppeln von Arm- und Beintrieb ohne Atmung:

Die Bewegung aufbauen:

- Abstoß und Gleiten
- ein Armzug - ein Beinschlag
- Nach zwei bis drei Zyklen hinstellen, atmen und neu beginnen!

Nach dem Gleiten mit dem Armzug beginnen!

Zunächst die Antriebe streng voneinander trennen, erst mit zunehmender Übung beginnen die Beine mit dem Anfersen, bevor die Arme nach vorne strecken.



Die Betonung der Gleitphase:

ein Armzug - zwei Beinschläge - ein Armzug. Durch die zwei folgenden Beinschläge bleiben die Arme nach dem Vorschub gezwungenermaßen in Vorhalte liegen. Die Gleitpause wird erkannt und bewusst.



Gesamtbewegung Brustschwimmen:

- abstoßen und gleiten
- mit dem Armzug beginnen – Einatmung
- Beinschub und Arme vorschieben

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Hüftwinkel



Ungünstige Ausführung

Die Oberschenkel werden zu weit unter den Körper angebeugt (Der Hüftwinkel ist zu spitz).

Folgen:

Die Oberschenkel verursachen einen relativ großen Bremswiderstand gegen die Bewegungsrichtung

Korrekturhilfe beim Brustschwimmen



Bauchlage auf dem Boden:

Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammen-schluss der Beine durchführen.

Die Übung könnte als Überkorrektur oder Kontraübung wirken, da beim "Anfersen" kein Hüftwinkel entsteht.



Sitz auf dem Beckenrand:

Weit nach vorne auf die Beckenkante setzen, um Bewegungsfreiheit für die Oberschenkel zu bekommen. Den Oberkörper nach hinten legen, um die Wasserlage zu simulieren. Mit den Händen abstützen. Die Beinbewegung durchführen.

- Fersen geschlossen zur Wand (Po) bewegen
- Unterschenkel und Füße ausdrehen



Übung mit dem Brett als Orientierungshilfe. Rückenlage:

Das Brett über der Hüfte halten!

- Die Körperorientierung zum Brett verhindert eine mögliche Sitzhaltung.
- Die Orientierung an der Brettbreite ermöglicht dem Schwimmer, die Knieöffnung abzuschätzen und zu regulieren.
- Freie Atmung beim Üben!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.



Scherenbeinschlag



Ungünstige Ausführung
Scherenschlag mit gestrecktem Fuß

Folgen:

- Kein regelgerechter Beinschlag
- Die Knie werden zu weit geöffnet
- hohe Bremswirkung gegen die Schwimmrichtung
- Das Antriebspotenzial wird nicht ausgeschöpft

Korrekturhilfe beim Brustschwimmen



Bauchlage auf einer Bank (z.B. Wärmebank in der Schwimmhalle):

Die Kante der Unterlage muss in den Hüftwinkel passen! So können die Oberschenkel frei bewegt werden. Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammenschluss der Beine durchführen.

Durch die Unterlage kann evtl. das „Gefühl“ für die Position der Hüftachse verbessert werden.



Bauchlage auf dem Boden:

Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammenschluss der Beine durchführen. Nachteil der Übung ist, dass beim "Anfersen" kein Hüftwinkel entsteht.

Durch die Unterlage kann evtl. das „Gefühl“ für die Position der Hüftachse verbessert werden.



Übung in Bauchlage mit dem Schwimmbrett in der Vorhalte:

- Die Arme/Hände werden durch das Fassen des Schwimmbretts fixiert, dies ermöglicht eine bessere Konzentration auf die Beinbewegung.
- Der Kopf liegt beim Üben zwischen den gestreckten Armen.
- Kurze Strecke ohne Atmung schwimmen - zur Einatmung hinstellen!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos
finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in
der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Delfin / Schmetterling

Technik

Erläuterungen zur Technik des Delfinschwimmens

Die Delfintechnik zählt wegen der Symmetrie ihrer Antriebsbewegungen zu den Gleichzug- bzw. Gleichschlagschwimmarten. Das charakteristische Bild des Delfinschwimmens wird durch eine Ganzkörperwelle geprägt, die durch Vor- und Rückbeugeaktionen des Kopfes eingeleitet wird und sich über die Wirbelsäule, Hüfte, Ober- und Unterschenkel bis in die Fußspitzen fortsetzt. So werden Schienbeine und Fußrist zu maßgeblichen Antriebsflächen. Der beidseitige Armantrieb ist in eine Zug- und Druckphase unter Wasser und die Vorschwingphase der Arme über Wasser strukturiert.

Jeder Antriebszyklus der Arme wird durch zwei Beinantriebe unterstützt:

- Der erste Abwärtsschlag erfolgt mit dem Eintauchen und Vorschieben von Armen und Schultern
- Der zweite Abwärtsschlag erfolgt, während die Hände zur Hüfte drücken.



Delfin / Schmetterling

Technik

Erläuterungen zur Technik des Delfinschwimmens

Die genaue zeitliche Übereinstimmung der Druckphase mit dem zweiten Beinschlag hebt Schultern und Kopf so weit aus dem Wasser heraus, dass eine schnelle Einatmung ermöglicht wird.

Garant für das vom Wasser ungehinderte Vorschwingen der Arme ist das frühzeitige und betonte Vorbeugen des Kopfes („Diener machen“) ins Wasser.

Die Technik des Delfinschwimmens stellt hohe Anforderungen an die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie an die Beweglichkeit des Schwimmers.



Delfin / Schmetterling

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung des Delphinschwimmens

Leistungsschwimmer – auch aus der Spitzenklasse – bewältigen große Abschnitte ihres Delfintrainings mit „kombinierten Übungen“, bei denen die Delfinbewegung mit Kraul- oder Brustarmzug koordiniert geschwommen wird.

Diese Übungen schulen und verbessern das Gefühl für das Zusammenspiel der Antriebsbewegungen und der Atmung innerhalb der beim Delfinschwimmen so wichtigen Ganzkörperwelle, ohne dass der beim „richtigen“ Delfinschwimmen hohe Kraftaufwand erforderlich wird.

Das nachfolgend vorgestellte Vermittlungskonzept orientiert sich an den Erfahrungen der Vereinsschwimmer. Es basiert auf Ähnlichkeiten bei den Arm-Antriebsmustern von Delfin-, Brust- und Kraulschwimmen. Das Konzept erscheint besonders gut geeignet, wenn das Delfinschwimmen als dritte oder vierte Schwimmart eingeführt werden soll, die Schwimmschüler also bereits praktische Kenntnisse im Kraul- und/oder im Brustschwimmen in den Lernprozess einbringen können.



Delfin / Schmetterling

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung von Delfin & Schmetterling

Schritt 1:

Vorbereitende Übungen

Durch Probieren und Lösen von entsprechenden Bewegungsaufgaben können bereits im Rahmen der Wassergewöhnungs- und Wasserbewältigungsphase Vorerfahrungen gemacht werden, die das spätere Lernen der Delfinbewegung erleichtern, z. B.:

- Bewegungen um die Breitenachse (Rolle vorwärts)
- Sprünge in den Handstand auf dem Beckenboden
- Flippersprünge über Hindernisse wie Stäbe, Gymnastikreifen, Zauberschnur, über den Arm des Partners etc.

Im Zusammenhang mit diesen Aktivitäten wird bereits die Bedeutung der Kopfhaltung zur Steuerung der Körperbewegung erkannt.

Tipp: Bei den nachfolgenden delfinspezifischen Übungen können mit dem Einsatz von Flossen schnellere Lernerfolge erzielt werden.



SH Delfin / Schmetterling

Methodik

Schritt 2: Übungsformen zur Körperwelle (Delfinbewegung) im Flachwasser

- Flippersprünge über Hindernisse wie Stäbe, Gymnastikreifen, Zauberschnur, über den Arm des Partners etc.
- Wellenbewegungen (Schlängeln) an der Wasseroberfläche (Arme vorgestreckt, Arme an der Seite)
- Wellenbewegung unter Wasser (Arme vorgestreckt, Arme an der Seite – „Mann aus dem Meer“)
- Wellenbewegung in Rückenlage
- Wellenbewegung mit Festhalten an der Beckenwand
- Delfinsprünge (Flippersprung) mit anschließendem Armdurchzug zur Hüfte



Hinweise zum Üben:

Je nach Körperlage liegt der Akzent auf:

- Hüfte vordrücken, Hüfte hochdrücken, Hüfte nach unten drücken!!!

Beim Üben in der Bauchlage wird die Kopfsteuerung helfen:

- Den Kopf nach vorne zur Brust hin beugen steuert den Körper ins Wellental.
- Den Kopf leicht in den Nacken beugen steuert den Körper zur Wasseroberfläche.

Tipp: Erst die Füße ansehen, dann die Hände ansehen.

Delfin / Schmetterling

Methodik

Schritt 3:

Rhythmischer Delfinbeinschlag in der Bauchlage

Delfinbeinschlag im Zweier-Rhythmus, wobei ein Kick immer etwas stärker betont wird.

Hinweise zum Üben:

Den ersten Kick stärker betonen,

- dabei den Kopf zur Brust hin beugen (Kinn an die Brust),
- Schultern und Arme weit nach vorne unten schieben,
- ausatmen.

Den zweiten Kick weniger betonen,

- stützende Paddelbewegungen der Hände heben Schultern und Kopf über Wasser,
- einatmen.



Delfin / Schmetterling

Methodik

Schritt 4: Delfinbeinschlag in Kombination mit dem Brust- bzw. Kraularmzug

Die Paddelbewegungen der Hände, welche in der vorherigen Übung die Einatmung unterstützen sollten, werden zu einem großräumig durchgeführten Brustarmzug ausgeweitet. Mit jedem Brustarmzug sollen zwei Delfinbeinschläge und eine Einatmungsbewegung verbunden werden.

Hinweise zum Üben:

Der 1. Kick erfolgt im Verlaufe des Armzuges.

- Dabei werden Schultern und Kopf wie beim Brustschwimmen zur Einatmung angehoben.

Der 2. Kick erfolgt mit dem Vorschieben der Schultern und Arme.

- Der Kopf wird dabei intensiv nach vorne zur Brust hin gebeugt („Diener machen“).
- Die Ausatmung beginnt, wenn die Arme vorschieben und die Hände Wasser fassen.

Mit jedem Kraularmzug sollen zwei Delfinbeinschläge und eine Einatmungsbewegung verbunden werden.

Hinweise zum Üben:

Zunächst nur mit einem Arm üben.

- Ein Arm bleibt gestreckt neben dem Körper (Hand an der Hüfte) im Wasser liegen;
- der andere Arm führt den Kraularmzug aus.

Der 1. Kick erfolgt während der Druckphase;

- zum Einatmen den Kopf zur Seite drehen (wie beim Kraulschwimmen).

Der 2. Kick erfolgt mit dem Vorschieben von Schulter und Arm und die Hand das Wasser fasst;

- Der Kopf wird dabei stark nach unten zur Brust hin geneigt („Diener machen“).
- Ausatmen.



SH Delfin / Schmetterling

Methodik

Schritt 5:

Das „richtige“ Delfinschwimmen

- Nach zwei bis drei Zyklen „Brustarmzug + Delfinbeinschlag – Kombination“ werden beide Hände bis zur Hüfte durchgedrückt (Tauchzug) und anschließend über Wasser nach vorne geschwungen. Diese Bewegung sollte zunächst ohne Atmung und ohne Herausheben des Kopfes durchgeführt werden.
- Nach zwei bis drei Zyklen „Kraularmzug + Delfinbeinschlag – Kombination“ werden beide Hände bis zur Hüfte durchgedrückt (Tauchzug) und anschließend über Wasser nach vorne geschwungen. Diese Bewegung sollte zunächst ohne Atmung und ohne Herausheben des Kopfes durchgeführt werden.
- Im weiteren Übungsverlauf wird die Aufeinanderfolge der Doppelarmzüge mit Vorschwung über Wasser bis zum „richtigen“ Delfinschwimmen hin verdichtet.



Hinweise zum Üben:

Beim Üben ohne Atmung wird der Kopf zwar weiterhin sehr stark nach vorne gebeugt, um die Welle und das Vorschieben der Schultern zu unterstützen, das Rückbeugen wird allerdings nur angedeutet, damit das Gesicht noch im Wasser liegen bleibt.

Bildreihe zum Delfinschwimmen

Das Hauptcharakteristikum des Delfinschwimmens ist die Ganzkörperwelle. Sie wird durch Vor- und Rückbeugeaktionen des Kopfes gesteuert: Kopfvorbeugung steuert zum "Eintauchen"; Kopfrückbeugung steuert zum "Auftauchen". Die Welle setzt sich über Kopf, Wirbelsäule, Hüfte, Oberschenkel und Unterschenkel bis in die Fußspitzen fort (Kick).

Kopf ist stark gebeugt	Zeigefingerkanten eintauchen	Beinschlag	Schultern vorschieben und Wasser fassen	Bogenförmiger Armzug beginnt Ziehen und Beugen	
					
<ul style="list-style-type: none"> - Schulterbreites Eintauchen; - Arme und Schultern vorstrecken. - Der Abwärtsschlag wird vorbereitet durch Senken der Hüfte und der Knie. - Der Kopf /das Kinn ist extrem zur Brust hin gebeugt. 		<ul style="list-style-type: none"> - Schultern vorschieben; - Wasserfassen und 1.Kick; 		<ul style="list-style-type: none"> - Auswärtzug beginnt den nach außen gedrehten Handflächen; - Die Hände ziehen unter Beugung im Ellenbogen nach außen- unten und lenken dann bogenförmig zum Zug einwärts in Richtung Körpermitte um. - Der Kopf beginnt in den Nacken zu beugen; - die Beine bewegen sich nach oben. 	
2. Beinschlag vorbereiten	Drücken und Strecken Schultern und Kopf hochdrücken	Einatmen Beinschlag	Kopf beugen	Arme vorschwingen	Beinschlag vorbereiten
					
<ul style="list-style-type: none"> - Der 2. Kick wird vorbereitet durch Senken der Hüfte und Knie; - die Handflächen lenken zur Körpermitte hin – die Druckphase beginnt. - Schultern und Kopf werden hochgedrückt. 		<ul style="list-style-type: none"> - Druckphase mit zunehmender Streckung der Arme. - Kräftiger Druck der Handflächen nach außen und oben an der Hüfte vorbei und 2. Kick - Moment der Einatmung durch den Mund - Zügiger Übergang in die Vorschwingphase. 		<ul style="list-style-type: none"> - Die Arme schwingen mit leicht gebeugten Armen (die Oberarme sind eingedreht) über Wasser nach vorne zum Eintauchpunkt. - Das Vorschwingen der Arme wird durch frühes und intensives Beugen des Kopfes zur Brust hin (Diener) erleichtert. - Gleichzeitig wird der 1. Kick durch Absenkung der Hüfte und Beugung der Knie vorbereitet. - Die Hände tauchen schulterbreit mit den Fingern zuerst ein. 	

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Delfin - Armzug:

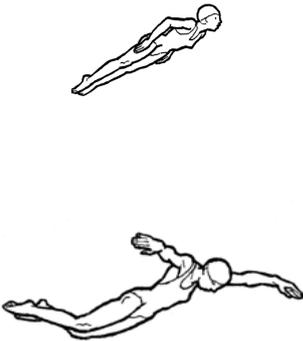
	Symmetrischer und regelgerechter Armzug.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Delfin - Armzug:

 	Die Druckphase erfolgt bis zu den Oberschenkeln.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Delfin - Armzug:

	Keine Pause zwischen Druckphase und Vorschwung.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Delfin - Beinbewegung:

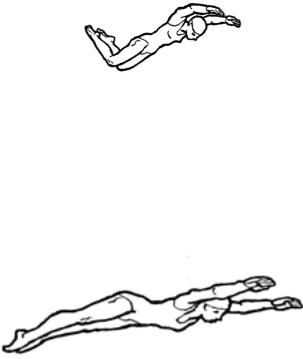
	Symmetrischer und regelgerechter Beinschlag.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Delfin - Beinbewegung:

	<p>Zur Vorbereitung des Abwärtsschlages:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sinkt die Hüfte ab, - die Füße werden gestreckt, - die Kniegelenke werden deutlich gebeugt. 	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Delfin - Beinbewegung:

	<p>Im Verlauf des Abwärtsschlages:</p> <ul style="list-style-type: none"> - werden die Kniegelenke deutlich gestreckt, - wird die Hüfte nach oben gedrückt. 	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Delfin - Bewegungskoordination:

   	<p>Auf einen Armzug kommen zwei Beinschläge:</p> <p>erster Kick</p> <p>und</p> <p>zweiter Kick</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		



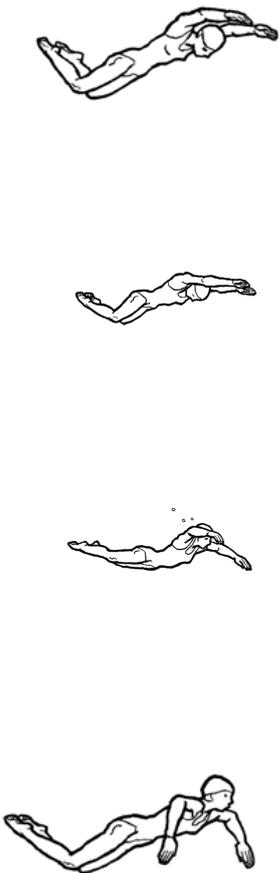
Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Delfin - Atembewegung:

	Das Gesicht wird zur Ausatmung zum Wasser geneigt.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Die Körperlage beim Delfinschwimmen:

	<p>Die Ganzkörperwelle wird durch Vor- und Rückbeugeaktionen des Kopfes gesteuert.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Die Körperlage beim Delfinschwimmen:

	<p>Kopfvorbeugung steuert zum Eintauchen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Die Körperlage beim Delfinschwimmen:

	<p>Kopfrückbeugung steuert zum Auftauchen. Sie ermöglicht die Einatmung.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Ungünstige Koordinierung



Ungünstige Ausführung

Die Koordination von Arm- und Beintrieb ist nicht stimmig:

- pro Armzyklus nur ein Beinschlag
- pro Armzyklus mehr als zwei Beinschläge
- der zweite Beinschlag erfolgt bereits, bevor die Druckphase des Armantriebs begonnen hat.

Korrekturhilfe beim Delfinschwimmen und Schmetterling



Delfinbeinschlag in Kombination mit dem Kraularmzug.

- ein Beinschlag erfolgt mit dem Vorschieben von Schulter und Arm, wenn die Hand das Wasser fasst;
- der andere Beinschlag erfolgt während der Druckphase des Armantriebs.



Nach zwei bis drei Zyklen „Kraularmzug + Delfinbeinschlag – Kombination“ zwei bis drei Zyklen Delfinschwimmen (zwei Beinschläge auf einen Armzyklus) anschließen.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Unfunktionelle Atembewegung



Ungünstige Ausführung

Der Kopf wird bereits zu Beginn des Armantriebs zum Atmen angehoben.

Der Kopf bleibt während des Armvorschwungs und beim Eintauchen der Hände im Nacken fixiert.

Korrekturhilfe beim Delfinschwimmen und Schmetterling



Delfinbeinschlag in Kombination mit dem Kraularmzug.

Delfinbeinschlag in Kombination mit dem Brustarmzug

Bei beiden Übungen liegt die Aufmerksamkeit auf dem Vorbeugen des Kopfes zum Eintauchen der Hände und dem Heben des Kopfes am Ende der Druckphase.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Unvollständige Antriebsbewegung der Arme



Ungünstige Ausführung

Unvollständige Antriebsbewegung der Arme (keine oder zu wenig Druckphase);

Korrekturhilfe beim Delfinschwimmen und Schmetterling



Delfinbeinschlag in Kombination mit dem Kraularmzug;

- ein Beinschlag erfolgt mit dem Vorschieben von Schulter und Arm, wenn die Hand das Wasser fasst;
- der andere Beinschlag erfolgt während der Druckphase des Armantriebs;



Nach zwei bis drei Zyklen „Kraularmzug + Delfinbeinschlag – Kombination“ zwei bis drei Zyklen Delfinschwimmen anschließen;

bei beiden Übungen liegt die Aufmerksamkeit auf der Durchführung der Druckphase.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Kraulen / Freistil

Technik

Erläuterungen zur Technik des Kraulschwimmens

Die Kraulschwimmtechnik zählt wegen ihrer alternierenden Antriebsbewegungen zu den Wechselschlag/-zugschwimmarten.

Charakteristisch für das Kraulschwimmen ist das Hin- und Herrollen um die Körperlängsachse. Das Rollen unterstützt auf der einen Seite das „schulterfreie“ Vorschwingen des Überwasserarmes, auf der anderen Seite das Vorschieben des Antriebsarmes nach dem Eintauchen in das Wasser und die Antriebsbewegung unterhalb der Körperlängsachse her.

Die Körperlage im Wasser ist durchgängig flach, mit einem leichten Anstellwinkel zur Wasserfläche – Kopf und Schultern liegen etwas höher als die Hüfte –, damit die Beine wirksam im Wasser für Antrieb sorgen können.

Zur Einatmung wird der Kopf zur Seite gedreht; so bleibt die flache Körperlage erhalten. Das Drehen des Kopfes wird durch ein leichtes Rollen des gesamten Körpers um die Längsachse unterstützt.

Die Fortbewegung wird hauptsächlich mit dem wechselseitigen Antrieb durch die Arme und Hände bewirkt.



Kraulen / Freistil

Technik

Erläuterungen zur Technik des Kraulschwimmens

Der Armantrieb ist in eine Zug- und Druckphase (Unterwasserphase) und in die Vorschwungphase über Wasser (Überwasserphase) strukturiert. Die Antriebsbewegung unter Wasser wird in einem kurvigen und S-förmigen Muster durchgeführt, weil die Hand durch die hierbei entstehenden Umströmungseffekte besseren Halt (Lifteffekte) für den Abdruck vom Widerlager Wasser finden kann.

Der mit hohem Ellenbogen und daher körpernah durchgeführte Vorschwung der Arme über Wasser unterstützt die geradlinige Körperlage und erleichtert das Seiddrehen des Kopfes zur Einatmung.

Beide Arme wechseln sich in der Antriebs- und Vorschwungphase ab. Die Vorschwungphase über Wasser verläuft schneller als die Antriebsphase im Wasser. Der Antrieb der linken Hand beginnt, wenn die rechte Hand in die Druckphase übergeht.

Der Armantrieb wird durch einen rhythmischen Beinschlag unterstützt. Normal sind sechs Beinschläge pro Armzyklus.

Die locker gestreckten Beine sind leicht eingedreht (die großen Zehen zeigen zueinander hin) und schlagen im Wechsel auf und ab. Fuß- und Kniegelenke sind locker und werden jeweils gegen die Schlagrichtung gestreckt und gebeugt. Der Abwärtsschlag wird durch die Abwärtsbewegung des Oberschenkels eingeleitet. Der letzte Kick mit überstrecktem Fußrücken fällt mit der Bewegungsumkehr des Oberschenkels nach oben zusammen.





Kraulen / Freistil

Technik

Erläuterungen zur Technik des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen ist die schnellste der aktuellen Sportschwimmarten.

Gründe für das frühzeitige Lernen und Üben der Kraulschwimmtechnik sind u. a.:

- Die Attraktivität, die evtl. den Lernprozess motivierend beeinflussen kann.
- Kraulschwimmen hat viele Bewegungsgemeinsamkeiten mit anderen Schwimmararten, z. B. mit dem Rücken- und Delfinschwimmen.
- Gesundheitliche Aspekte. Die flache Körperlage und die alternierenden Bewegungen entlasten die Wirbelsäule und fördern ihre Beweglichkeit.
- Es gibt keine Einschränkungen durch das Regelwerk.





Kraulen / Freistil

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Kraultechnik

Das hier vorgestellte Konzept orientiert sich an der Teillernmethode.

Der komplexe Bewegungsablauf wird in **funktionelle Teilbewegungen** unterteilt, die separat in Lernschritten vermittelt bzw. erlernt werden. Jede neu erlernte **Teilbewegung** wird möglichst früh in die bereits vorliegenden und gekonnten oder bekannten Bewegungsschemata des Kraulschwimmens eingebaut bzw. mit ihnen kombiniert:

1. das Lernen und Üben der **ersten** Antriebsbewegung (ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
2. das Lernen und Üben der **zweiten** Antriebsbewegung (ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
3. die Koordination von **erster** und **zweiter** Antriebsbewegung (ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
4. das Lernen und Üben der schwimmartspezifischen Atembewegung in Abstimmung mit dem Armzug
5. die Kombination der Atembewegung mit der Gesamtbewegung

Die Teilbewegungen oder Teilziele können mit methodisch geordneten Lernschritten angesteuert werden.



SH Kraulen / Freistil

Methodik

Die Vorbereitung des Beinschlages an Land und am Beckenrand

Beinschlagübungen an Land und am Beckenrand haben Vorteile und Nachteile:

Nachteile

Die Übungen bieten nur Informationen bzgl. des räumlichen Bewegungsmusters; es fehlen zwangsläufig alle Rückmeldungen, die aufgrund der Gegebenheiten im Wasser den Ablauf der Bewegungen regulieren und den Wirkungsgrad verbessern helfen.

Die wasserspezifischen Kräfteverläufe für vorbereitende und antreibende Bewegungen können an Land oder bei Bewegungen, die zwar im Wasser aber am Ort stattfinden, nicht erfahren werden.

Vorteile

Die Lern- und Übungssituation wird vereinfacht. Der/die Übende kann sich zu Beginn des Lernprozesses oder bei korrigierenden Maßnahmen sehr gut auf die Bewegungsausführung konzentrieren.

„Störfaktoren“, wie sie bei der Bewegung im freien Wasser zusätzlich zu bewältigen sind, können so ausgeschlossen bzw. minimiert werden. Der/die Übende hat gute Möglichkeiten zur Selbstkontrolle.

Dies kann gerade beim Lernen von neuen und komplizierten Schwimmbewegungen, die zudem in der realen Schwimmsituation nicht oder nur sehr eingeschränkt von dem Schwimmer oder der Schwimmerin beobachtet werden können, sehr informativ und hilfreich sein. Die Bewegungen können zum Teil auch im Sitzen durchgeführt werden. Der/die Übende kann seine Bewegung beobachten und sie selbst regulieren.



SH Kraulen / Freistil

Methodik

Beinschlagübungen am Beckenrand

Übungsbeispiel 1

Wechselbeinschlag im Sitz auf dem Beckenrand:
 Weit nach vorne auf den Rand setzen, damit die Oberschenkel ausreichend nach unten schlagen können.
 Beine/Füße eindrehen. Die Fußrücken drücken betont Wasser nach oben.

Übungsbeispiel 2

Wechselbeinschlag in der Rückenlage: Die Hände greifen von oben am Kopf vorbei in die Rinne. Wenn die Arme zunächst gebeugt bleiben, ist die Übung einfacher. Mit gestreckten Armen nimmt der Körper die Schwimmlage ein. Der Kopf liegt auf dem Wasser auf.

Übungsbeispiel 3

Wechselbeinschlag in der Bauchlage: Eine Hand greift von oben in die Rinne. Die andere Hand stemmt mit den Fingerspitzen nach unten gegen die Wand und unterstützt so die Körperlage. Der Anfänger kann nun nach Belieben über Wasser ein- und unter Wasser ausatmen.



Übungsbeispiel 1



Übungsbeispiel 3

SH Kraulen / Freistil

Methodik

Beinschlagübungen schwimmend

Übungsbeispiel 4

Wechselbeinschlag in Rückenlage: Die Hände paddeln unterstützend an der Hüfte mit. Der Kopf liegt auf dem Wasser auf.

Übungsbeispiel 5

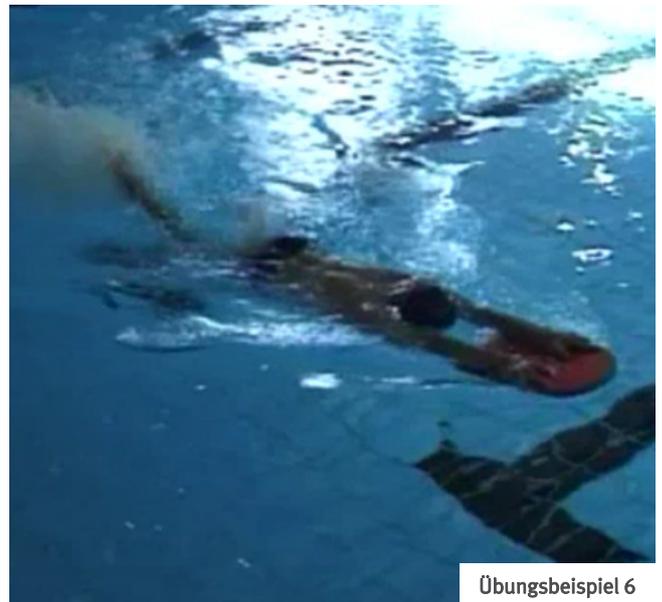
Wechselbeinschlag in Rückenlage mit Schwimmbrett: Das Brett als „Kopfkissen“ zu nutzen, ist zunächst einfacher. Schwieriger wird es, wenn die Arme mit dem Schwimmbrett gestreckt werden. Der Kopf liegt immer auf dem Wasser auf. Die Beine/Füße sind eingedreht.

Übungsbeispiel 6

Wechselbeinschlag mit Schwimmbrett: kurze Strecke ohne Atmung schwimmen. Flache Körperlage – Gesicht im Wasser. Die Benutzung des Schwimmbretts hilft, die Aufmerksamkeit auf die Durchführung des Beinschlages zu lenken.



Übungsbeispiel 4



Übungsbeispiel 6

SH Kraulen / Freistil

Methodik

Übungen für den Armzug

Übungsbeispiel 7

Vorwärtsgen im Flachwasser mit Armzugunterstützung: Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Die einfache Übungssituation erlaubt eine leichte Aufmerksamkeitslenkung auf

- die alternierende Bewegung (Hand über Hand)
- das Vorgreifen/Vorschwingen mit hohem Ellenbogen
- das schulterbreite Eintauchen der Finger (Zeigefingerkante)
- den Druck an der Hüfte vorbei
- ziehen – beugen – strecken
- das Körperrollen



Übungsbeispiel 7

Übungsbeispiel 8

Wechselarmzug mit Partnerunterstützung: Armzugübung in der Fortbewegung. Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen (zum Atmen hinstellen). Der Partner unterstützt die Wasserlage, beobachtet den Schwimmer und gibt während der Atempause Rückmeldungen.

Übungsbeispiel 9

Armzugschwimmen mit Auftriebshilfe: Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen (zum Atmen hinstellen). Die Nutzung von Auftriebshilfen verhindert das Absinken der Beine: Pull-Buoy oder Schwimmbrett zwischen die Oberschenkel klemmen. Siehe auch die vorherige Partnerübung.



Übungsbeispiel 9

Übungsbeispiel 10

„Hühnchenflügel“-Schwimmen: Das übertriebene Rollen im Schultergürtel vermittelt Bewegungserfahrung für den hohen Ellenbogen beim Vorschwung über Wasser. Die Hände greifen in die Achselhöhlen. Nur kurze Strecken ohne Atmung schwimmen, dann „normal“ weiterschwimmen.

SH Kraulen / Freistil

Methodik

Übungsbeispiel 11

Schulterbreites Eintauchen der Hand: Das Schwimmbrett dient als Orientierungshilfe. Die Position des Schwimmbrettes verhindert ein Übergreifen der Eintauchhand über die Körpermittelachse hinaus.

Übungsbeispiel 12

Hand und Schulter beim Eintauchen vorschieben: Eine Hand fixiert ein Schwimmbrett in Vorhalte. Die andere Hand führt den Armzug durch. Das Brett dient als Orientierungshilfe. Die eintauchende Hand soll weit unter das Brett vorgeschoben werden. Das Vorschieben der Schulter folgt automatisch. Das Rollen zum Eintaucharm wird intensiviert. Der eintauchende Arm wird gestreckt, bevor die Zugphase beginnt. Nach drei bis vier Zyklen das Brett in die andere Hand wechseln.



Übungsbeispiel 11

Übungen für die technikspezifische Atembewegung

Übungsbeispiel 13

Kraul-Atembewegung – allein: Schrittstand mit vorgebeugtem Oberkörper. Die Atembewegung des Kopfes wird mit den Bewegungen des „Atemarmes“ abgestimmt. Hinweis: Die Einatmung erfolgt, wenn Schulter und Ellenbogen nach oben zeigen.

Übungsbeispiel 14

Partnerübung „Spiegel“: Hinweise: sich ansehen beim Einatmen; die Ausatmung beginnt, wenn die Fingerspitzen die Wand berühren.



Übungsbeispiel 13

SH Kraulen / Freistil

Methodik

Übungsbeispiel 15

Kraul-Atembewegung einarmig: Nur der „Atemarm“ wird bewegt. Der andere Arm liegt in Vorhalte und gestreckt auf dem Wasser. Er dient als Gleitarm. Ein Partner stabilisiert die Körperlage. Dies kann auch erreicht werden, indem ein Schwimmbrett oder ein Pull-Buoy zwischen die geschlossenen Oberschenkel geklemmt wird.

Übungsbeispiel 16

Kraulatmung „im „Zweier-Rhythmus“: Die Kopf-/Atembewegung wird in den Wechselarmzug integriert; z. B. Zweierzug: rechts einatmen und links ausatmen. Der Partner stabilisiert die Körperlage, beobachtet und gibt Rückmeldungen.



Übungsbeispiel 15

Übungen für die Einbindung aller Teilbewegungen in die Gesamtbewegung

Übungsbeispiel 17

Aufbau der Gesamtbewegung zunächst noch ohne Atmung: Abstoß – gleiten – Beinschlag – den Armzug zuschalten.

Übungsbeispiel 18

Aufbau der Gesamtbewegung zunächst noch ohne Atmung: Abstoß – gleiten – Beinschlag – den Armzug zuschalten – die Atmung zuschalten. Ein- bis zweimal atmen, hinstellen und neu beginnen.



Übungsbeispiel 17



Kraulen / Freistil

Methodik

Eine Auswahl von weiteren Übungsformen und Bewegungshilfen für das Techniktraining des Kraulschwimmens

Die Informationen erfolgen durch Anweisungen, Übertreibungen, Anweisungen mit Körper- bzw. Umfeldbezug, bildhaften Vorstellungen (Metaphern), Gefühlen, taktil.

Beinschlagübungen in Rücken- und Bauchlage – Übungen zur Wasserlage

- Kontrastübungen:
Kopf in den Nacken – Kopf bzw. Kinn zur Brust
(Übungen mit u. ohne Brett ausführen)
- Den Kopf/das Gesicht auf das Wasser legen
- In Rückenlage: das Wasser als Kopfkissen nutzen
- In Rückenlage:
Bauch/Hüfte zur Decke drücken
(evtl. als Übertreibung)
- In Rückenlage:
Das Kinn zur Brust hin beugen (evtl. als
Übertreibung)
- In Bauchlage:
Das Gesicht auf das Wasser legen und zählen 1,2,3...
(Ausatmung)
- Die Ohren mit den Oberarmen einklemmen
(Übung für die Gleitlage)
- Beinschlag mit gestreckten, gebeugten Beinen
(Kontraste)
- Beinschlag 5-6 Zyklen, dann zwei Armzüge
anschließen
- Beinschlag in Rückenlage, Brett über die Beine/Knie
schieben



SH Kraulen / Freistil

Methodik

Übungen für den Armzug und die Gesamtbewegung des Kraulschwimmens

- Wechselzug mit unterschiedlichen Atemrhythmen
- Die Zugphase gestreckt beginnen, dann beugen, während der Druckphase strecken
- Übertriebenes Rollen in Abstimmung mit der Kopfdrehung zur Einatmung
- Über Wasser „Schulter hoch“ u. „Ellbogen hoch“ (Rollen in Verbindung mit Einatmung)
- Kraulschwimmen: sich vorstellen, beim Vorschwingen über einen quer liegenden Baumstamm zu greifen (übt die Rollbewegung: „Schulter hoch“ u. „Ellbogen hoch“)
- „Hühnchenflügel“-Schwimmen (übt die Rollbewegung: „Schulter hoch“ u. „Ellbogen hoch“)
- Enger Tauchzug: doppelter Kraularmzug – Antriebsbewegung unter Wasser
- Einarmig schwimmen (die andere Hand hält ein Schwimmbrett)
- 3-4 Zyklen mit dem rechten Arm, 3-4 Zyklen mit dem linken Arm schwimmen. Der Wechsel findet statt, wenn beide Arme ausgestreckt nebeneinanderliegen.
- Abschlagschwimmen Der Wechsel findet statt, wenn beide Arme ausgestreckt nebeneinanderliegen.
- Die Druckphase betonen (Vorstellungen: „einen Hintermann nass spritzen“, „die Hand fliegt aus dem Wasser“, „ein Gewicht wegwerfen“)
- Das Körperrollen betonen („durch ein Fenster einatmen“ oder „nach dem Aushub schlägt die Handfläche zunächst auf das Wasser ehe sie nach vorne schwingt“)





Kraulen / Freistil

Methodik

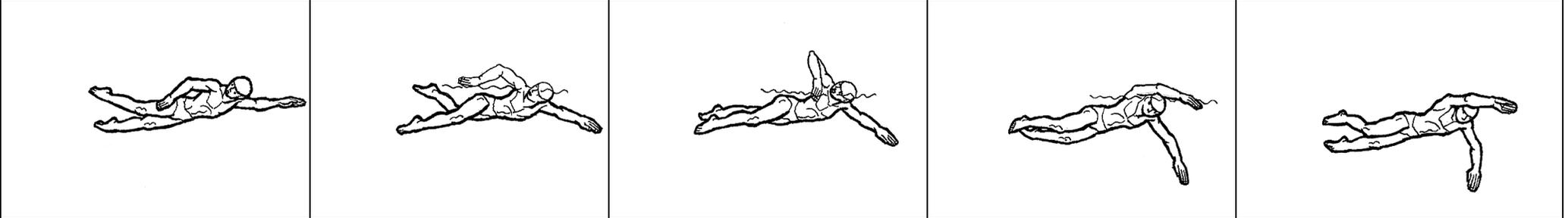
- Tandem kraulen (Partner hängt sich an die Beine und lässt sich ziehen)
- Übertriebene Vorstellungen für hohen Ellenbogen: „Einen Reißverschluss an der Seite zuziehen“, „die Hand aus der Hosentasche ziehen“, „der Daumen streichelt/kitzelt Hüfte und Rippen“ (Fingerspitzen streifen das Wasser)
- Dicht an der Wand entlang schwimmen (Ellbogen hoch)
- Eintauchbreite übertreiben („weit außen eintauchen“ oder „weit nach innen orientieren“)



Bildreihe zum Kraulschwimmen

Der Armantrieb wird durch einen rhythmischen Beinschlag unterstützt – normal sind 6 Beinschläge pro Armzyklus;
 - Beide Beine sind leicht eingedreht und schlagen im Wechsel auf- und ab. Die großen Zehen zeigen zueinander hin; Fuß- und Kniegelenke sind locker und werden gegen die Schlagrichtung gestreckt und gebeugt. Der Aufwärtsschlag wird durch die Aufwärtsbewegung des Oberschenkels eingeleitet; der letzte Kick mit überstrecktem Fußrücken fällt zusammen mit der Bewegungsumkehr des Oberschenkels nach unten.

Druck an der Hüfte vorbei Körperrollen erleichtert das Einatmen Gebeugter Arm schwingt nach vorne Zeigefingerkante taucht ein

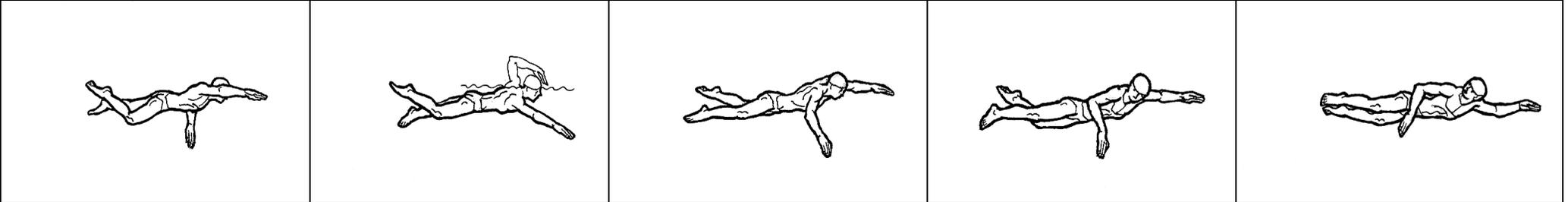


- Flache Körperlage mit leichtem Anstellwinkel: die Schulter liegt höher als die Hüfte;
 - rechts: nach der Druckphase beginnt der Aushub mit Ellenbogen voran;
 - die linke Hand taucht mit den Fingerspitzen ein;

- der Körper rollt zur Eintauchseite, links;
 - rechter Arm schwingt mit hohem Ellenbogen über Wasser und nahe am Körper vorbei nach vorne zum Eintauchpunkt: der Oberarm ist eingedreht – die Fingerspitzen zeigen zum Wasser;
 - schnelle Einatmung durch den Mund, wenn Schulter und Ellenbogen oben sind;
 - links: Schultern und Arm schieben weit nach vorne unten - Wasserfassen mit gestrecktem Arm - den Oberarm eindrehen;

- die Hand zieht bis etwa Schulterhöhe in Richtung Körpermitte, der Ellenbogen wird dabei gebeugt;
 - nach der Einatmung wird das Gesicht zurück ins Wasser gedreht;
 - die Ausatmung durch Mund und Nase beginnt.

Körper rollt zur Eintauchseite Wasserfassen mit gestrecktem Arm Ziehen und Beugen Körper rollt zur Eintauchseite Drücken und Strecken



- Mit dem Eintauchen der rechten Hand beginnt links die Druckphase unter Wasser;
 - Der Körper rollt zur Eintauchseite rechts, Schulter und Arm schieben zum Wasserfassen nach vorne unten;
 - während der Zugphase rechts schwingt der linke Arm mit hohem Ellenbogen nach vorne zum Eintauchpunkt;
 - mit dem Eintauchen der linken Hand beginnt rechts die Druckphase;

- Der Körper rollt zur Eintauchseite;
 - während die rechte Hand nach hinten oben am Oberschenkel vorbei drückt, dreht der Kopf zur Seite: die Einatmung wird vorbereitet;
 - Der Aushub beginnt mit dem Ellenbogen voran.

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Armzug:

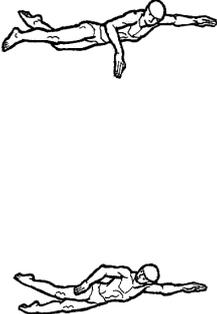
	<p>Armvorschwung mit hohem Ellbogen, der Oberarm ist eingedreht</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulschwimmen - Armzug:

	<p>Die Hand taucht in Schulterbreite ein.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

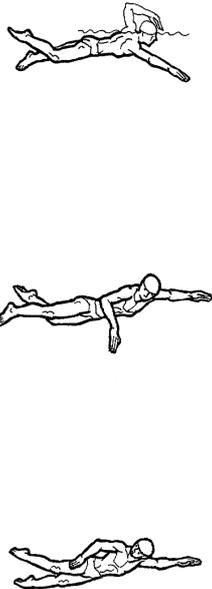
Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Armzug:

	Deutliche Druckphase an der Hüfte vorbei	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Armzug:

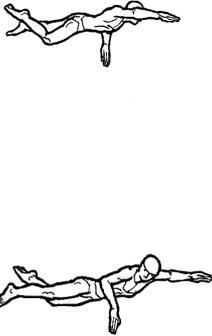
	<p>Zugphase beginnt mit gestrecktem Arm.</p> <p>Im weiteren Verlauf wird der Arm gebeugt.</p> <p>Während der Druckphase wird der Arm wieder gestreckt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Beinbewegung:

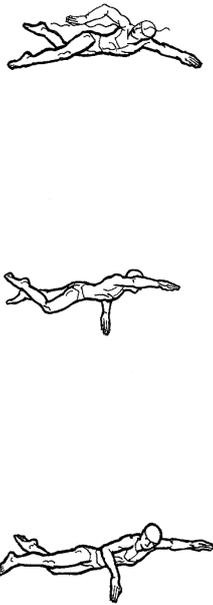
	<p>Der Beinschlag wird durch deutliche Auf- und Abbewegung der Oberschenkel eingeleitet.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulschwimmen - Beinbewegung:

	<p>Im Verlauf des Abwärtsschlages werden die Kniegelenke deutlich gebeugt.</p> <p>Beim Aufwärtsschlag werden die Kniegelenke deutlich gestreckt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Bewegungskoordination:

	<p>Rhythmischer Beinschlag unterstützt den Armantrieb.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulschwimmen - Bewegungskoordination:

	<p>Der eine Arm beginnt den Antrieb, während der andere Arm die Druckphase durchführt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Bewegungskoordination:

	<p>Eine ausreichende Rollbewegung unterstützt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - den Vorschwung der Arme mit Hohem Ellenbogen und - die Kopfdrehung zur Einatmung. 	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Atmung:

	<p>Zur Einatmung wird der Kopf nur zur Seite gedreht (kein Herausheben des Kopfes).</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulschwimmen - Atmung:

	<p>Die Einatmung erfolgt in Richtung des eingedrehten Oberarms.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulschwimmen - Atmung:

	<p>Vor bzw. mit dem Eintauchen der Hand rollt der Kopf zurück ins Wasser.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

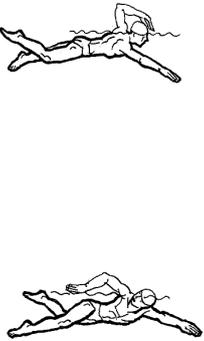
Körperlage beim Kraulschwimmen:

	<p>Flache, gestreckte Körperlage.</p> <p>Kopf und Schultern liegen etwas höher als die Hüfte und die Beine.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
Bemerkungen:		

Körperlage beim Kraulschwimmen:

	<p>Die Körperlage bleibt in Schwimmrichtung stabil (keine seitlichen Pendelbewegungen).</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
Bemerkungen:		

Brustschwimmen - Bewegungskoordination:

	<p>Der Körper rollt um die Längsachse.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
Bemerkungen:		

Unfunktionelle Atembewegung



Ungünstige Ausführung

Der Kopf wird bei der Einatmung nach vorne angehoben

Folgen:

- Ungünstige Wasserlage, weil zu hoch
- Bewegungsfluss wird gestört
- wirkt sich beim Ausdauerschwimmen als sehr anstrengend aus

Korrekturhilfe beim Kraulen



Kraul-Atembewegung einarmig:

Nur der "Atemarm" wird bewegt. Der andere Arm liegt in Vorhalte und gestreckt auf dem Wasser. Er dient als Gleitarm. Ein Partner stabilisiert die Körperlage.

Dies kann auch erreicht werden, indem ein Schwimmbrett oder ein Pull-Boy zwischen die geschlossenen Oberschenkel geklemmt wird.

Hinweis: Der Kopf wird nur zur Seite gedreht



Kraulatmung - im "Zweier-Rhythmus":

Die Kopf-/ Atembewegung wird in den Wechselarmzug integriert;

Zweier-Zug:

z.B. rechts einatmen und links ausatmen.

Der Partner stabilisiert die Körperlage, beobachtet und gibt Rückmeldungen.

Hinweis: Der Kopf wird nur zur Seite gedreht



Aufbau der Gesamtbewegung:

Abstoß – Gleiten – Beinschlag - den Armzug zuschalten - die Atmung zuschalten.

Ein- bis zweimal Atmen, hinstellen und neu beginnen.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Ungenügende Druckphase



Ungünstige Ausführung

Der Aushub der Arme beginnt zu früh

Folgen:

- Der Antriebsweg wird verkleinert
- Die Koordination der Gesamtbewegung wird gestört

Korrekturhilfe beim Kraulen



Vorwärtsgehen im Flachwasser mit Armzugunterstützung:

Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Die einfache Übungssituation erlaubt eine leichte Aufmerksamkeitslenkung u.a. auf

- den Druck an der Hüfte vorbei
- Ziehen – Beugen – Strecken



Wechselarmzug mit Partnerunterstützung:

Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen (zum Atmen hinstellen). "Den Partner nass spritzen"! Der Partner beobachtet den Schwimmer und gibt während der Atempause Rückmeldungen.



Armzugschwimmen mit Auftriebshilfe:

Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen (zum Atmen hinstellen).

- Die Nutzung von Auftriebshilfen verhindert das Absinken der Beine: Pull - Boy oder Schwimmbrett zwischen die Oberschenkel klemmen.
- Die Aufmerksamkeit kann voll auf die Druckbewegung der Hand gelenkt werden



Aufbau der Gesamtbewegung zunächst noch ohne Atmung:

Abstoß – Gleiten – Beinschlag - den Armzug zuschalten.

Zunächst Üben über eine kurze Strecke. Nach einigen Zyklen in der Gesamtbewegung hinstellen und von vorne beginnen:

Abstoß – Gleiten – Beinschlag - den Armzug zuschalten

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Keine ausreichende Rollbewegung



Ungünstige Ausführung
Keine ausreichende Rollbewegung
 Die Rollbewegung erfolgt nur zur Atemseite

Folgen:

- Keine Unterstützung des Armvorschwungs rechts; der "hohe Ellenbogen" ist nicht möglich
- Ungünstige Wasserlage
- Hin- und Herpendeln des Oberkörpers.

Korrekturhilfe beim Kraulen



Vorwärtsgehen im Flachwasser mit Armzugunterstützung:

Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Die einfache Übungssituation erlaubt eine leichte Aufmerksamkeitslenkung u.a. auf

- das Ziehen – Beugen – Strecken
- das Körperrollen



Wechselarmzug mit Partnerunterstützung:

Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen

(zum Atmen hinstellen). Der Partner unterstützt die Wasserlage, beobachtet den Schwimmer und gibt während der Atempause Rückmeldungen

Hinweis: Die Aufmerksamkeit auf das Rollen sowohl zur Atem- wie auch zur Nichtatemseite lenken



"Hühnchenflügel"- Schwimmen:

Das übertriebene Rollen im Schultergürtel vermittelt Bewegungserfahrung für den hohen Ellenbogen beim Vorschwung über Wasser und damit zwangsläufig auch für das Rollen um die Körperlängsachse.

Die Hände greifen in die Achselhöhlen.

Nur kurze Strecken ohne Atmung schwimmen, dann "normal"

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Ungünstige Koordinierung



Ungünstige Ausführung

Die Armbewegungen sind ungünstig koordiniert

Der eine Arm beginnt den Antrieb, während der andere Arm bereits die Druckphase beendet hat (Gegengleichbewegung)

Folgen:

- Das Antriebspotenzial wird gemindert

Korrekturhilfe beim Kraulen



Vorwärtsgen im Flachwasser mit Armzugunterstützung:

Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Die einfache Übungssituation erlaubt eine leichte Aufmerksamkeitslenkung u.a. auf

- das Ziehen – Beugen – Strecken
- die alternierende Bewegung „Hand über Hand“
- wenn die eine Hand Wasser fasst, beginnt die andere Hand zu drücken



Wechselarmzug mit Partnerunterstützung:

Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen

(zum Atmen hinstellen). Der Partner unterstützt die Wasserlage, beobachtet den Schwimmer und gibt während der Atempause Rückmeldungen

Hinweis: Die Aufmerksamkeit darauf lenken, dass das Wasserfassen der einen Hand mit dem Beginn der Druckphase durch die andere Hand zusammenfällt.



Aufbau der Gesamtbewegung zunächst noch ohne Atmung:

Abstoß – Gleiten – Beinschlag - den Armzug zuschalten.

Hinweis: Aufmerksamkeit besonders auf die Koordination der Arm-bewegungen konzentrieren! Zunächst nur wenige Zyklen in der Gesamtbewegung schwimmen. Immer wieder neu beginnen!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

SH Rückenschwimmen

Technik

Erläuterungen zur Technik des Rückenkraultschwimmens

Die Technik des Rückkraultschwimmens zählt wegen ihrer alternierenden Antriebsbewegungen zu den Wechselschlag/-zugschwimmarten.

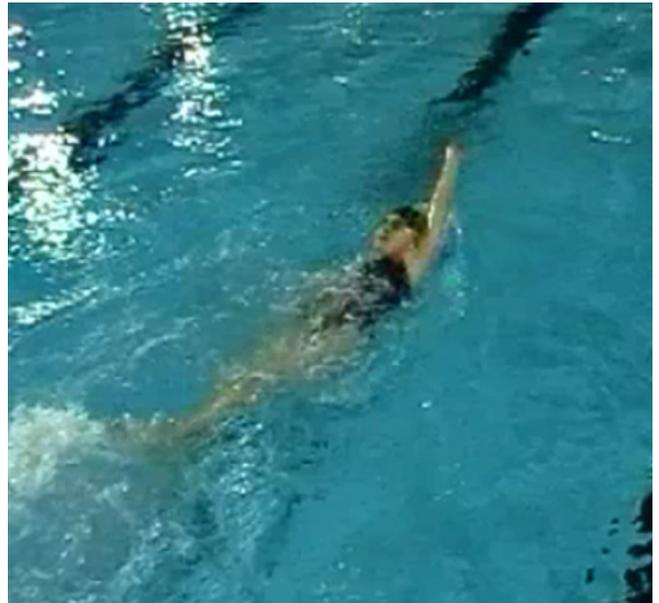
Charakteristisch für das Rückenschwimmen ist das Hin- und Herrollen um die Körperlängsachse. Das Rollen unterstützt auf der einen Seite das „schulterfreie“ Rückschwingen des Überwasserarmes über dem Körper und das Eintauchen der Hand in das Wasser, auf der anderen Seite das körpernahe Ziehen und Drücken der Antriebshand unter Wasser.

Die Körperlage im Wasser ist durchgängig flach mit einem leichten Anstellwinkel zur Wasserfläche – Kopf und Schultern liegen etwas höher als die Hüfte –, damit die Beine wirksam im Wasser für Antrieb sorgen können.

Bedingt durch die Rückenlage kann der Kopf beim Ein- und Ausatmen seine Position im Wasser durchgängig beibehalten. Während der übrige Körper alternierend um seine Längsachse rollt, bleibt der Kopf ruhig liegen. Dies wirkt sich positiv auf die geradlinige Fortbewegung aus, weil die Körperhaltung in Bewegungsrichtung stabil bleibt.

Die Fortbewegung wird hauptsächlich mit dem wechselseitigen Antrieb durch die Arme und Hände bewirkt.

Der Armantrieb ist in eine Zug- und Druckphase (Unterwasserphase) und in die Rückschwungphase über Wasser (Überwasserphase) strukturiert. Die Antriebsbewegung unter Wasser wird in einem kurvigen und S-förmigen Muster durchgeführt, weil die Hand durch hierbei entstehende Umströmungseffekte besseren Halt (Lifteffekte) für den Abdruck vom Widerlager Wasser finden kann.



SH Rückenschwimmen

Technik

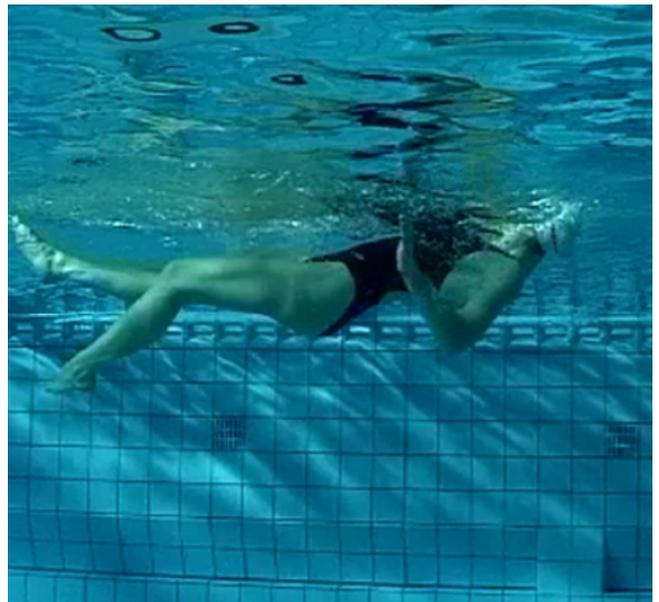
Erläuterungen zur Technik des Rückenkreulschwimmens

Mit dem Ende der Druckphase rollt die Hüfte zur Wasseroberfläche, wodurch der Aushub des Arms unterstützt wird.

Die Überwasserphase beginnt mit dem Anheben der Schulter über die Wasseroberfläche, danach verlässt der gestreckte Arm das Wasser. Der anschließende Rückschwung wird mit gestrecktem Arm möglichst oberhalb der Körpermittellinie durchgeführt. Beim Eintauchen der Hand zeigt die Handfläche nach außen („Eintauchen mit der Kleinfingerkante“).

Der Wechsel von Antrieb und Rückschwung geschieht gegengleich: Wenn die eine Hand die Druckphase beendet, beginnt die andere Hand mit dem Wasserfassen. Der Armantrieb wird durch einen rhythmischen Beinschlag unterstützt – normal sind 6 Beinschläge pro Armzyklus.

Die locker gestreckten Beine sind leicht eingedreht (die großen Zehen zeigen zueinander hin) und schlagen im Wechsel auf und ab. Fuß- und Kniegelenke sind locker und werden jeweils gegen die Schlagrichtung gestreckt und gebeugt. Der Aufwärtsschlag wird durch die Aufwärtsbewegung des Oberschenkels eingeleitet. Der letzte Kick mit überstrecktem Fußrücken fällt mit der Bewegungsumkehr des Oberschenkels nach unten zusammen.



SH Rückenschwimmen

Technik

Erläuterungen zur Technik des Rückenkraultschwimmens

Sieht man von der unterschiedlichen Körperlage ab, so weist die Rückenkraultechnik eine Vielzahl an bewegungstechnischen Gemeinsamkeiten mit dem Kraulschwimmen auf (z. B. die Wechselbewegungen, das Rollen, der Beinschlag, das Armzugmuster).

- Unter methodischen Gesichtspunkten spricht diese hohe Affinität zueinander für ein schnelles Lernen der einen Schwimmart, wenn die andere bereits gekannt wird, bzw. für einen gemeinsamen Lehr-/Lernweg.
- Unter breitensportlichen und gesundheitlichen Gesichtspunkten hat das Rückenschwimmen gegenüber anderen Schwimmarten Vorteile in Bezug auf
 - die Möglichkeit, ungehindert ein- und ausatmen zu können
 - die körperlagenbedingte Entlastung der Wirbelsäule
 - die körperlagenbedingte Entspannung von Nackenmuskulatur
 - die Mobilisation der Wirbelsäule
- Vor allem wegen der mangelhaften Orientierungsmöglichkeit erweist sich das Rückenschwimmen unter praktischen und breitensportlichen Gesichtspunkten nur eingeschränkt geeignet als
 - Anfangsschwimmart
 - Ausdauer-/Fitnessschwimmart
 - Anwendungsschwimmart im öffentlichen Badebetrieb



SH Rückenschwimmen

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung des Rückenschwimmens

Das hier vorgestellte Konzept zur Vermittlung des Rückenkreischwimmens orientiert sich daran, dass die Kraulschwimmtechnik in der Bauchlage bereits gekannt wird.

Basierend auf den Erfahrungen und Fertigkeiten, die beim Erlernen des Kraulschwimmens erworben worden sind, lassen viele Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten der beiden Wechselschlagschwimmarten (z. B. der Bein-schlag, die Rollbewegung des Körpers, die kurvige Zug- und Druckbewegung der Armantriebe) den Schwimmschüler und die Schwimmschülerin die Grundform des Rückenschwimmens relativ schnell erfassen.

Ein weiterer Vorteil beim Lernen und Üben des Rückenschwimmens ist die Möglichkeit zur ungehinderten Ein- und Ausatmung. In diesem Fall bietet sich ein Vermittlungsverfahren an, das sich eher an einem ganzheitlichen Vorgehen orientiert.

Der Wechselbeinschlag bei beiden Schwimmarten ist, sieht man von der unterschiedlichen Körperlage im Wasser ab, identisch. Es genügt daher eine Wiederholung des bereits bekannten Bewegungsablaufes in der Rückenlage.



SH Rückenschwimmen

Methodik

Beinschlagübungen am Beckenrand

Übungsbeispiel 1

Wechselbeinschlag im Sitz auf dem Beckenrand: weit nach vorne auf den Rand setzen, damit die Oberschenkel ausreichend nach unten schlagen können. Beine/Füße eindrehen. Die Fußrücken drücken betont Wasser nach oben.

Übungsbeispiel 2

Wechselbeinschlag in der Rückenlage: Die Hände greifen von oben am Kopf vorbei in die Rinne. Wenn die Arme zunächst gebeugt bleiben, ist die Übung einfacher. Mit gestreckten Armen nimmt der Körper die Schwimmlage ein. Der Kopf liegt auf dem Wasser auf.

Übungsbeispiel 3

Wechselbeinschlag in der Bauchlage: Eine Hand greift von oben in die Rinne. Die andere Hand stemmt mit den Fingerspitzen nach unten gegen die Wand und unterstützt so die Körperlage. Der Anfänger kann nun nach Belieben über Wasser ein- und unter Wasser ausatmen.



Übungsbeispiel 1



Übungsbeispiel 3



Rückenschwimmen

Methodik

Beinschlagübungen schwimmend

Übungsbeispiel 4

Wechselbeinschlag in Rückenlage: Die Hände paddeln unterstützend an der Hüfte mit. Der Kopf liegt auf dem Wasser auf.

Übungsbeispiel 5

Wechselbeinschlag in Rückenlage mit Schwimmbrett: Das Brett als „Kopfkissen“ zu nutzen, ist zunächst einfacher. Schwieriger wird es, wenn die Arme mit dem Schwimmbrett gestreckt werden. Der Kopf liegt immer auf dem Wasser auf. Die Beine/Füße sind eingedreht.

Übungsbeispiel 6

Wechselbeinschlag mit Schwimmbrett: kurze Strecke in flacher Körperlage schwimmen. Die Benutzung des Schwimmbretts hilft, die Aufmerksamkeit auf die Durchführung des Beinschlages zu lenken.

Übungsbeispiel 7

Wechselbeinschlag in Rückenlage: Ein „Gleitarm“ liegt in Hochhalte auf dem Wasser auf. Der Handrücken berührt das Wasser. Der Körper ist leicht zum Gleitarm hin gerollt. Der andere Arm unterstützt mit Handpaddeln (achtern) neben der Hüfte.

Übungsbeispiel 8

Wechselbeinschlag in Rückenlage: Zwei „Gleitarme“ liegen in Hochhalte auf dem Wasser auf. Die Handrücken berühren das Wasser. Diese Übung gelingt am besten, wenn die Arme vollkommen gestreckt sind. Tipp: die durchgedrückten Ellenbogen als Kopfkissen nutzen.



Übungsbeispiel 4



Übungsbeispiel 6



Rückenschwimmen

Methodik

Übungen für den Armzug

Übungsbeispiel 9

Kennenlernen des Bewegungsmusters: Schrittstellung im Flachwasser; die Schultern befinden sich im Wasser. Entscheidend ist der Hinweis auf die gegengleiche Bewegung der Arme: immer im Winkel von 180° . Durch die alternierende Bewegung wird die spätere Rollbewegung erfahren.

Übungsbeispiel 10

Partnerübung: Wechselbewegung der Arme in Schwimmlage mit Unterstützung eines Partners (Partner hält die Füße des Schwimmers zur Aufrechterhaltung der Wasserlage). Hinweis für den Schwimmer/die Schwimmerin: Wenn die eine Hand ins Wasser eintaucht, beendet die andere Hand die Druckphase.

Übungsbeispiel 11

Armzug in der Fortbewegung: Zur Aufrechterhaltung der Wasserlage können Auftriebskörper, wie Pull-Buoy oder Schwimmbrett zwischen die Oberschenkel geklemmt werden.



Übungsbeispiel 9



Übungsbeispiel 11

SH Rückenschwimmen

Methodik

Übungen für die Einbindung aller Teilbewegungen in die Gesamtbewegung

Übungsbeispiel 12

Doppelarmzug mit Brustbeinschlag: Durch die synchrone Bewegung der Arme werden ein zu tiefes Wasserfassen und ein zu tiefes Durchziehen der Hände verhindert. Die Zugkurve soll so weiträumig sein, dass die Finger/Hände immer unter Wasser bleiben. Die Ellenbogen zeigen nach unten!



Übungsbeispiel 12

Übungsbeispiel 13

Doppelarmzug mit Wechselbeinschlag: Durch die synchrone Bewegung der Arme werden ein zu tiefes Wasserfassen und ein zu tiefes Durchziehen der Hände verhindert. Die Zugkurve soll so weiträumig sein, dass die Finger/Hände immer unter Wasser bleiben. Die Ellenbogen zeigen nach unten!

Übungsbeispiel 14

Einarmig: Armzug nur mit dem rechten oder nur mit dem linken Arm. Zur Eintauchseite hin rollen! Bei dieser Übung kann das Armzugmuster in Verbindung mit dem Rollen um die Längsachse sehr gut erfahren werden. Zugbeginn mit gestrecktem Arm, dann beugen und mit dem Druck zur Hüfte den Arm wieder strecken (S-Form)!



Übungsbeispiel 14

Übungsbeispiel 15

Nur die Druckphase – beidseitig: Die Oberarme werden zur Schulter hin angezogen. Dann werden die Arme aufgedreht. Die Handflächen zeigen nach oben. Nun folgt ein kräftiger Schlag beider Arme an den Hüften vorbei, Richtung Beckenboden. Dieser Ablauf der Druckphase ist entscheidend für einen wirkungsvollen Rückenarmzug.

SH Rückenschwimmen

Methodik

Übungsbeispiel 16

Verbindung von Arm- und Beintrieb. Wichtig ist die Einhaltung der Gegengleichbewegung der Arme. Zunächst lange Pausen beim Wechsel von Antrieb zum Rückschwung einlegen. Die Pausen zwischen den Wechseln allmählich verkürzen.

Übungsbeispiel 17

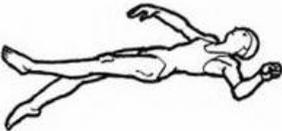
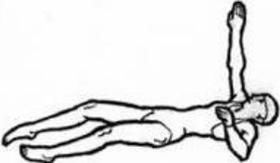
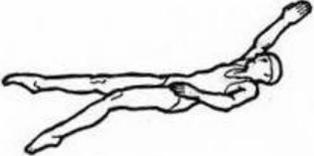
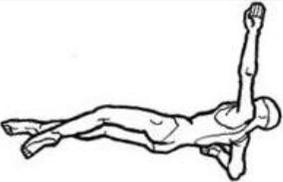
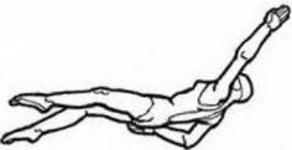
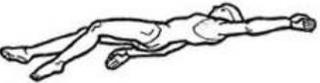
Rückenschwimmen – ganze Lage: nähere Hinweise im Technikteil



Bildreihe zum Rückenschwimmen

Der Armantrieb wird durch einen rhythmischen Beinschlag unterstützt – normal sind 6 Beinschläge pro Armzyklus;

- Beide Beine sind leicht eingedreht und schlagen im Wechsel auf- und ab. Die großen Zehen zeigen zueinander hin; Fuß- und Kniegelenke sind locker und werden gegen die Schlagrichtung gestreckt und gebeugt. Der Aufwärtsschlag wird durch die Aufwärtsbewegung des Oberschenkels eingeleitet; der letzte Kick mit überstrecktem Fußrücken fällt zusammen mit der Bewegungsumkehr des Oberschenkels nach unten.

Rollen zur Eintauchhand Kleinfingerkante taucht ein		Wasserfassen	Ziehen und Beugen	Drücken und Strecken	
					
<ul style="list-style-type: none"> - flache Körperlage mit leichtem Anstellwinkel: Schulter liegt höher als Hüfte; - die rechte Hand hat die Druckphase beendet; - die linke Hand taucht mit der Kleinfingerkante ein; 		<ul style="list-style-type: none"> - der Körper rollt zur Eintauchseite; - rechter Arm schwingt über Wasser gestreckt und über dem Körper nach hinten zum Eintauchpunkt; - links: Wasserfassen mit gestrecktem Arm – dann über die Seite bis Schulterhöhe ziehen und dabei im Ellenbogen beugen; 		<ul style="list-style-type: none"> - rechter Arm schwingt weiter über Wasser gestreckt und über dem Körper nach hinten zum Eintauchpunkt; - links beginnt die Druckphase: die Hand drückt in Richtung Körper am Oberschenkel vorbei nach unten; - dabei wird der Arm wieder gestreckt; 	
Abdruck nach unten Rollen zur Eintauchhand		Wasserfassen Zugbeginn	Rückschwung mit gestrecktem Arm	Rollen zur Eintauchhand Wasserfassen	
					
<ul style="list-style-type: none"> - der Körper rollt zur Eintauchseite; - rechts: Wasserfassen mit gestrecktem Arm - dann über die Seite bis Schulterhöhe ziehen und dabei im Ellenbogen beugen; - links ist die Druckphase beendet - der Aushub des gestreckten Arms beginnt 		<ul style="list-style-type: none"> - linker Arm schwingt über Wasser gestreckt und über dem Körper nach hinten zum Eintauchpunkt; die Handfläche zeigt nach außen; - rechts beginnt die Druckphase: die Hand drückt in Richtung Körper am Oberschenkel vorbei nach unten; dabei wird der Arm wieder gestreckt; 		<ul style="list-style-type: none"> - rechts Ende der Druckphase; - der Aushub wird durch den Druck der Hand nach unten vorbereitet; - die linke Hand taucht mit der Kleinfingerkante ein; - flache Körperlage 	

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenschwimmens

Rückenschwimmen - Armzug:

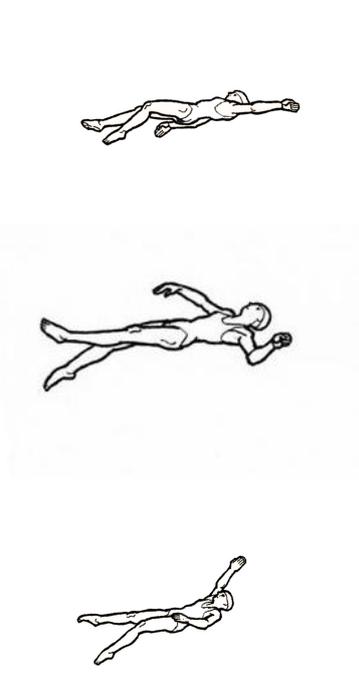
	<p>Beim Rückschwingen sind die Arme gestreckt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenschwimmen - Armzug:

	<p>Die Hände tauchen schulterbreit ein.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenschwimmens

Rückenschwimmen - Armzug:

	<p>Der Armzug beginnt gestreckt, dann erfolgt eine Beugung im Ellenbogen.</p> <p>Am Ende drücken die Hände am Oberschenkel vorbei nach unten.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenschwimmens

Rückenschwimmen - Beinbewegung:

	<p>Der Beinschlag wird durch deutliches Auf- und Abbewegung der Oberschenkel eingeleitet.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenschwimmen - Beinbewegung:

	<p>Zur Vorbereitung des Aufwärtsschlages wird das Kniegelenk gebeugt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenschwimmen - Beinbewegung:

	<p>Beim Abwärtsschlag wird das Bein gestreckt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenschwimmens

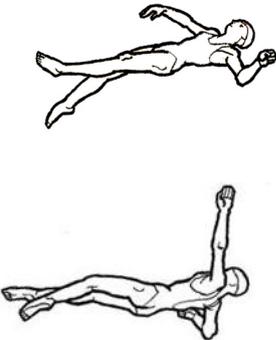
Rückenschwimmen - Bewegungskoordination:

	<p>Rhythmischer Beinschlag (6er-Schlag) unterstützt den Armantrieb.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenschwimmen - Bewegungskoordination:

	<p>Der eine Arm beendet den Antrieb, wenn der andere Arm den Antrieb beginnt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenschwimmen - Bewegungskoordination:

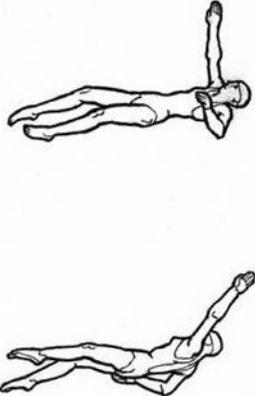
	<p>Das Rollen um die Körperlängsachse unterstützt den "wasserfreien" Rückschwung der Arme.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenschwimmens

Rückenschwimmen - Körperlage:

	<p>Flache und gestreckte Körperlage - Kopf und Schulter liegen etwas höher als Hüfte und Beine.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenschwimmen - Körperlage:

	<p>Der ganze Körper rollt um die Längsachse.</p> <p>Nur der Kopf bleibt ruhig liegen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenschwimmen - Körperlage:

	<p>Die Körperlage bleibt in Bewegungsrichtung stabil (kein Pendeln).</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kein kurviges Armzugmuster



Ungünstige Ausführung

Die Unterwasserphase erfolgt mit gestrecktem Arm

Folgen:

- Die Druckphase fehlt
- Antriebspotenzial wird verschenkt
- Am Ende der Antriebsbewegung zieht die Handfläche die Hüfte nach unten

Korrekturhilfe beim Rückenschwimmen



Doppelarmzug mit Brust- oder Wechselbeinschlag:

Durch die synchrone Bewegung der Arme werden ein zu tiefes Wasserfassen und ein zu tiefes Durchziehen der Hände verhindert. Die Zugkurve soll so weiträumig sein, dass die Finger / Hände immer unter Wasser bleiben. Die Ellenbogen zeigen nach unten!



Einarmig:

Armzug nur mit dem rechten oder nur mit dem linken Arm. Zur Eintauchseite hin rollen! Bei dieser Übung kann das Armzugmuster in Verbindung mit dem Rollen um die Längsachse sehr gut erfahren werden. Zugbeginn mit gestrecktem Arm, dann beugen und mit dem Druck zur Hüfte den Arm wieder strecken (S-Form)!



Nur die Druckphase - beidseitig:

Die Oberarme werden zur Schulter hin angezogen. Dann werden die Arme aufgedreht. Die Handflächen zeigen nach oben. Nun folgt ein kräftiger Schlag beider Arme an den Hüften vorbei, Richtung Beckenboden. Dieser Ablauf der Druckphase ist entscheidend für einen wirkungsvollen Rückenarmzug.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.



Die Qualität eines sicheren und attraktiven Schwimmunterrichts ist abhängig von der Fachkunde der Lehrkräfte, der Ausstattung der Schwimmstätte und den verwendeten Unterrichtsmaterialien.

Zur Erhöhung der Qualitätsstandards sind die Unterrichtshilfen der DVD „Schwimmen – Bausteine für einen sicheren und attraktiven Unterricht“ der Unfallkasse NRW und der Technischen Universität Dortmund unter der Leitung von Herrn F. J. Bredel in dem Internetauftritt Schwimmhalle der Sicheren Schule eingearbeitet worden.

Hier finden sich zu allen Startformen zahlreiche didaktische und methodische Unterrichtshilfen.

Starts

Armschwung

Greifstart

Hockstart

Schritt- / Trackstart

Rückenstart

Weitere Informationen, insbesondere auch Fehleranalysen mit bewegten Bildern, befinden sich auf der DVD "Schwimmen - Bausteine für einen sicheren und attraktiven Unterricht", die bei der Unfallkasse NRW bestellt werden kann.



SH Start mit Armschwung

Technik

Allgemeines zum Startsprung

Der Startsprung kann beim Schwimmen durch unterschiedliche Techniken erfolgen, wobei alle Starttechniken folgende Gemeinsamkeiten aufweisen:

- Eine flache Flugkurve bedeutet frühes und flaches Eintauchen mit entsprechend hoher Bremswirkung.
- Eine hohe Flugkurve ergibt ein steileres Eintauchen.

Bei allen Techniken des Startsprunges wird der Körper nach dem Startsignal nach vorne verlagert, die Zehen umgreifen die Vorderkante des Startblocks und die Beine werden im Kniegelenk gebeugt.

Beim Startsignal werden die Arme nach vorne geschwungen und die Beine gestreckt. In der Flugphase, die mit gestrecktem Körper erfolgt, wird durch die Herunternahme des Kopfes die Eintauchphase, die in einem Winkel von 10-20° zur Wasseroberfläche erfolgt, eingeleitet.

Beschreibung der Technik

- Einnehmen der Startstellung:
 - Die Zehen greifen um die Blockkante,
 - Der Körper ist vorgebeugt,
 - Der Körperschwerpunkt (KSP) liegt senkrecht über den Fußsohlen,
 - Schultern und Hände zeigen zur Wasserfläche.
- Ausholbewegung der Arme und vorkippen in die Absprungposition.
- Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet.
- Der Stopp der Arme erfolgt zeitgleich mit dem Abdruck der Füße vom Block.
- Fingerspitzen zeigen zum Eintauchpunkt, Kopf liegt zwischen den Armen.
- Eintauchen, Gleiten und Übergang zum Schwimmen.



SH Start mit Armschwung

Technik

Erläuterungen zur Technik

Charakteristische Phasen des Startsprunges mit den entsprechenden Steuermöglichkeiten:

Ausgangs- oder Vorbereitungsphase:	Greif- oder Armschwungposition, Fußstellung und Position des KSP
Absprungphase:	Absprungwinkel Verlagerung des KSP (aktiv oder passiv)
Flugphase:	KSP-Position im Moment des Abdrucks vom Block Steuerung durch Kopf- und Hüfteinsatz Armeinsatz
Eintauch- und Übergangsphase:	Kopfeinsatz Armeinsatz (Schwung und Stopp) Umlenkung in die Schwimmrichtung durch Kopf- und Arm-/Handsteuerung





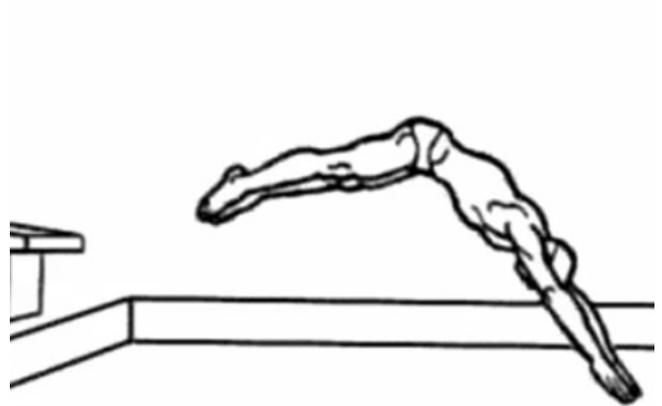
Start mit Armschwung

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung des Starts mit Armschwung

Nach dem Vereinfachungsprinzip wird der komplexe Bewegungsablauf des Startsprunges zunächst auf einen einfachen Flippersprung (Delfinsprung) im Flachwasser reduziert.

Durch die stufenweise Erhöhung der Absprungfläche beim Blockstart und allmähliche Hinzunahme von weiteren Bewegungsteilen, z. B. der spezifischen Armbewegungen, wird schließlich das Lernziel „Startsprung mit Übergang in die Schwimmbewegung“ erreicht.



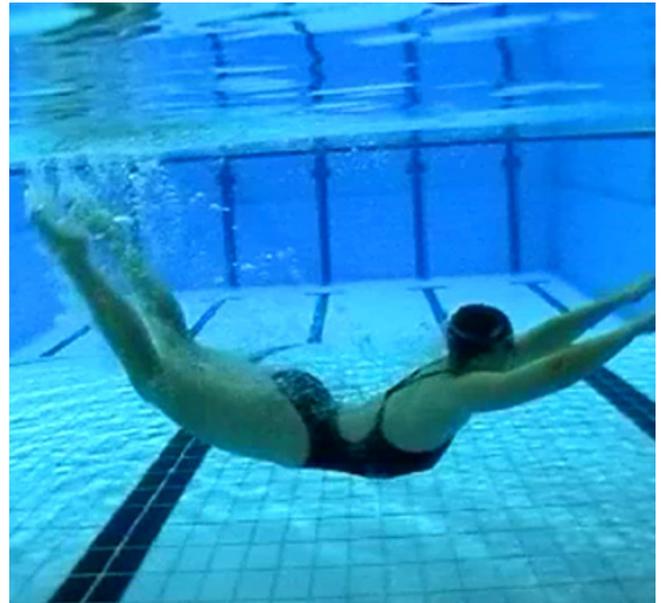
SH Start mit Armschwung

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung des Starts mit Armschwung

Hinweise zur Entwicklung von Lernschritten für die Vermittlung des Blockstarts

- Zunächst Übungen aus niedriger Absprunghöhe ohne Armschwung
- Die Absprunghöhe wird nach und nach erhöht
- Körperstreckung und Kopfsteuerung können durch Delfinsprünge im Flachwasser geübt werden
- Bewegungsabfolge:
 - Kippen – strecken – Kopfsteuerung, z. B.
 - aus dem Sitz vom Beckenrand springen (Füße stützen sich auf die Überlaufrinne)
 - aus der „tiefen Hocke“ von der Beckenkante aus springen
 - aus der „halbhohen Hocke“ von der Beckenkante aus springen
 - Flippersprünge von der Beckenkante aus
- Strecksprünge an Land
- Standweitsprünge vom Block (kräftiger Armschwung - fußwärtig eintauchen)
- Armschwung bzw. Greifbewegung erst später zuschalten
- Das frühe Abstoppen der Arme üben (Hände/Finger zeigen zum Eintauchpunkt)



SH Start mit Armschwung

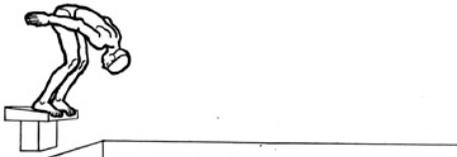
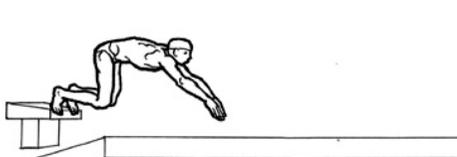
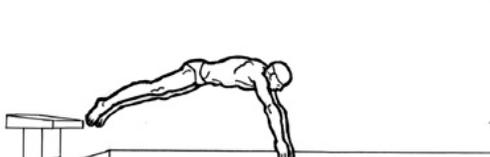
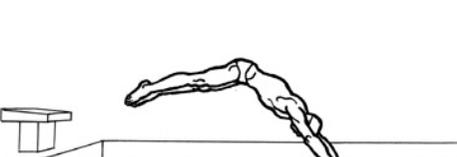
Methodik

Aufmerksamkeitsschwerpunkte, die beim weiteren Üben besonders beachtet werden sollen

- das **Vorkippen** oder das **Drücken** bzw. **Ziehen** in den Absprungwinkel
- das kräftige Wegstrecken des Körpers bzw. Abdrücken der Füße von der Blockkante gegen Ende des Vorkippens
- der Armschwung und Armstopp zur Unterstützung der Streckbewegung
- das kopfwärtige Eintauchen (Kopfsteuerung – Kopf zur Brust hin beugen)
- das frühzeitige Umlenken im Wasser in die Schwimmrichtung (Kopfsteuerung – Blick nach vorne und oben, Blick zu den Händen)

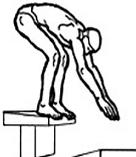


Bildreihe zum Startsprung mit Armschwung

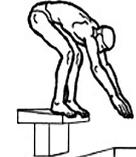
Vorbereitung auf dem Block	Ausholbewegung der Arme	Körper kippt nach vorne unten Arme schwingen nach vorne	schnellkräftiges Körperstrecken Arme schwingen nach vorne
			
<p>Vorbereitung auf dem Block:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körper vorbeugen – Gleichgewicht; - Zehen greifen um die Blockkante; - Hände zeigen zur Wasserfläche; 	<p>KSP – Verlagerung nach vorne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausholbewegung der Arme - Kopf und Oberkörper beugen nach unten Richtung Knie; - der Körper kippt/fällt in die Absprungposition; - die Arme schwingen nach vorne; 		<p>Absprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - schnellkräftiges Wegstrecken vom Block - die Arme schwingen weiter nach vorne - Blick nach vorne;
Kräftiger Absprung Arme stoppen Hände zeigen zum Eintauchbereich		Kopf liegt zwischen bzw. unter den Armen	Eintauchen Umlenken in die Schwimmrichtung
			
<p>Absprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abdruck der Füße vom Block, - gleichzeitig stoppen die Arme – die Finger zeigen zum Eintauchbereich - Körperspannung - Blick zum Eintauchpunkt 		<p>Flugphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kopf zwischen die Arme nehmen - leichtes Abknicken/Abbücken in der Hüfte ermöglicht etwas steileren Eintauchwinkel: dadurch ergibt sich eine höhere Eintauchgeschwindigkeit; 	<p>Eintauchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gestrecktes Eintauchen in „ein Loch“ (erzeugt wenig Reibungswiderstand); - den Kopf leicht in den Nacken nehmen und die Gleitphase zur Wasseroberfläche einleiten

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Armschwungstarts

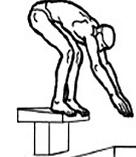
Armschwungstart - Ausgangsposition:

	<p>Fuß- und Kniegelenke sind gebeugt.</p> <p>Die gebeugten Knie befinden sich etwas vor der vorderen Startblockkante.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Armschwungstart - Ausgangsposition:

	<p>Hände und Schultern zeigen Richtung Wasserfläche.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Armschwungstart - Ausgangsposition:

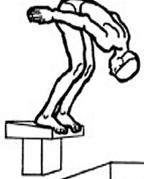
	<p>Die Zehen umgreifen die vordere Startblockkante.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Armschwungstarts

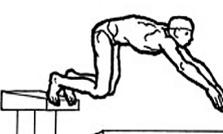
Armschwungstart - Vorbereitung des Absprungs:

	<p>Die Zehen umgreifen die vordere Startblockkante.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Armschwungstart - Vorbereitung des Absprungs:

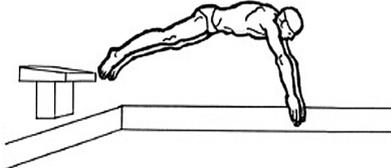
	<p>Während des Vorkippens werden Kopf und der Oberkörper weiter zu den Oberschenkeln hin gebeugt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Armschwungstart - Vorbereitung des Absprungs:

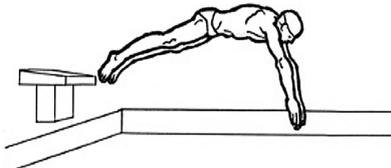
	<p>Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Armschwungstarts

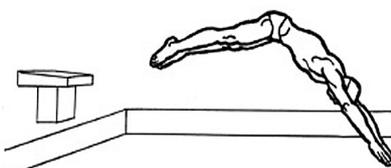
Armschwungstart - Absprung und Flugphase:

	<p>Zeitgleich mit dem Abdruck der Füße stoppt der Vorschwung der Hände.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Armschwungstart - Absprung und Flugphase:

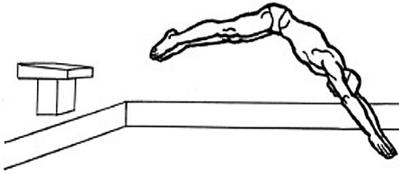
	<p>Der Absprungwinkel ermöglicht eine flache Flugkurve.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Armschwungstart - Absprung und Flugphase:

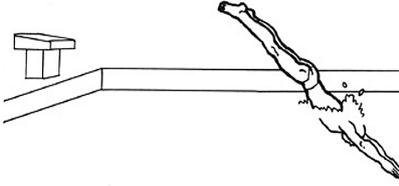
	<p>Im Verlauf der Flugphase beugt sich der Kopf zwischen die gestreckten Arme.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Armschwungstarts

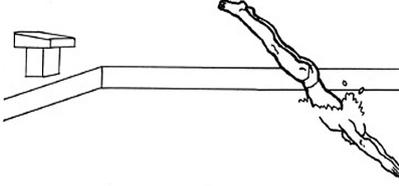
Armschwungstart - Absprung und Flugphase:

	<p>Gegen Ende der Flugphase zeigen die Fingerspitzen zum Eintauchbereich hin.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Armschwungstart - Eintauchphase:

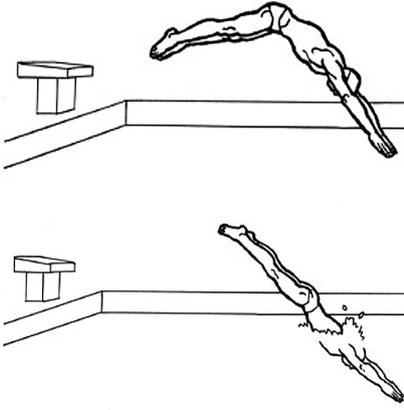
	<p>Der Kopf liegt beim Eintauchen zwischen bzw. unter den gestreckten Armen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Armschwungstart - Eintauchphase:

	<p>Die Eintauchfolge ist: Hände-Arme-Kopf-Rumpf.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Armschwungstarts

Armschwungstart - Eintauchphase:

	<p>Der Körper wird im Verlaufe der Eintauchphase gestreckt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> sehr gut<input type="radio"/> überhaupt nicht<input type="radio"/> verbesserungsfähig
<p>Bemerkungen:</p>		

Absprung beim Startsprung



Ungünstige Ausführung
Der Körper kippt zu weit nach unten.
Das Wegstrecken erfolgt zu spät.

Folgen:

- Der Absprung erfolgt nach vorne unten.
- Die Flugkurve ist zu flach
- daher sehr frühes Eintauchen.

Korrekturhilfe zum Absprung beim Startsprung



Flippersprünge über und durch Hindernisse.

Durch die Bewältigung der Hindernisse werden ganz entscheidende Abläufe der Startsprungbewegung erfahren und geübt:

- Der Absprung nach vorne oben.
- Die Kopfsteuerung zum Eintauchen und zum Auftauchen.
- Die bogenförmige Körperbewegung vom Absprung bis zum Eintauchen.



Absprung aus der halbhohen Hocke:

- Die Zehen greifen um die Beckenkante!
- Der Körper kippt nach vorne in den Absprungwinkel
- Kräftiges Wegstrecken von der Beckenkante nach vorne oben!
- Umlenkung der Flugkurve durch Kopfbeugung zwischen die Arme.
- Die Finger zeigen zum Eintauchpunkt!

Die Wassertiefe muss mindestens 1,80 m betragen!



Der Standweitsprung (Schlusssprung):

- Das schnellkräftige Abspringen wird geübt!
- Das Zusammenspiel von Absprung und Armschwung wird geübt
- Die Bewegungsaufgabe kann auch als Reaktions-übung (Pfiff, Zuruf) ausgeführt werden!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos
finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in
der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Kopfsteuerung beim Startsprung



Ungünstige Ausführung

Der Kopf wird zum Eintauchen nicht zwischen die Arme gebeugt

Folgen:

- „Bauchklatscher“

Korrekturhilfe zur Kopfsteuerung beim Startsprung



Flippersprung:

Die Grundbewegung des Startsprunges, besonders die Eintauchphase, wird unter einfachen Lernbedingungen erfahren.

Eintauchfolge: Hände, Kopf, Schultern!

Die intensive Kopfbeugung nach unten unterstützt das Eintauchen

Die Hände zur Sicherheit immer in Vorhalte vor dem Kopf behalten!!!



Flippersprünge über und durch Hindernisse:

Durch die Bewältigung der Hindernisse werden ganz entscheidende Abläufe der Startsprungbewegung erfahren und geübt:

- Der Absprung nach vorne oben.
- Die Kopfsteuerung zum Eintauchen und zum Auftauchen.
- Die bogenförmige Körperbewegung vom Absprung bis zum Eintauchen.



Flippersprung:

- Allmählich die Absprungebene erhöhen.
- Die „Flugkurve“ und den Eintauchwinkel durch unterschiedlich starkes Kopfbeugen variieren!

Darauf achten, dass die Hände beim Eintauchen in Vorhalte bleiben (Kopfschutz)!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

SH Greifstart

Technik

Allgemeines zum Startsprung

Der Startsprung kann beim Schwimmen durch unterschiedliche Techniken erfolgen, wobei alle Starttechniken folgende Gemeinsamkeiten aufweisen:

- Eine flache Flugkurve bedeutet frühes und flaches Eintauchen mit entsprechend hoher Bremswirkung.
- Eine hohe Flugkurve ergibt ein steileres Eintauchen.

Bei allen Techniken des Startsprunges wird der Körper nach dem Startsignal nach vorne verlagert, die Zehen umgreifen die Vorderkante des Startblocks und die Beine werden im Kniegelenk gebeugt.

Beim Startsignal werden die Arme nach vorne geschwungen und die Beine gestreckt. In der Flugphase, die mit gestrecktem Körper erfolgt, wird durch die Herunternahme des Kopfes die Eintauchphase, die in einem Winkel von 10-20° zur Wasseroberfläche erfolgt, eingeleitet.

Beschreibung der Technik

- Einnehmen der Startstellung:
 - Die Zehen greifen um die Blockkante,
 - Der Körper ist vorgebeugt,
 - Der Körperschwerpunkt (KSP) liegt senkrecht über den Fußsohle.
- Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in die Absprungposition.
- Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet.
- Kurzer Blick nach vorne, Stopp der Arme zeitgleich mit dem Abdruck der Füße vom Block.
- Fingerspitzen zeigen zum eintauchpunkt, Kopf zwischen die gestreckten Arme nehmen,
- Eintauchen, Gleiten und Übergang zum Schwimmen.



SH Greifstart

Technik

Erläuterungen zur Technik

Charakteristische Phasen des Startsprunges mit den entsprechenden Steuermöglichkeiten:

Ausgangs- oder Vorbereitungsphase:	Greif- oder Armschwungposition, Fußstellung und Position des KSP
Absprungphase:	Absprungwinkel Verlagerung des KSP (aktiv oder passiv)
Flugphase:	KSP-Position im Moment des Abdrucks vom Block Steuerung durch Kopf- und Hüfteinsatz Armeinsatz
Eintauch- und Übergangsphase:	Kopfeinsatz Armeinsatz (Schwung und Stopp) Umlenkung in die Schwimmrichtung durch Kopf- und Arm-/Handsteuerung



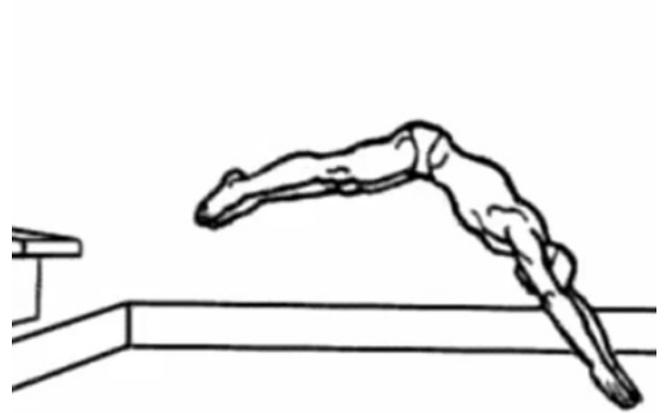
SH Greifstart

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung des Greifstarts

Nach dem Vereinfachungsprinzip wird der komplexe Bewegungsablauf des Startsprunges zunächst auf einen einfachen Flippersprung (Delfinsprung) im Flachwasser reduziert.

Durch die stufenweise Erhöhung der Absprungfläche beim Blockstart und allmähliche Hinzunahme von weiteren Bewegungsteilen, z. B. der spezifischen Armbewegungen, wird schließlich das Lernziel „Startsprung mit Übergang in die Schwimmbewegung“ erreicht.



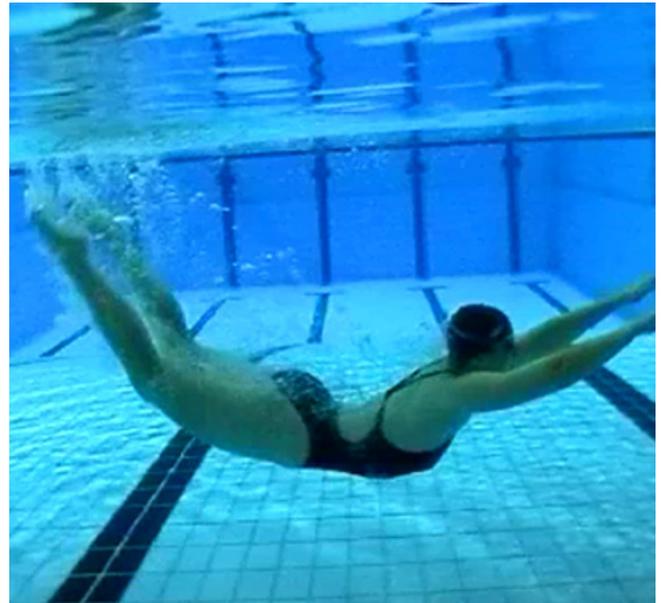
SH Greifstart

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung des Greifstarts

Hinweise zur Entwicklung von Lernschritten beim Startsprung

- Zunächst Übungen aus **niedriger** Absprunghöhe **ohne** Armschwung
- Die Absprunghöhe wird nach und nach erhöht
- Körperstreckung und Kopfsteuerung können durch Delfinsprünge im Flachwasser geübt werden
- Bewegungsabfolge: **Kippen – strecken – Kopfsteuerung, z. B.**
 - aus dem Sitz vom Beckenrand springen (Füße stützen sich auf die Überlaufrinne)
 - aus der „tiefen Hocke“ von der Beckenkante aus springen
 - aus der „halbhohen Hocke“ von der Beckenkante aus springen
 - Flippersprünge von der Beckenkante aus
- Strecksprünge an Land
- Standweitsprünge vom Block (kräftiger Armschwung – fußwärtig eintauchen)
- Armschwung bzw. Greifbewegung erst später zuschalten
- Das frühe Abstoppen der Arme üben (Hände/Finger zeigen zum Eintauchpunkt)



SH Greifstart

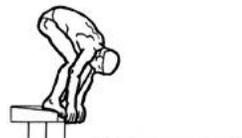
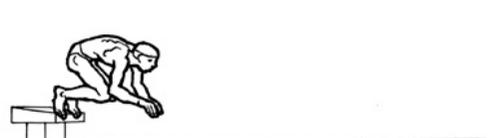
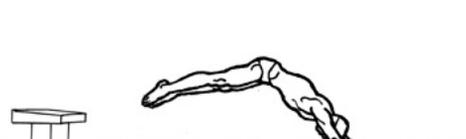
Methodik

Aufmerksamkeitsschwerpunkte beim Üben

- das **Vorkippen** oder das **Drücken** bzw. **Ziehen** in den Absprungwinkel
- das kräftige Wegstrecken des Körpers bzw. Abdrücken der Füße von der Blockkante gegen Ende des Vorkippens
- der Armschwung und Armstopp zur Unterstützung der Streckbewegung
- das kopfwärtige Eintauchen (Kopfsteuerung – Kopf zur Brust hin beugen)
- das frühzeitige Umlenken im Wasser in die Schwimmrichtung (Kopfsteuerung – Blick nach vorne und oben, Blick zu den Händen)



Bildreihe zum Greifstart

Vorbereitung auf dem Block Hände greifen die Startblockkante	Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper in den Absprungwinkel		schnellkräftiges Körperstrecken Arme schwingen nach vorne
			
<p>Vorbereitung auf dem Block:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körper vorbeugen – Gleichgewicht; - Zehen greifen um die Blockkante; - Hände greifen die Blockvorderkante 	<p>KSP – Verlagerung nach vorne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in den Absprungwinkel; - Kopf und Oberkörper nach unten in die Absprungposition; 		<p>Absprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arme schwingen nach vorne - Blick nach vorne; - der Körper beginnt, sich zu öffnen – schnellkräftiges Wegstrecken vom Block; - zum Eintauchpunkt hinsehen;
Kräftiger Absprung Arme stoppen	Kopf zwischen bzw. unter den Armen Die Hände zeigen zum Eintauchbereich		Eintauchen Umlenken in die Schwimmrichtung
			
<p>Absprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abdruck der Füße vom Block, - gleichzeitig stoppen die Arme – die Finger zeigen zum Eintauchbereich - Körperspannung - Blick zum Eintauchpunkt 	<p>Flugphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kopf zwischen die Arme nehmen - leichtes Abnicken/Abbücken in der Hüfte ermöglicht etwas steileren Eintauchwinkel: dadurch ergibt sich eine höhere Eintauchgeschwindigkeit; 		<p>Eintauchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gestrecktes Eintauchen in „ein Loch“ (erzeugt wenig Reibungswiderstand); - den Kopf leicht in den Nacken nehmen und Gleitphase zur Wasseroberfläche einleiten

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Greifstarts

Ausgangsposition:

	<p>Die Hände greifen um die vordere Blockvorderkante.</p> <p>oder:</p> <p>Die Handflächen drücken gegen die Blockvorderkante.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Ausgangsposition:

	<p>Die Zehen umgreifen die vordere Startblockkante.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Ausgangsposition:

	<p>Fuß- und Kniegelenke sind gebeugt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Greifstarts

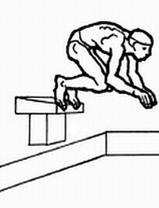
Vorbereitung des Absprungs:

	<p>Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in die Absprungposition.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Vorbereitung des Absprungs:

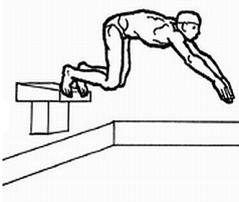
	<p>Zur Vorbereitung des Abspringens wird die Beugung im Kniegelenk verstärkt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Vorbereitung des Absprungs:

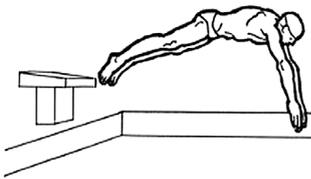
	<p>Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Greifstarts

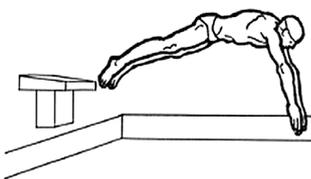
Vorbereitung des Absprungs:

	<p>Kurzer Blick nach vorne während die Arme vorschwingen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Absprung und Flugphase:

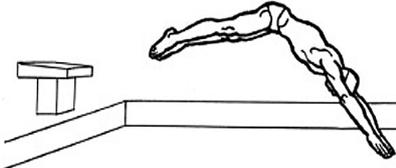
	<p>Zeitgleich mit dem Abdruck der FüÙe stoppt der Vorschwing der Hände.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Absprung und Flugphase:

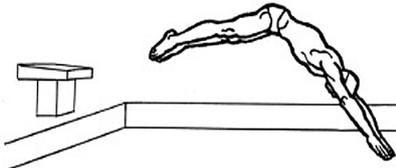
	<p>Der Absprungwinkel ermöglicht eine flache Flugkurve.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Greifstarts

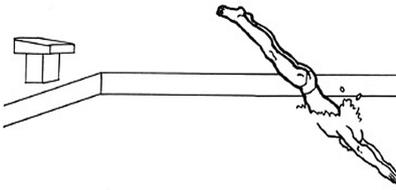
Absprung und Flugphase:

	<p>Im Verlauf der Flugphase beugt sich der Kopf zwischen die gestreckten Arme.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Absprung und Flugphase:

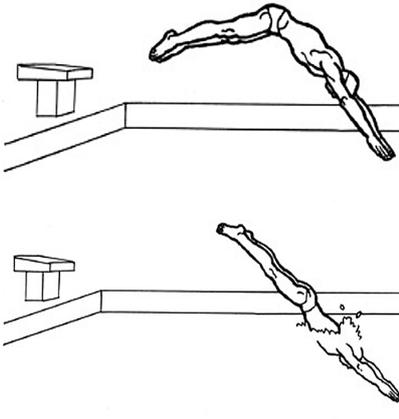
	<p>Gegen Ende der Flugphase zeigen die Fingerspitzen zum Eintauchbereich hin.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Eintauchphase:

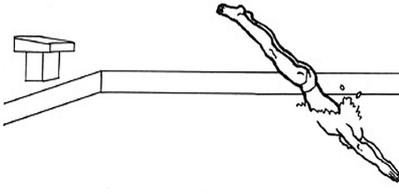
	<p>Der Kopf liegt beim Eintauchen zwischen bzw. unter den gestreckten Armen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Greifstarts

Eintauchphase:

	<p>Der Körper wird im Verlaufe der Eintauchphase gestreckt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Eintauchphase:

	<p>Die Eintauchfolge ist: Hände-Arme-Kopf-Rumpf.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		



Absprung beim Startsprung



Ungünstige Ausführung

Der Körper kippt zu weit nach unten.
Das Wegstrecken erfolgt zu spät.

Folgen:

- Der Absprung erfolgt nach vorne unten.
- Die Flugkurve ist zu flach
- daher sehr frühes Eintauchen.

Korrekturhilfe zum Absprung beim Startsprung



Flippersprünge über und durch Hindernisse.

Durch die Bewältigung der Hindernisse werden ganz entscheidende Abläufe der Startsprungbewegung erfahren und geübt:

- Der Absprung nach vorne oben.
- Die Kopfsteuerung zum Eintauchen und zum Auftauchen.
- Die bogenförmige Körperbewegung vom Absprung bis zum Eintauchen.



Absprung aus der halbhohen Hocke:

- Die Zehen greifen um die Beckenkante!
- Der Körper kippt nach vorne in den Absprungwinkel
- Kräftiges Wegstrecken von der Beckenkante nach vorne oben!
- Umlenkung der Flugkurve durch Kopfbeugung zwischen die Arme.
- Die Finger zeigen zum Eintauchpunkt!

Die Wassertiefe muss mindestens 1,80 m betragen!



Der Standweitsprung (Schlusssprung):

- Das schnellkräftige Abspringen wird geübt!
- Das Zusammenspiel von Absprung und Armschwung wird geübt
- Die Bewegungsaufgabe kann auch als Reaktions-übung (Pfiff, Zuruf) ausgeführt werden!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos
finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in
der Schwimmhalle der sicheren Schule.



Armstopp beim Startsprung



Ungünstige Ausführung

Die Arme schwingen zu weit nach vorne und oben

- Die Hände zeigen beim Abstoppen des Armschwungs nicht zum Eintauchpunkt.
- Die Beine sind nicht geschlossen, die Füße nicht gestreckt.
- Keine Spannung/Kontraktion der Hüftstreck-/Gesäßmuskulatur

Folgen:

- zu flache Flugkurve
- zu flacher Eintauchwinkel
- großer Bremswiderstand

Korrekturhilfe zum Armstopp beim Startsprung



Startsprung mit Armschwung vom Beckenrand:

Mit dem letzten Abdruck vom Block den Armschwung stoppen:

- Die Hände zeigen zum Eintauchpunkt!
- Den Kopf zwischen die Oberarme nehmen!



Sicherheit beim Absprung:

Die Wassertiefe muss mindestens 1,80 m betragen!!

Die Zehen greifen um die Blockkante. Das ergibt ein effektives Widerlager für den Abdruck vom Block und verhindert das Wegrutschen nach hinten



Startsprung mit Armschwung vom Block:

Mit dem letzten Abdruck vom Block den Armschwung stoppen:

- Die Hände zeigen zum Eintauchpunkt!
- Den Kopf zwischen die Oberarme nehmen!



Strecksprung. Die Wand dient als Orientierungshilfe:

Durch das Antippen der Wand wird der Armschwung rechtzeitig vor Erreichen der Körperlängsachse gestoppt.

- Mit dem Armstopp wird der Kopf zwischen bzw. unter die Arme gebeugt.
- Der Blick ist zu den gestreckten Füßen gerichtet!

Diese Übung kann u. a. sehr gut in der Turnhalle ausgeführt werden.

Im Schwimmbad ist diese Übung wegen der Rutschgefahr nur auf trockenem Boden geeignet!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Kopfsteuerung beim Startsprung



Ungünstige Ausführung

Der Kopf wird zum Eintauchen nicht zwischen die Arme gebeugt

Folgen:

- „Bauchklatscher“

Korrekturhilfe zur Kopfsteuerung beim Startsprung



Flippersprung:

Die Grundbewegung des Startsprunges, besonders die Eintauchphase, wird unter einfachen Lernbedingungen erfahren.

Eintauchfolge: Hände, Kopf, Schultern!

Die intensive Kopfbeugung nach unten unterstützt das Eintauchen

Die Hände zur Sicherheit immer in Vorhalte vor dem Kopf behalten!!!



Flippersprünge über und durch Hindernisse:

Durch die Bewältigung der Hindernisse werden ganz entscheidende Abläufe der Startsprungbewegung erfahren und geübt:

- Der Absprung nach vorne oben.
- Die Kopfsteuerung zum Eintauchen und zum Auftauchen.
- Die bogenförmige Körperbewegung vom Absprung bis zum Eintauchen.



Flippersprung:

- Allmählich die Absprungebene erhöhen.
- Die „Flugkurve“ und den Eintauchwinkel durch unterschiedlich starkes Kopfbeugen variieren!

Darauf achten, dass die Hände beim Eintauchen in Vorhalte bleiben (Kopfschutz)!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

SH Hockstart

Technik

Allgemeines zum Startsprung

Der Startsprung kann beim Schwimmen durch unterschiedliche Techniken erfolgen, wobei alle Starttechniken folgende Gemeinsamkeiten aufweisen:

- Eine flache Flugkurve bedeutet frühes und flaches Eintauchen mit entsprechend hoher Bremswirkung.
- Eine hohe Flugkurve ergibt ein steileres Eintauchen.

Bei allen Techniken des Startsprunges wird der Körper nach dem Startsignal nach vorne verlagert, die Zehen umgreifen die Vorderkante des Startblocks und die Beine werden im Kniegelenk gebeugt.

Beim Startsignal werden die Arme nach vorne geschwungen und die Beine gestreckt. In der Flugphase, die mit gestrecktem Körper erfolgt, wird durch die Herunternahme des Kopfes die Eintauchphase, die in einem Winkel von 10-20° zur Wasseroberfläche erfolgt, eingeleitet.



Beschreibung der Technik

- Einnehmen der Startstellung:
 - Die Zehen greifen um die Blockkante,
 - Der Körper ist vorgebeugt,
 - Der Körperschwerpunkt (KSP) liegt senkrecht über den Fußsohle.
- Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in die Absprungposition.
- Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet.
- Kurzer Blick nach vorne, Stopp der Arme zeitgleich mit dem Abdruck der Füße vom Block.
- Fingerspitzen zeigen zum eintauchpunkt, Kopf zwischen die gestreckten Arme nehmen,
- Eintauchen, Gleiten und Übergang zum Schwimmen.

SH Hockstart

Technik

Erläuterungen zur Technik

Charakteristische Phasen des Startsprunges mit den entsprechenden Steuermöglichkeiten:

Ausgangs- oder Vorbereitungsphase:	Greif- oder Armschwungposition, Fußstellung und Position des KSP
Absprungphase:	Absprungwinkel Verlagerung des KSP (aktiv oder passiv)
Flugphase:	KSP-Position im Moment des Abdrucks vom Block Steuerung durch Kopf- und Hüfteinsatz Armeinsatz
Eintauch- und Übergangsphase:	Kopfeinsatz Armeinsatz (Schwung und Stopp) Umlenkung in die Schwimmrichtung durch Kopf- und Arm-/Handsteuerung



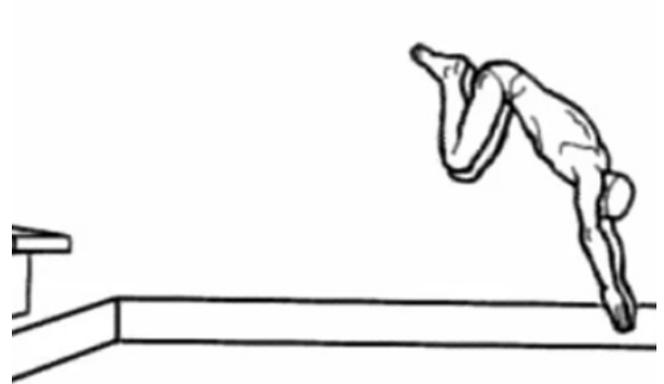
SH Hockstart

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung des Hockstarts

Nach dem Vereinfachungsprinzip wird der komplexe Bewegungsablauf des Startsprunges zunächst auf einen einfachen Flippersprung (Delfinsprung) im Flachwasser reduziert.

Durch die stufenweise Erhöhung der Absprungfläche beim Blockstart und allmähliche Hinzunahme von weiteren Bewegungsteilen, z. B. der spezifischen Armbewegungen, wird schließlich das Lernziel „Startsprung mit Übergang in die Schwimmbewegung“ erreicht.



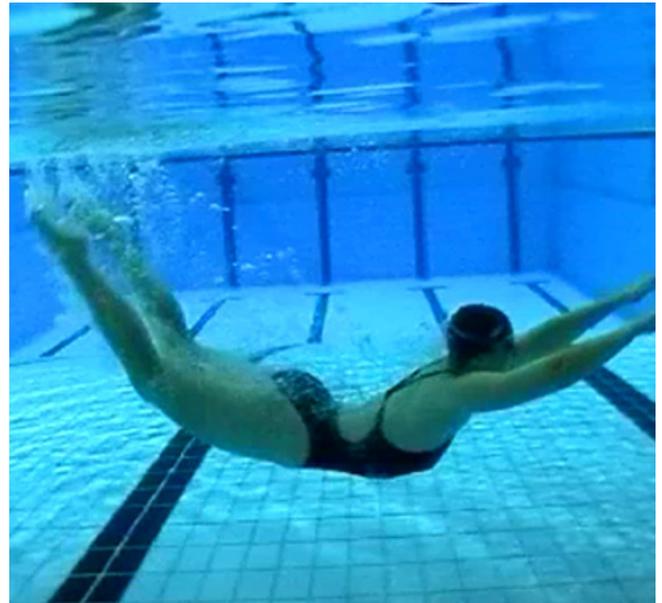
SH Hockstart

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung des Hockstarts

Hinweise zur Entwicklung von Lernschritten beim Startsprung

- Zunächst Übungen aus **niedriger** Absprunghöhe **ohne** Armschwung
- Die Absprunghöhe wird nach und nach erhöht
- Körperstreckung und Kopfsteuerung können durch Delfinsprünge im Flachwasser geübt werden
- Bewegungsabfolge: **Kippen – strecken – Kopfsteuerung, z. B.**
 - aus dem Sitz vom Beckenrand springen (Füße stützen sich auf die Überlaufrinne)
 - aus der „tiefen Hocke“ von der Beckenkante aus springen
 - aus der „halbhohen Hocke“ von der Beckenkante aus springen
 - Flippersprünge von der Beckenkante aus
- Strecksprünge an Land
- Standweitsprünge vom Block (kräftiger Armschwung – fußwärtig eintauchen)
- Armschwung bzw. Greifbewegung erst später zuschalten
- Das frühe Abstoppen der Arme üben (Hände/Finger zeigen zum Eintauchpunkt)



SH Hockstart

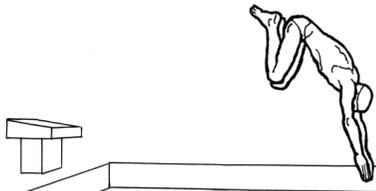
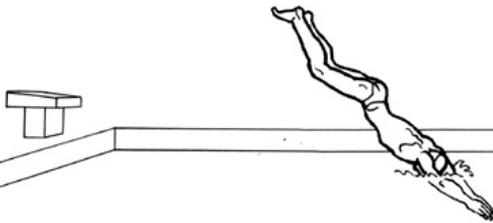
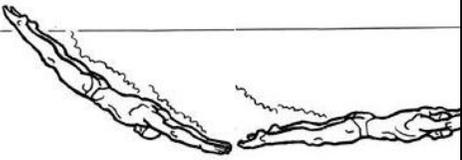
Methodik

Aufmerksamkeitsschwerpunkte beim Üben

- das **Vorkippen** oder das **Drücken** bzw. **Ziehen** in den Absprungwinkel
- das kräftige Wegstrecken des Körpers bzw. Abdrücken der Füße von der Blockkante gegen Ende des Vorkippens
- der Armschwung und Armstopp zur Unterstützung der Streckbewegung
- das kopfwärtige Eintauchen (Kopfsteuerung – Kopf zur Brust hin beugen)
- das frühzeitige Umlenken im Wasser in die Schwimmrichtung (Kopfsteuerung – Blick nach vorne und oben, Blick zu den Händen)



Bildreihe zum Hockstart

Vorbereitung auf dem Block Hände greifen die Startblockkante	Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper in den Absprungwinkel	schnellkräftiges Körperstrecken Ellenbogen nach oben ziehen	
			
Vorbereitung auf dem Block: <ul style="list-style-type: none"> - Körper vorbeugen – Gleichgewicht; - Zehen greifen um die Blockkante; - Hände greifen die Blockvorderkante 	KSP – Verlagerung nach vorne: <ul style="list-style-type: none"> - Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in den Absprungwinkel; - Kopf und Oberkörper nach unten in die Absprungposition; 	Absprung: <ul style="list-style-type: none"> - schnellkräftiges Wegstrecken vom Block nach vorne und oben; - Abdruck der Füße vom Block - kräftige Körperstreckung nach vorne und oben; - die Arme/Ellenbogen werden schwungvoll nach oben gezogen, um Flughöhe zu gewinnen; 	
Körper anhocken und um die Breitenachse drehen Hände zeigen zum Eintauchbereich	Kopf nach unten beugen	Zum Eintauchen den Körper strecken	Umlenken in die Schwimmrichtung
			
Flugphase: <ul style="list-style-type: none"> - Im Kulminationspunkt der Flugphase die Beine anhocken und den Körper um die Breitenachse drehen; - die Arme strecken sich zur Wasseroberfläche hin; - Hände und Blick zeigen zum Eintauchbereich; - den Kopf zwischen die Arme nehmen; 		Eintauchen: <ul style="list-style-type: none"> - Beine kräftig strecken - - Kopf liegt zwischen den Armen; - gestrecktes Eintauchen in „ein Loch“ (erzeugt weniger Reibungswiderstand); - den Kopf leicht in den Nacken nehmen und die Gleitphase zur Wasseroberfläche einleiten; 	

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Hockstarts

Ausgangsposition:

	<p>Die Hände greifen um die vordere Blockvorderkante.</p> <p>oder:</p> <p>Die Handflächen drücken gegen die Blockvorderkante.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Ausgangsposition:

	<p>Die Zehen umgreifen die vordere Startblockkante.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Ausgangsposition:

	<p>Fuß- und Kniegelenke sind gebeugt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Hockstarts

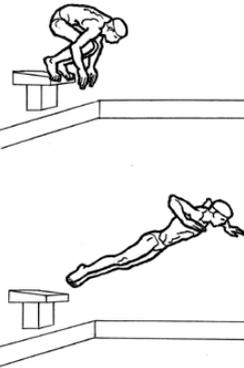
Vorbereitung des Absprungs:

	<p>Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in die Absprungposition.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Vorbereitung des Absprungs:

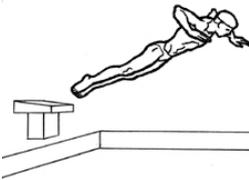
	<p>Zur Vorbereitung des Abspringens wird die Beugung im Kniegelenk verstärkt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Absprung:

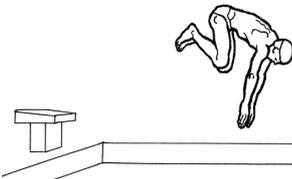
	<p>Schnellkräftiges Wegstrecken nach vorne oben</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Hockstarts

Absprung und Flugphase:

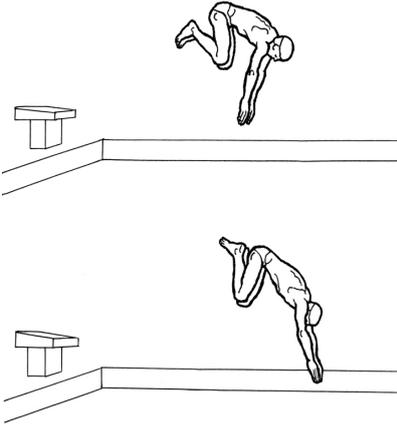
	<p>Die Arme und Ellenbogen werden schwungvoll nach oben gezogen um Flughöhe zu erreichen</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Flugphase:

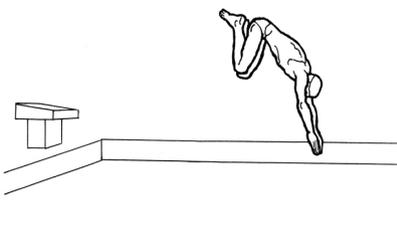
	<p>Im Verlauf der Drehung strecken sich die Arme; die Hände zeigen zur Wasserfläche hin</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Hockstarts

Flugphase:

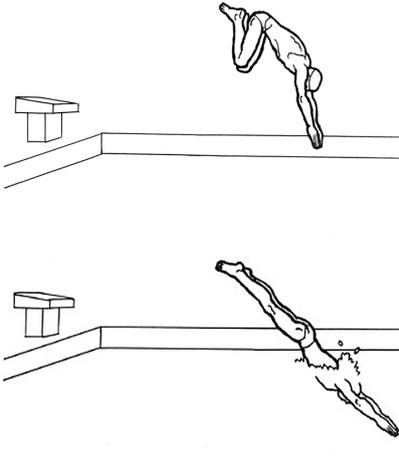
	<p>Der gehockte Körper wird um die Hüftachse (Breitenachse) in die Kopfüberposition gedreht</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Flugphase:

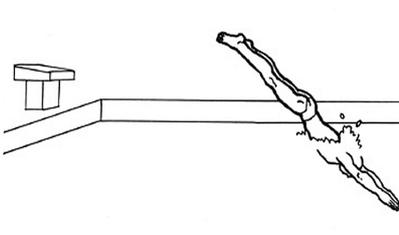
	<p>Der Kopf wird zwischen die gestreckten Arme gesenkt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Hockstarts

Eintauchphase:

	<p>Die Beine werden zum Eintauchen kräftig gestreckt</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Eintauchphase:

	<p>Der Kopf liegt beim Eintauchen zwischen den gestreckten Armen..</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Absprung beim Startsprung



Ungünstige Ausführung

Der Körper kippt zu weit nach unten.
Das Wegstrecken erfolgt zu spät.

Folgen:

- Der Absprung erfolgt nach vorne unten.
- Die Flugkurve ist zu flach
- daher sehr frühes Eintauchen.

Korrekturhilfe zum Absprung beim Startsprung



Flippersprünge über und durch Hindernisse.

Durch die Bewältigung der Hindernisse werden ganz entscheidende Abläufe der Startsprungbewegung erfahren und geübt:

- Der Absprung nach vorne oben.
- Die Kopfsteuerung zum Eintauchen und zum Auftauchen.
- Die bogenförmige Körperbewegung vom Absprung bis zum Eintauchen.



Absprung aus der halbhohen Hocke:

- Die Zehen greifen um die Beckenkante!
- Der Körper kippt nach vorne in den Absprungwinkel
- Kräftiges Wegstrecken von der Beckenkante nach vorne oben!
- Umlenkung der Flugkurve durch Kopfbeugung zwischen die Arme.
- Die Finger zeigen zum Eintauchpunkt!

Die Wassertiefe muss mindestens 1,80 m betragen!



Der Standweitsprung (Schlusssprung):

- Das schnellkräftige Abspringen wird geübt!
- Das Zusammenspiel von Absprung und Armschwung wird geübt
- Die Bewegungsaufgabe kann auch als Reaktions-übung (Pfiff, Zuruf) ausgeführt werden!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos
finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in
der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Armstopp beim Startsprung



Ungünstige Ausführung

Die Arme schwingen zu weit nach vorne und oben

- Die Hände zeigen beim Abstoppen des Armschwungs nicht zum Eintauchpunkt.
- Die Beine sind nicht geschlossen, die Füße nicht gestreckt.
- Keine Spannung/Kontraktion der Hüftstreck-/Gesäßmuskulatur

Folgen:

- zu flache Flugkurve
- zu flacher Eintauchwinkel
- großer Bremswiderstand

Korrekturhilfe zum Armstopp beim Startsprung



Startsprung mit Armschwung vom Beckenrand:

Mit dem letzten Abdruck vom Block den Armschwung stoppen:

- Die Hände zeigen zum Eintauchpunkt!
- Den Kopf zwischen die Oberarme nehmen!



Sicherheit beim Absprung:

Die Wassertiefe muss mindestens 1,80 m betragen!!

Die Zehen greifen um die Blockkante. Das ergibt ein effektives Widerlager für den Abdruck vom Block und verhindert das Wegrutschen nach hinten



Startsprung mit Armschwung vom Block:

Mit dem letzten Abdruck vom Block den Armschwung stoppen:

- Die Hände zeigen zum Eintauchpunkt!
- Den Kopf zwischen die Oberarme nehmen!



Strecksprung. Die Wand dient als Orientierungshilfe:

Durch das Antippen der Wand wird der Armschwung rechtzeitig vor Erreichen der Körperlängsachse gestoppt.

- Mit dem Armstopp wird der Kopf zwischen bzw. unter die Arme gebeugt.
- Der Blick ist zu den gestreckten Füßen gerichtet!

Diese Übung kann u. a. sehr gut in der Turnhalle ausgeführt werden.

Im Schwimmbad ist diese Übung wegen der Rutschgefahr nur auf trockenem Boden geeignet!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Kopfsteuerung beim Startsprung



Ungünstige Ausführung

Der Kopf wird zum Eintauchen nicht zwischen die Arme gebeugt

Folgen:

- „Bauchklatscher“

Korrekturhilfe zur Kopfsteuerung beim Startsprung



Flippersprung:

Die Grundbewegung des Startsprunges, besonders die Eintauchphase, wird unter einfachen Lernbedingungen erfahren.

Eintauchfolge: Hände, Kopf, Schultern!

Die intensive Kopfbeugung nach unten unterstützt das Eintauchen

Die Hände zur Sicherheit immer in Vorhalte vor dem Kopf behalten!!!



Flippersprünge über und durch Hindernisse:

Durch die Bewältigung der Hindernisse werden ganz entscheidende Abläufe der Startsprungbewegung erfahren und geübt:

- Der Absprung nach vorne oben.
- Die Kopfsteuerung zum Eintauchen und zum Auftauchen.
- Die bogenförmige Körperbewegung vom Absprung bis zum Eintauchen.



Flippersprung:

- Allmählich die Absprungebene erhöhen.
- Die „Flugkurve“ und den Eintauchwinkel durch unterschiedlich starkes Kopfbeugen variieren!

Darauf achten, dass die Hände beim Eintauchen in Vorhalte bleiben (Kopfschutz)!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.



Schritt- / Trackstart

Technik

Allgemeines zum Startsprung

Der Startsprung kann beim Schwimmen durch unterschiedliche Techniken erfolgen, wobei alle Starttechniken folgende Gemeinsamkeiten aufweisen:

- Eine flache Flugkurve bedeutet frühes und flaches Eintauchen mit entsprechend hoher Bremswirkung.
- Eine hohe Flugkurve ergibt ein steileres Eintauchen.

Bei allen Techniken des Startsprunges wird der Körper nach dem Startsignal nach vorne verlagert, die Zehen umgreifen die Vorderkante des Startblocks und die Beine werden im Kniegelenk gebeugt.

Beim Startsignal werden die Arme nach vorne geschwungen und die Beine gestreckt. In der Flugphase, die mit gestrecktem Körper erfolgt, wird durch die Herunternahme des Kopfes die Eintauchphase, die in einem Winkel von 10-20° zur Wasseroberfläche erfolgt, eingeleitet.

Beschreibung der Technik

- Schrittstellung auf dem Block.
- Die Zehen des vorderen Fußes greifen um die Blockkante.
- Die Hände greifen die Blockvorderkante.
- Der Körperschwerpunkt (KSP) wird nach hinten verlagert. Der Kopf ist gesenkt.
- Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in die Absprungposition.
- Abdruck und Streckung der Beine erfolgen nacheinander:
 - erst das hintere Bein,
 - dann das vordere Bein.
- Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet.
- Kurzer Blick nach vorne.
- Zeitgleich mit dem Abdruck vom Block erfolgt das Abstoppen der Arme.
- Der Kopf liegt zwischen den gestreckten Armen (Kinn zeigt zur Brust).
- Die Fingerspitzen zeigen zum Eintauchpunkt.
- Eintauchen, Gleiten und Übergang zum Schwimmen.



SH Schritt- / Trackstart

Technik

Erläuterungen zur Technik

Charakteristische Phasen des Startsprunges mit den entsprechenden Steuermöglichkeiten:

Ausgangs- oder Vorbereitungsphase:	Greif- oder Armschwungposition, Fußstellung und Position des KSP
Absprungphase:	Absprungwinkel Verlagerung des KSP (aktiv oder passiv)
Flugphase:	KSP-Position im Moment des Abdrucks vom Block Steuerung durch Kopf- und Hüfteinsatz Armeinsatz
Eintauch- und Übergangsphase:	Kopfeinsatz Armeinsatz (Schwung und Stopp) Umlenkung in die Schwimmrichtung durch Kopf- und Arm-/Handsteuerung





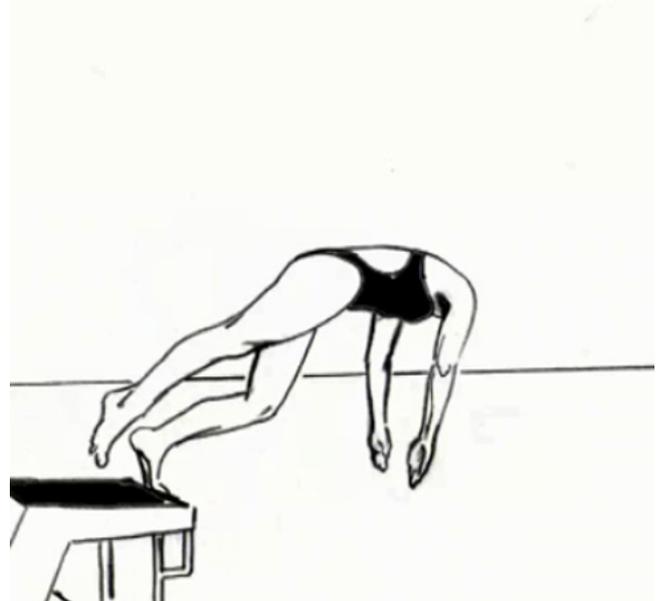
Schritt- / Trackstart

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung des Schrittstarts

Nach dem Vereinfachungsprinzip wird der komplexe Bewegungsablauf des Startsprunges zunächst auf einen einfachen Flippersprung (Delfinsprung) im Flachwasser reduziert.

Durch die stufenweise Erhöhung der Absprungfläche beim Blockstart und allmähliche Hinzunahme von weiteren Bewegungsteilen, z. B. der spezifischen Armbewegungen, wird schließlich das Lernziel „Startsprung mit Übergang in die Schwimmbewegung“ erreicht.





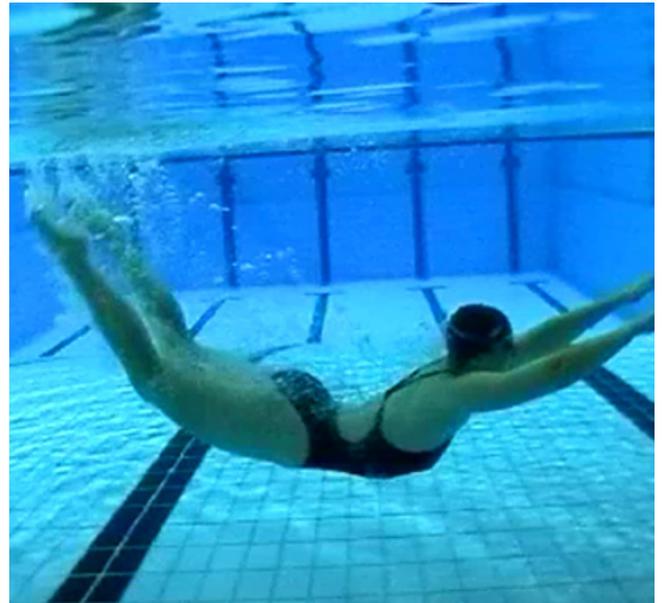
Schritt- / Trackstart

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung des Schrittstarts

Hinweise zur Entwicklung von Lernschritten beim Startsprung

- Zunächst Übungen aus **niedriger** Absprunghöhe **ohne** Armschwung
- Die Absprunghöhe wird nach und nach erhöht
- Körperstreckung und Kopfsteuerung können durch Delfinsprünge im Flachwasser geübt werden
- Bewegungsabfolge: **Kippen – strecken – Kopfsteuerung, z. B.**
 - aus dem Sitz vom Beckenrand springen (Füße stützen sich auf die Überlaufrinne)
 - aus der „tiefen Hocke“ von der Beckenkante aus springen
 - aus der „halbhohen Hocke“ von der Beckenkante aus springen
 - Flippersprünge von der Beckenkante aus
- Strecksprünge an Land
- Standweitsprünge vom Block (kräftiger Armschwung – fußwärtig eintauchen)
- Armschwung bzw. Greifbewegung erst später zuschalten
- Das frühe Abstoppen der Arme üben (Hände/Finger zeigen zum Eintauchpunkt)



SH Schritt- / Trackstart

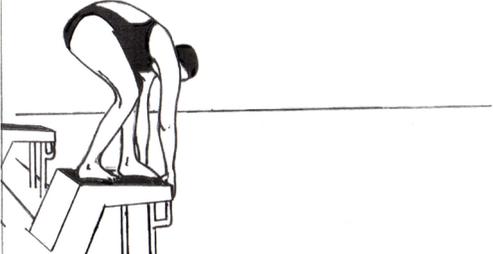
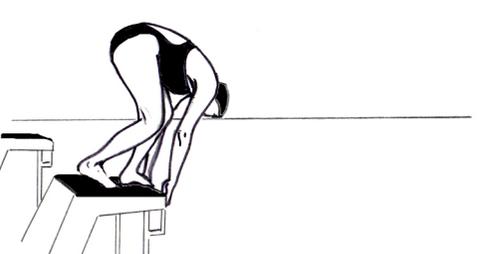
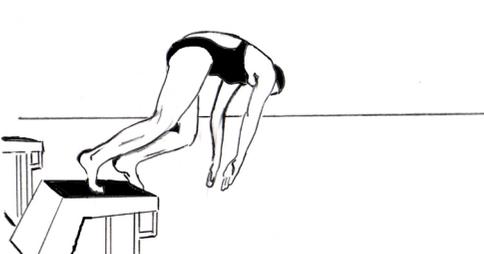
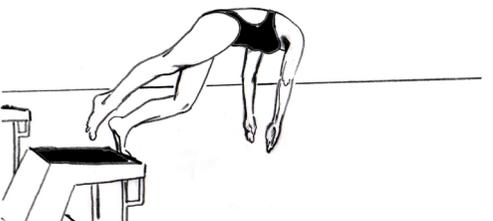
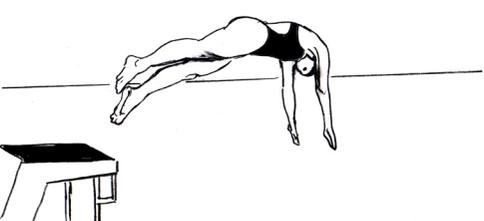
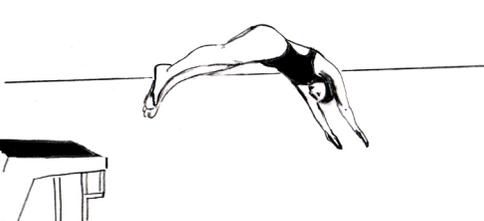
Methodik

Aufmerksamkeitsschwerpunkte beim Üben

- das **Vorkippen** oder das **Drücken** bzw. **Ziehen** in den Absprungwinkel
- das kräftige Wegstrecken des Körpers bzw. Abdrücken der Füße von der Blockkante gegen Ende des Vorkippens
- der Armschwung und Armstopp zur Unterstützung der Streckbewegung
- das kopfwärtige Eintauchen (Kopfsteuerung – Kopf zur Brust hin beugen)
- das frühzeitige Umlenken im Wasser in die Schwimmrichtung (Kopfsteuerung – Blick nach vorne und oben, Blick zu den Händen)



Bildreihe zum Schrittstart

<p>Schrittstellung auf dem Block; Hände greifen an die Blockvorderkante;</p>	<p>KSP wird nach hinten verlagert, indem das Körpergewicht leicht auf das hintere Bein gelegt wird;</p>	<p>KSP wird nach vorne verlagert, indem die Arme den Körper in den Absprungwinkel ziehen u. drücken;</p>	<p>Streckung u. Abdruck des hinteren Beins; Blick zum Eintauchpunkt; die Arme beginnen nach vorne zu schwingen;</p>
			
<p>Streckung u. Abdruck des vorderen Beins; Blick zum Eintauchpunkt; Die Arme schwingen nach vorne;</p>	<p>Beginn der Flugphase; der Kopf wird zwischen die Arme gesenkt (Kinn zeigt zur Brust); Abstoppen des Armvorschwungs;</p>	<p>Der Kopf liegt zwischen den Armen (Kinn zeigt zur Brust); Leichter Hüftknick – die Hände zeigen zum Eintauchpunkt;</p>	<p>Eintauchen mit gestreckten Beinen u. gestreckten Füßen; anschließend sofort Umlenken in Schwimmrichtung</p>
			

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Schrittstarts

Ausgangsposition:

	<p>Die Hände greifen um die vordere Blockvorderkante</p> <p>oder:</p> <p>Die Handflächen drücken gegen die Blockvorderkante</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Ausgangsposition:

	<p>Die Zehen des vorderen Fußes umgreifen die vordere Startblockkante</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Ausgangsposition:

	<p>Kniegelenke sind gebeugt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Schrittstarts

Vorbereitung des Absprungs:

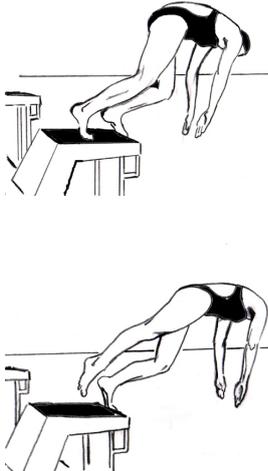
	<p>Der Körperschwerpunkt (KSP) wird nach hinten verlagert; der hintere Fuß wird belastet. Der Kopf ist gesenkt</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Vorbereitung des Absprungs:

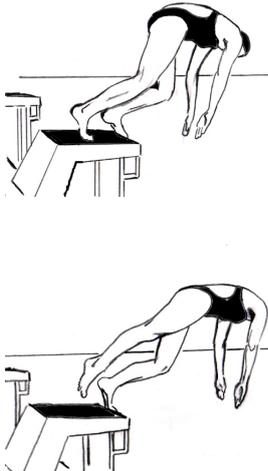
	<p>Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in die Absprungposition</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Schrittstarts

Vorbereitung des Absprungs:

	<p>Abdruck und Streckung der Beine erfolgen nacheinander:</p> <p>- erst das hinter Bein,</p> <p>- dann das vordere Bein.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Absprung:

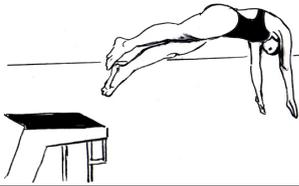
	<p>Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Schrittstarts

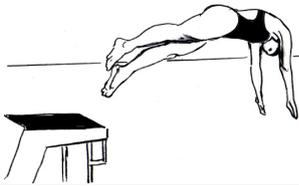
Absprung:

	<p>Kurzer Blick nach vorne während die Arme vorschwingen</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Absprung und Flugphase:

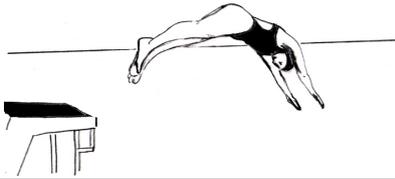
	<p>Abdruck von der Blockkante und Stopp des Armschwungs fallen zeitlich zusammen</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Flugphase:

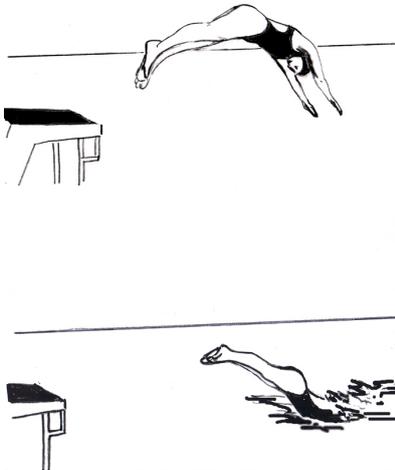
	<p>Während der Flugphase wird der Kopf zwischen die gestreckten Arme gesenkt (Kinn zeigt zur Brust)</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Schrittstarts

Flugphase:

	<p>Nach dem Abstoppen des Armschwungs zeigen die Fingerspitzen zum Wasser, in Richtung Eintauchpunkt</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Eintauchphase:

	<p>Der Körper wird im Verlaufe der Eintauchphase gestreckt</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Absprung beim Startsprung



Ungünstige Ausführung
Der Körper kippt zu weit nach unten.
Das Wegstrecken erfolgt zu spät.

Folgen:

- Der Absprung erfolgt nach vorne unten.
- Die Flugkurve ist zu flach
- daher sehr frühes Eintauchen.

Korrekturhilfe zum Absprung beim Startsprung



Flippersprünge über und durch Hindernisse.

Durch die Bewältigung der Hindernisse werden ganz entscheidende Abläufe der Startsprungbewegung erfahren und geübt:

- Der Absprung nach vorne oben.
- Die Kopfsteuerung zum Eintauchen und zum Auftauchen.
- Die bogenförmige Körperbewegung vom Absprung bis zum Eintauchen.



Absprung aus der halbhohen Hocke:

- Die Zehen greifen um die Beckenkante!
- Der Körper kippt nach vorne in den Absprungwinkel
- Kräftiges Wegstrecken von der Beckenkante nach vorne oben!
- Umlenkung der Flugkurve durch Kopfbeugung zwischen die Arme.
- Die Finger zeigen zum Eintauchpunkt!

Die Wassertiefe muss mindestens 1,80 m betragen!



Der Standweitsprung (Schlusssprung):

- Das schnellkräftige Abspringen wird geübt!
- Das Zusammenspiel von Absprung und Armschwung wird geübt
- Die Bewegungsaufgabe kann auch als Reaktions-übung (Pfiff, Zuruf) ausgeführt werden!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos
finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in
der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Armstopp beim Startsprung



Ungünstige Ausführung

Die Arme schwingen zu weit nach vorne und oben

- Die Hände zeigen beim Abstoppen des Armschwungs nicht zum Eintauchpunkt.
- Die Beine sind nicht geschlossen, die Füße nicht gestreckt.
- Keine Spannung/Kontraktion der Hüftstreck-/Gesäßmuskulatur

Folgen:

- zu flache Flugkurve
- zu flacher Eintauchwinkel
- großer Bremswiderstand

Korrekturhilfe zum Armstopp beim Startsprung



Startsprung mit Armschwung vom Beckenrand:

Mit dem letzten Abdruck vom Block den Armschwung stoppen:

- Die Hände zeigen zum Eintauchpunkt!
- Den Kopf zwischen die Oberarme nehmen!



Sicherheit beim Absprung:

Die Wassertiefe muss mindestens 1,80 m betragen!!

Die Zehen greifen um die Blockkante. Das ergibt ein effektives Widerlager für den Abdruck vom Block und verhindert das Wegrutschen nach hinten



Startsprung mit Armschwung vom Block:

Mit dem letzten Abdruck vom Block den Armschwung stoppen:

- Die Hände zeigen zum Eintauchpunkt!
- Den Kopf zwischen die Oberarme nehmen!



Strecksprung. Die Wand dient als Orientierungshilfe:

Durch das Antippen der Wand wird der Armschwung rechtzeitig vor Erreichen der Körperlängsachse gestoppt.

- Mit dem Armstopp wird der Kopf zwischen bzw. unter die Arme gebeugt.
- Der Blick ist zu den gestreckten Füßen gerichtet!

Diese Übung kann u. a. sehr gut in der Turnhalle ausgeführt werden.

Im Schwimmbad ist diese Übung wegen der Rutschgefahr nur auf trockenem Boden geeignet!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Kopfsteuerung beim Startsprung



Ungünstige Ausführung

Der Kopf wird zum Eintauchen nicht zwischen die Arme gebeugt

Folgen:

- „Bauchklatscher“

Korrekturhilfe zur Kopfsteuerung beim Startsprung



Flippersprung:

Die Grundbewegung des Startsprunges, besonders die Eintauchphase, wird unter einfachen Lernbedingungen erfahren.

Eintauchfolge: Hände, Kopf, Schultern!

Die intensive Kopfbeugung nach unten unterstützt das Eintauchen

Die Hände zur Sicherheit immer in Vorhalte vor dem Kopf behalten!!!



Flippersprünge über und durch Hindernisse:

Durch die Bewältigung der Hindernisse werden ganz entscheidende Abläufe der Startsprungbewegung erfahren und geübt:

- Der Absprung nach vorne oben.
- Die Kopfsteuerung zum Eintauchen und zum Auftauchen.
- Die bogenförmige Körperbewegung vom Absprung bis zum Eintauchen.



Flippersprung:

- Allmählich die Absprungebene erhöhen.
- Die „Flugkurve“ und den Eintauchwinkel durch unterschiedlich starkes Kopfbeugen variieren!

Darauf achten, dass die Hände beim Eintauchen in Vorhalte bleiben (Kopfschutz)!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

SH Rückenstart

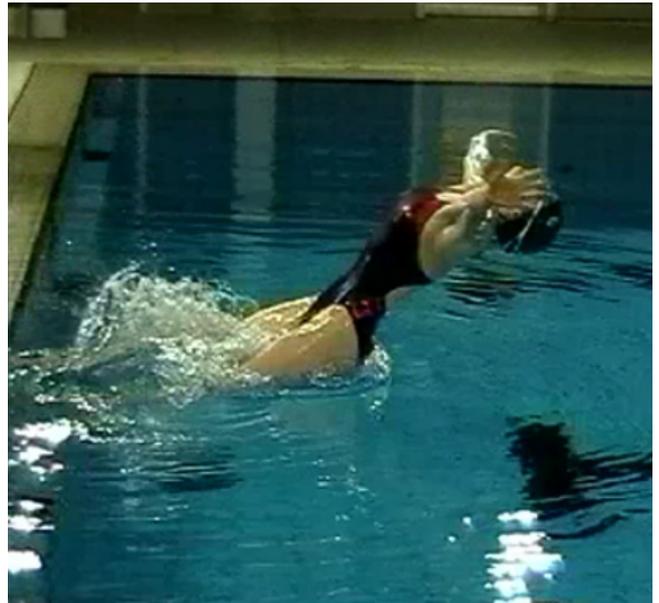
Allgemeines zum Startsprung

Beim Rückenstart gibt es den Start mit flacherer Flugkurve und den Start mit höherer Flugkurve:

- Eine flache Flugkurve bedeutet frühes und flaches Eintauchen mit entsprechend hoher Bremswirkung.
- Eine hohe Flugkurve ergibt ein steileres Eintauchen.

Durch einen steileren Eintauchwinkel ergibt sich ein widerstandsarmes Eintauchen (Eintauchen in eine kleine Eintauchfläche), das eine höhere Eintauch- und Übergangsgeschwindigkeit ermöglicht.

Das steile Eintauchen muss allerdings schnell in Schwimmrichtung umgelenkt werden, indem Kopf und Arme/Hände nach oben steuern. Dieses Umlenken wird durch einen kräftigen Abwärtsschlag der Beine (Delfinkick) unterstützt.



Beschreibung der Technik

- Beide Hände greifen die Halterungen am Startblock oder die Beckenrinne; beide Füße stemmen sich in Schrittposition kurz unterhalb der Wasseroberfläche gegen die Wand.
- Der Körper wird zunächst nach oben zur Wand hin gezogen, dann drücken die Hände den Körper schnellkräftig in die Absprungposition.
- Die Kopfbeugung in den Nacken und seitliches Armschwingen steuern das Wegstrecken in eine „Flugphase“ mit überstrecktem Körper (Bogenspannung).
- Nach dem Eintauchen lenken Kopf und Arme das Gleiten sofort nach oben um.



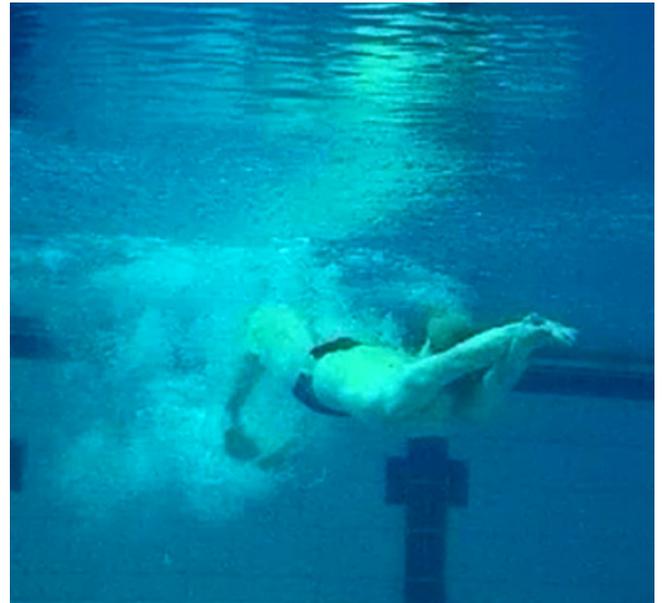
Rückenstart

Technik

Erläuterungen zur Technik

Charakteristische Phasen des Startsprunges mit den entsprechenden Steuermöglichkeiten:

Ausgangs- oder Vorbereitungsphase:	Greif- oder Armschwungposition, Fußstellung und Position des KSP
Absprungphase:	Absprungwinkel Verlagerung des KSP (aktiv oder passiv)
Flugphase:	KSP-Position im Moment des Abdrucks vom Block oder von der Wand Steuerung durch Kopf- und Hüfteinsatz Armeinsatz
Eintauch- und Übergangsphase:	Kopfeinsatz Armeinsatz (Schwung und Stopp) Umlenkung in die Schwimmrichtung durch Kopf- und Arm-/Handsteuerung



SH Rückenstart

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung des Rückenstarts

Nach dem Vereinfachungsprinzip wird der komplexe Bewegungsablauf des Startsprunges zunächst auf einen einfachen Flippersprung (Delfinsprung) im Flachwasser reduziert.

Durch die stufenweise Erhöhung der Absprungfläche beim Blockstart und allmähliche Hinzunahme von weiteren Bewegungsteilen, z. B. der spezifischen Armbewegungen, wird schließlich das Lernziel „Startsprung mit Übergang in die Schwimmbewegung“ erreicht.



SH Rückenstart

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung des Rückenstarts

Hinweise zur Entwicklung von Lernschritten bei Rückenstarts

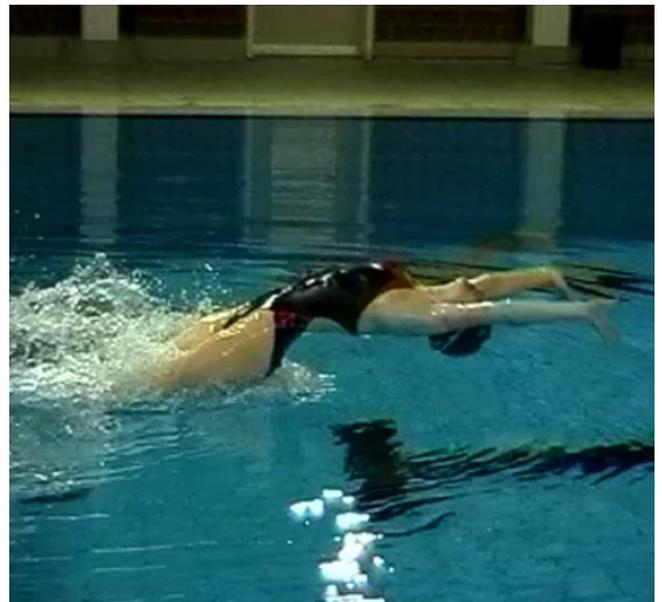
Übungen zum Abstoß von der Beckenwand in Rückenlage

- Absprung und überstrecken – eintauchen und umlenken
- **Hüfte hoch** und **Kopf zurück** bestimmen die Überstreckung in der Flugphase und den Eintauchwinkel
- Körperstreckung und Kopfsteuerung können durch Delfinsprünge rückwärts im Flachwasser („Seemannskörper“) geübt werden
- Den Armschwung über die Seite zuschalten

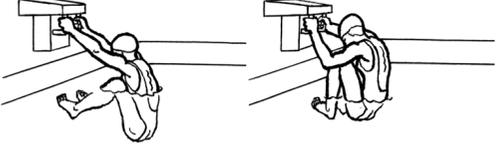
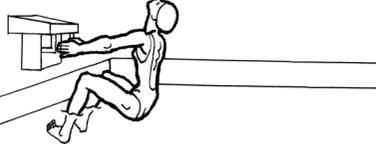
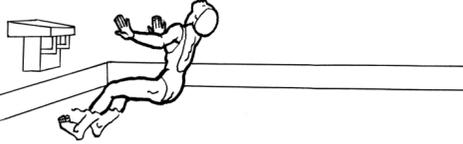
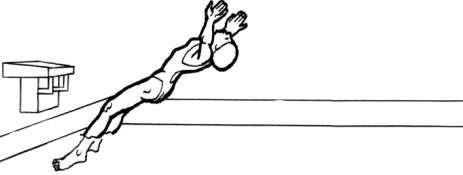
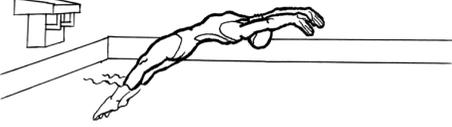
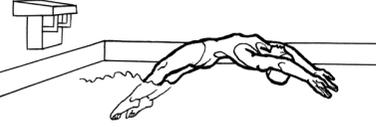
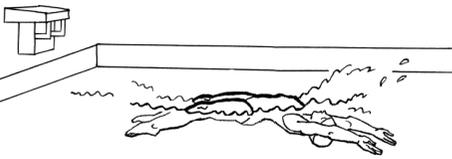


Aufmerksamkeitsschwerpunkte beim Üben

- das Rückkippen oder das Drücken der Arme in den Absprungwinkel
- das kräftige Wegstrecken des Körpers bzw. Abdrücken der Füße von der Beckenwand gegen Ende des Rückkippens
- die Überstreckung des Körpers (Hüfte hoch und Kopf in den Nacken beugen)
- der Armschwung zur Unterstützung der (Über)Streckbewegung
- das kopfwärtige Eintauchen (Kopfsteuerung – Blick zu den Händen)
- das frühzeitige Umlenken im Wasser in die Schwimmrichtung (Kopfsteuerung – Blick zu den Füßen hin)

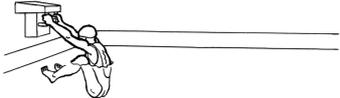


Bildreihe zum Rückenstart

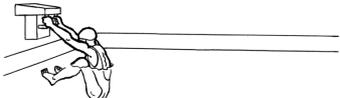
Den Körper nach vorne oben ziehen	die Hände stoßen den Körper in den Absprungwinkel den Kopf stark nach hinten beugen	schnellkräftiges Wegstrecken die Arme schwingen seitwärts nach hinten	
			
<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Fußballen parallel (oder in Schrittstellung) unter der Wasseroberfläche an die Wand stemmen; - Körperschwerpunkt „hängt“ unten <p>KSP- nach vorne oben ziehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kopf und Knie zur Wand; 	<p>KSP in den Absprungwinkel bringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Hände/Arme drücken den Körper weg vom Block in den Absprungwinkel - Kopf in den Nacken beugen - der Körper beginnt, sich zu strecken; die Arme schwingen seitlich nach hinten 		
Hüfte hoch - Kopf im Nacken	der Körper ist überstreckt	beim Eintauchen den Kopf vorbeugen und die Hüfte absenken	Umlenken in Schwimmrichtung
			
<p>Flugphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fußabdruck und Streckung - Arme schwingen weiter seitlich nach hinten - Kopf im Nacken unterstützt die Flugkurve - Hüfte nach oben drücken - Bogenspannung 	<p>Eintauchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körper taucht überstreckt (Bogenspannung) mit den Händen voran ein. - Kopf zwischen den Armen und hohe Hüfte unterstützen das überstreckte Eintauchen; 		<p>Umlenken zum Auftauchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nach dem Eintauchen des Oberkörpers beginnt die Umlenkung in Richtung Wasseroberfläche; - Kinn zur Brust nehmen; - Körper knickt in der Hüfte; - Hände steuern nach oben;

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenstarts

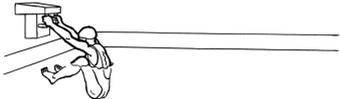
Rückenstart - Ausgangsposition:

	<p>Beide Hände greifen die Halterungen am Startblock oder die Beckenrinne.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenstart - Ausgangsposition:

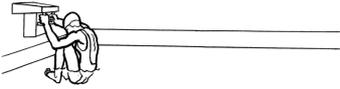
	<p>Beide Füße stemmen sich kurz unterhalb der Wasserfläche gegen die Wand</p> <p>entweder</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schrittstellung oder - parallele Fußstellung 	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenstart - Ausgangsposition:

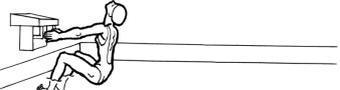
	<p>Der Körper wird zur Vorbereitung des Abspringens (z. B.: „Auf die Plätze“) nach oben zur Wand hingezogen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenstarts

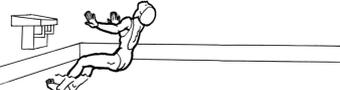
Rückenstart – Vorbereitung des Absprungs:

	<p>Der Körper wird zur Vorbereitung des Abspringens (z.B.: „Auf die Plätze“) nach oben zur Wand hingezogen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenstart – Vorbereitung des Absprungs:

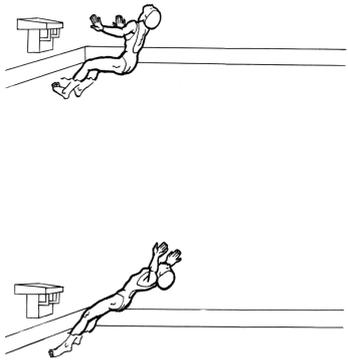
	<p>Die Hände drücken den Körper schnellkräftig in die günstige Absprungposition (das Wegrutschen der Füße muss vermieden werden).</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenstart – Vorbereitung des Absprungs:

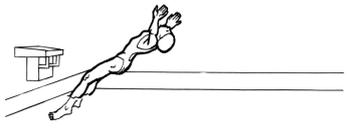
	<p>Der Kopf wird in den Nacken gebeugt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenstarts

Rückenstart - Absprung und Flugphase:

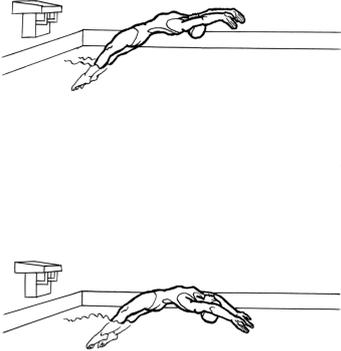
	<p>Die Arme werden seitlich bzw. diagonal nach hinten geschwungen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenstart - Absprung und Flugphase:

	<p>Mit dem letzten Abdruck der Füße von der Wand hat der Körper seine volle Streckung erreicht.</p> <p>Der Kopf ist stark nach hinten gebeugt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenstarts

Rückenstart - Absprung und Flugphase:

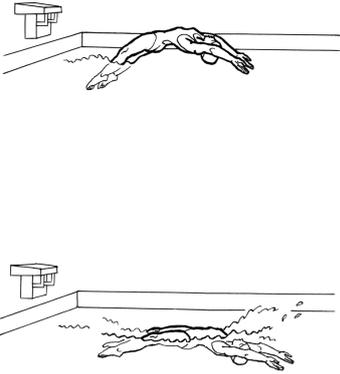
	<p>In der Flugphase ist der Körper überstreckt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Hüfte wird stark nach oben gedrückt - der Kopf ist stark nach hinten gebeugt <p>- Bogenspannung</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenstart - Absprung und Flugphase:

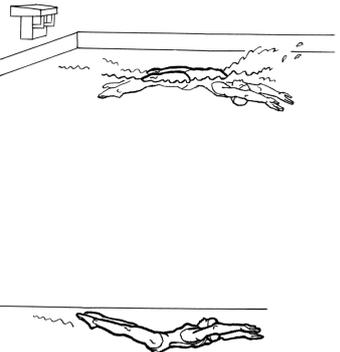
	<p>Während der Flugphase wird die Hüfte/das Gesäß nach oben über die Wasseroberfläche gedrückt</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenstarts

Rückenstart - Eintauchphase:

	<p>Das Eintauchen erfolgt mit überstrecktem Körper (Bogenspannung)</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenstart - Eintauchphase:

	<p>Nach dem Eintauchen lenken Kopf und Arme das Gleiten nach oben in Richtung Wasseroberfläche um:</p> <p>Der Beinschlag beginnt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Keine Bogenspannung beim Rückenstart



Ungünstige Ausführung

Beim Wegstrecken wird der Kopf nicht in den Nacken gebeugt, die Hüfte bleibt unten.

Folgen:

- Keine Bogenförmige Flugkurve
- Der Körper fällt beim Wegstrecken auf das Wasser und erzeugt hohen Bremswiderstand.

Korrekturhilfe zur Bogenspannung beim Rückenstart



Der "Seemannskörper":

"Hüfte hoch" und "Kopf in den Nacken" unterstützen die Überstreckung und das bogenförmige Eintauchen. **Auf ausreichende Wassertiefe achten!**



Der Flippersprung rückwärts übt:

- die Kopf- und Hüftsteuerung
- Überstreckung und Bogenspannung über Wasser



Rückenstart:

Kräftiger Absprung mit Körperstreckung nach hinten! „Kopf in den Nacken“ und „Hüfte hoch“ unterstützen das überstreckte bogenförmige Eintauchen. Die gleiche Übung über eine Zauberschnur oder Schwimmnudel probieren!

Tipp zur Orientierung:

Beim Eintauchen die in Sprungrichtung liegende Beckenseite / Wand o. ä. ansehen!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

SH Wenden

Die Qualität eines sicheren und attraktiven Schwimmunterrichts ist abhängig von der Fachkunde der Lehrkräfte, der Ausstattung der Schwimmstätte und den verwendeten Unterrichtsmaterialien.

Zur Erhöhung der Qualitätsstandards sind die Unterrichtshilfen der DVD „Schwimmen – Bausteine für einen sicheren und attraktiven Unterricht“ der Unfallkasse NRW und der Technischen Universität Dortmund unter der Leitung von Herrn F. J. Bredel in dem Internetauftritt Schwimmhalle der Sicheren Schule eingearbeitet worden.

Hier finden sich zu allen Wenden zahlreiche didaktische und methodische Unterrichtshilfen.

Kippwenden

Brustschwimmen

Kraulen / Freistil

Rückenschwimmen

Rollwenden

Kraulen / Freistil

Rückenschwimmen

Weitere Informationen, insbesondere auch Fehleranalysen mit bewegten Bildern, befinden sich auf der DVD "Schwimmen - Bausteine für einen sicheren und attraktiven Unterricht", die bei der Unfallkasse NRW bestellt werden kann.





Kippwende – Brustschwimmen

Technik

Erläuterungen zur Technik

Bei den Kippwenden:

- Man berührt mit beiden Händen die Beckenwand.
- Die Richtungsänderung des Körpers erfolgt durch Kippen des Körpers um die Körpertiefenachse.
- Die Füße schwingen mit angehockten Beinen unterhalb der Hüfte zur Wende-/Abstoßwand.
- Der Kopf bleibt während der Richtungsänderung zunächst oberhalb der Wasseroberfläche.
- Während des Kippens und vor dem Abstoß von der Wand sinkt der Körper und mit ihm der Kopf unter die Wasseroberfläche ab, beide Hände werden unter Wasser nach vorne gestreckt (Schultern vorschieben). Erst dann erfolgt der kräftige Abstoß in Seitlage.
- Während des Gleitens dreht der Körper in die Schwimmlage (leichte Schraube).





Kippwende – Brustschwimmen

Technik

Erläuterungen zur Technik

Die Struktur und der Bewegungsablauf der Kippwenden sind für alle vier Sportschwimmarten identisch. Lediglich das Anschwimmen und der Anschlag mit einer oder mit beiden Händen an die Wendewand sowie der Übergang in die Schwimmlage geschehen entsprechend der Schwimmart und unterliegen deren Reglement (siehe Wettkampfbestimmungen).

Bei den Gleichzugschwimmarten Brust- und Delfinschwimmen muss zunächst mit zwei Händen gleichzeitig angeschlagen werden, erst dann darf der Schwimmer sich auf die Seite drehen, indem er einen Anschlagarm schnell wegzieht und ihn in die neue Richtung schiebt.

Das Kippen um die Tiefenachse wird durch einen kräftigen Abdruck des zweiten Anschlagarmes von der Wendewand unterstützt.





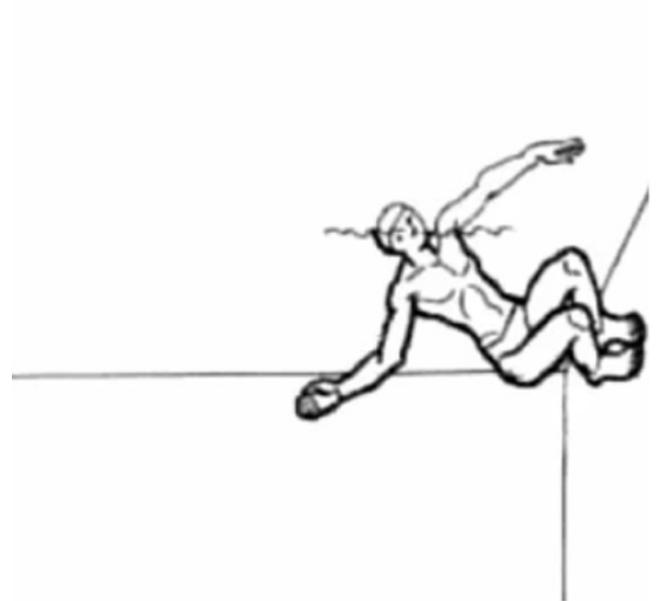
Kippwende – Brustschwimmen

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Kippwende

Nach dem Vereinfachungsprinzip wird der komplexe Bewegungsablauf der Wenden zunächst auf einfache Teilbewegungen, wie Abstoß von der Wendewand, Kippen/Drehen um die Tiefenachse oder Rollen um die Breiten- oder Längsachse, reduziert.

Durch die allmähliche Hinzunahme bzw. die Verbindung von Bewegungsteilen, z. B. Angleiten oder Übergang in die Schwimmbewegung, wird schließlich das Lernziel „Anschwimmen, Wende und Übergang in die Schwimmbewegung“ erreicht.





Kippwende – Brustschwimmen

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Kippwende

Wie kann man Kippwenden schnell und sicher lernen?

Das Lernziel kann schneller und sicherer erreicht werden, wenn bestimmte Lernvoraussetzungen vorliegen, indem einige Grundfertigkeiten und Technischelemente, die Bestandteil der Kippwenden sind, bereits vorher erworben worden sind.

Hierzu zählen u. a.:

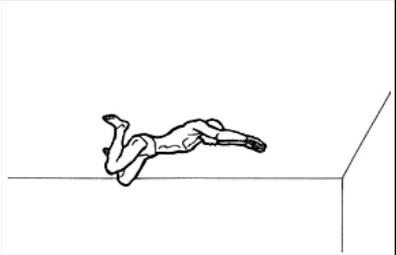
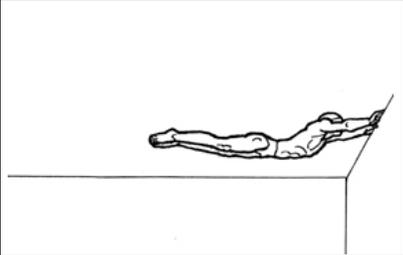
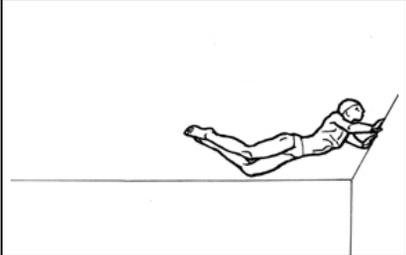
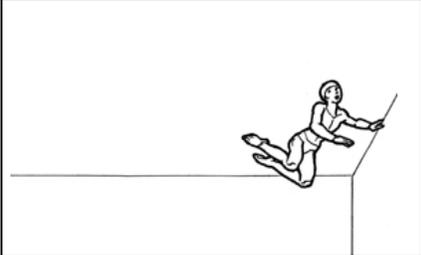
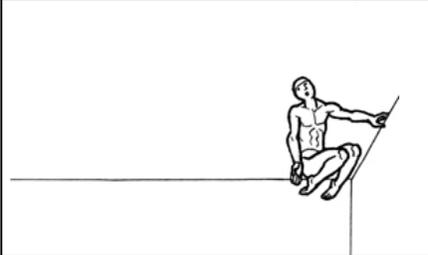
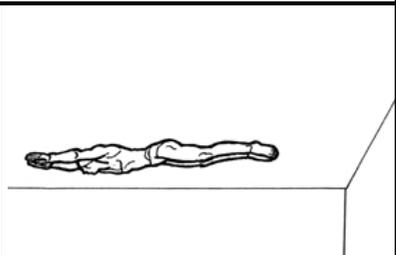
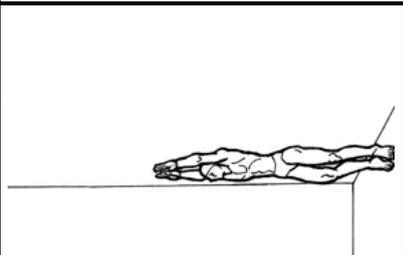
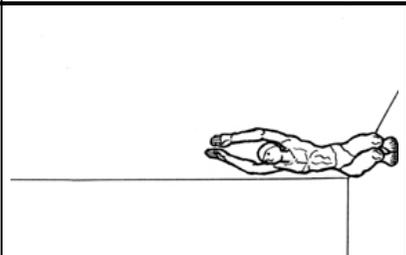
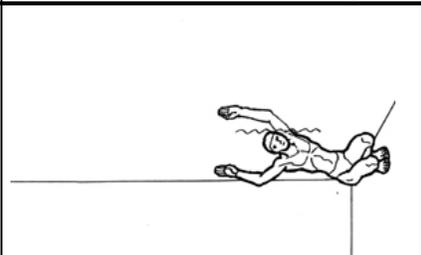
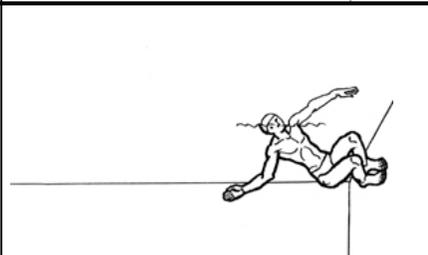
- das Gleiten in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage
- das Abstoßen von der Wand in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage
- das Untertauchen vor dem Abstoßen
- das Kippen mit angehockten Beinen um die Körpertiefenachse

Die Organisation von einfachen und sicheren Lernsituationen kann das Lernen und Üben der Kippwenden unterstützen:

- Zunächst stehtiefes Wasser wählen
- Viel Platz zum Üben lassen und eine **gemeinsame** Übungsrichtung wählen
- Das Kippen um die Körperachse losgelöst von der Gesamtbewegung üben
- Das Abstoßen von der Becken-/Wendewand in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage üben
- Zunächst aus kurzer Entfernung zur Wendewand vom Beckenboden abstoßen, zur Wand hingleiten und die Wende ausführen
- **Zielübung in der Abfolge**
 - kurzes Anschwimmen und Anschlagen mit der rechten Hand oder mit der linken Hand oder mit beiden Händen (Brustschwimmen)
 - Richtungswechsel und abtauchen
 - Abstoßen und gleiten
 - Übergang zum Schwimmen

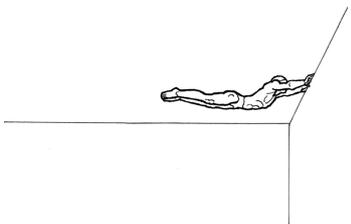


Bildreihe zur Kippwende Brust

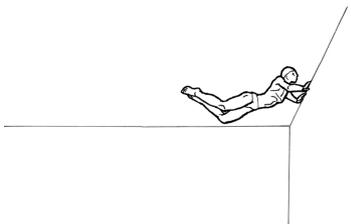
<p>Anschwimmen und Anschlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anschwimmen in Brustlage – Schulterachse parallel zur Wasserfläche; - mit beiden Händen gleichzeitig anschlagen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Durch das Angleiten werden die Arme gebeugt; - der Körper beginnt in die Seitlage zu drehen. 	<ul style="list-style-type: none"> - durch schnelles Wegziehen des 1. Armes von der Wand wird die Seitlage eingenommen; - die Beine werden angehockt und unter der Hüfte zur Wand geschwungen. 	<p>Kippen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Körper kippt mit angehockten Beinen in die neue Schwimmrichtung; - die Drehung um die Körper-tiefenachse wird durch den kräftigen Abdruck des 2. Armes von der Wand und den Druck des 1. Armes gegen die Kipprichtung unterstützt. 	
Anschwimmen Anschlagen mit beiden Händen die Arme beugen auf die Seite drehen kräftig abdrücken				
				
				
Gleiten Abstoßen Abtauchen in die neue Richtung kippen				
<p>Abstoß und Gleiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Arme befinden sich gestreckt vor dem Körper; - der Abstoß erfolgt in Seitlage unter Wasser; - während des Gleitens in Bauchlage drehen. 	<p>Abtauchen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Im weiteren Verlauf der Kippe taucht der Körper unter die Wasseroberfläche ab um den Abstoß vorzubereiten. - Bevor die Füße die Wand berühren, hat der Anschlagarm bereits die Wand verlassen und schwingt über Kopf nach vorne. - das Abtauchen wird durch kräftiges Hochdrücken der Handfläche des 2. Armes unterstützt. 			

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Brustkippwende

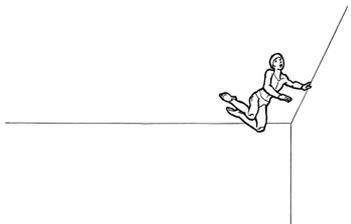
Kippwende Brustschwimmen - Vorbereitung der Wende:

	<p>Beide Hände schlagen gleichzeitig an. Schultern und Hüfte liegen noch parallel zur Wasserfläche.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kippwende Brustschwimmen - Vorbereitung der Wende:

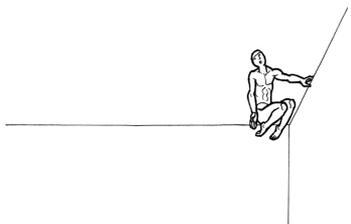
	<p>Stauen oder Beugen der Arme beim Anschlag.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kippwende Brustschwimmen - Vorbereitung der Wende:

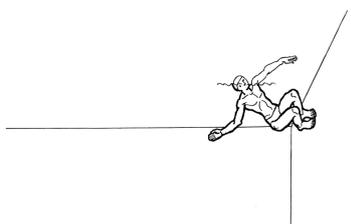
	<p>Schnelles Rückziehen eines Ellenbogens und Vorschieben der Hand, die in die Drehrichtung steuert.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Brustkippwende

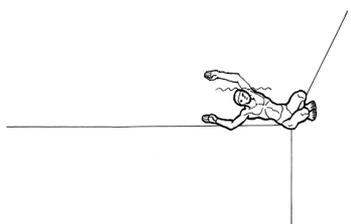
Kippwende Brustschwimmen - Wende und Abtauchen:

	<p>Die angehockten Beine schwingen unter der Hüfte zur Wand.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kippwende Brustschwimmen - Wende und Abtauchen:

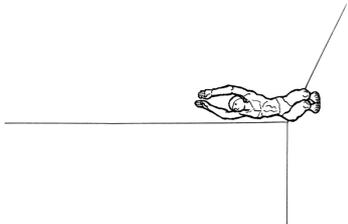
	<p>Der Körper kippt in Seitlage in die neue Richtung.</p> <p>Eine Hand unterstützt das Kippen und Abtauchen durch Druck der Handfläche nach oben.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kippwende Brustschwimmen - Wende und Abtauchen:

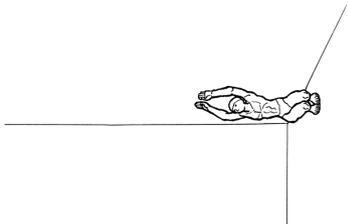
	<p>Der Wende- Anschlagarm schwingt sichelförmig über Kopf nach vorne.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Brustkippwende

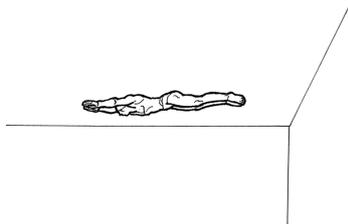
Kippwende Brustschwimmen - Abstoß und Gleitphase:

	<p>Der Abstoß beginnt erst nach dem Abtauchen unter Wasser.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kippwende Brustschwimmen - Abstoß und Gleitphase:

	<p>Der Abstoß beginnt in Seitlage, dann dreht sich der Körper in die Bauchlage.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kippwende Brustschwimmen - Abstoß und Gleitphase:

	<p>Gestreckte Gleitphase - Arme und Beine sind dabei geschlossen.</p> <p>Nach der Gleitphase beginnt der Beinschlag.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Ungünstiges Abstoßen von der Wand



Ungünstige Ausführung

- Der Abstoß erfolgt zu früh an der Wasseroberfläche, bevor der Armschwung beendet ist bzw. Kopf und Schultern untergetaucht sind.

Korrekturhilfe zur Kippwende (Brustschwimmen)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehtiefen Bereich aus dem Angleiten heraus üben.



Die Bewegungsabfolge beachten: erst Schwungarm/-hand und Kopf eintauchen, dann erst erfolgt der Abstoß von der Wand.



Abstoß unter einem Hindernis (Zauberschnur, Gymnastikstab, Arm des Partners) her durchführen.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Ungünstiges Anschwimmen



Ungünstige Ausführung

- Das Anschwimmen erfolgt zu dicht an die Wand heran; dadurch wird der Bewegungsraum für die Durchführung der Kippbewegung genommen bzw. reduziert.
- Der Anschlag erfolgt mit gestreckten Armen;

Korrekturhilfe zur Kippwende (Brustschwimmen)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehtiefen Bereich aus dem Angleitern üben.



Die Angleitgeschwindigkeit beim Anschlag zunächst durch leichtes Nachgeben in den Ellenbogen abfedern und anschließend die Kippbewegung durch kräftiges Strecken des späteren Schwungarmes unterstützen.



Die Entfernung zur Wendewand abschätzen lernen: Angleitgeschwindigkeit nutzen; evtl. den letzten Armzug bzw. Beinschlag weglassen oder hinzunehmen.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Ungünstige Drehung nach dem Anschlag



Ungünstige Ausführung

- Nach dem Anschlag erfolgt die Drehung in die Bauchlage; der Körper taucht zum Abstoß nicht seitlich und damit schmal über die Schulter sondern frontal mit der größeren Brustfläche ins Wasser ein.

Mögliche Ursachen

- Beide Hände lösen sich gleichzeitig von der Wendewand und steuern den Körper in die Bauchlage.
- Der Schwungarm schwingt seitlich, also über die horizontale Ebene, nach vorne und steuert so den Körper in die Bauchlage.

Korrekturhilfe zur Kippwende (Brustschwimmen)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehtiefen Bereich aus dem Angleiten üben.



Die Abfolge der Hand- Armaktionen im stehtiefen Bereich nur aus dem kurzen Angleiten und ohne Wegschwimmen üben.



Aus dem Gesamtablauf herausgelöst den Anschlagarm über Kopf in der vertikalen Ebene zum Eintauchpunkt schwingen.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.



Kippwende – Kraulen / Freistil

Technik

Erläuterungen zur Technik

Bei den Kippwenden:

- Man berührt mit mindestens einer Hand die Wendewand.
- Die Richtungsänderung des Körpers erfolgt durch Kippen des Körpers um die Körpertiefenachse.
- Die Füße schwingen mit angehockten Beinen unterhalb der Hüfte zur Wende-/Abstoßwand.
- Der Kopf bleibt während der Richtungsänderung zunächst oberhalb der Wasseroberfläche.
- Während des Kippens und vor dem Abstoß von der Wand sinkt der Körper und mit ihm der Kopf unter die Wasseroberfläche ab, beide Hände werden unter Wasser nach vorne gestreckt (Schultern vorschieben). Erst dann erfolgt der kräftige Abstoß in Seitlage.
- Während des Gleitens dreht der Körper in die Schwimmlage (leichte Schraube).

Die Struktur und der Bewegungsablauf der Kippwenden sind für alle vier Sportschwimmarten identisch. Lediglich das Anschwimmen und der Anschlag mit einer oder mit beiden Händen an die Wendewand sowie der Übergang in die Schwimmlage geschehen entsprechend der Schwimmart und unterliegen deren Reglement (siehe Wettkampfbestimmungen).

Bei den Wechselzugschwimmarten Kraul und Rücken hat der Schwimmer durch das Rollen um die Längsachse bereits beim Anschlagen mit der vorderen Hand die Seitlage eingenommen. Der freie Arm bleibt zunächst an der Hüfte liegen. Das Kippen um die Tiefenachse wird durch einen kräftigen Abdruck mit der Anschlaghand von der Wand eingeleitet.



Das weitere Kippen und Abtauchen des Schwimmers wird unterstützt durch vertikales Vorschwingen des Wendearmes und gleichzeitiges Hochdrücken der Handfläche des Armes, der vorher bereits in die neue Schwimmrichtung geschoben worden war.



Kippwende – Kraulen / Freistil

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Kippwende

Nach dem Vereinfachungsprinzip wird der komplexe Bewegungsablauf der Wenden zunächst auf einfache Teilbewegungen, wie Abstoß von der Wendewand, Kippen/Drehen um die Tiefenachse oder Rollen um die Breiten- oder Längsachse, reduziert.

Durch die allmähliche Hinzunahme bzw. die Verbindung von Bewegungsteilen, z. B. Angleiten oder Übergang in die Schwimmbewegung, wird schließlich das Lernziel „Anschwimmen, Wende und Übergang in die Schwimmbewegung“ erreicht.





Kippwende – Kraulen / Freistil

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Kippwende

Wie kann man Kippwenden schnell und sicher lernen?

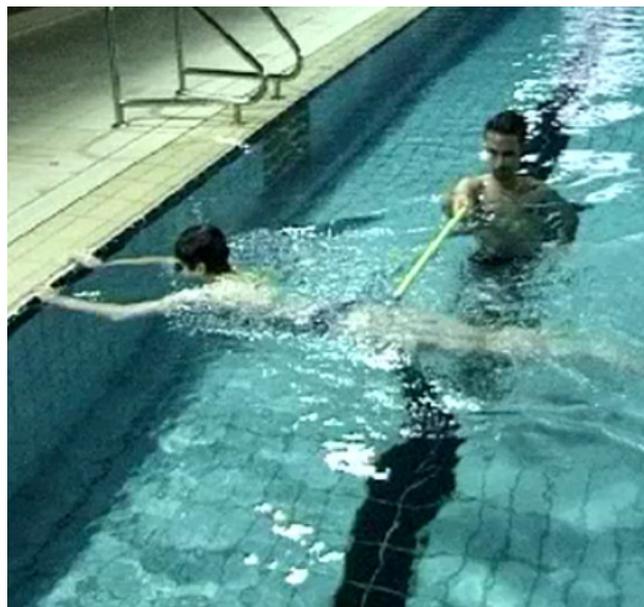
Das Lernziel kann schneller und sicherer erreicht werden, wenn bestimmte Lernvoraussetzungen vorliegen, indem einige Grundfertigkeiten und Technischelemente, die Bestandteil der Kippwenden sind, bereits vorher erworben worden sind.

Hierzu zählen u. a.:

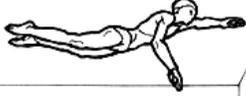
- das Gleiten in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage
- das Abstoßen von der Wand in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage
- das Untertauchen vor dem Abstoßen
- das Kippen mit angehockten Beinen um die Körpertiefenachse

Die Organisation von einfachen und sicheren Lernsituationen kann das Lernen und Üben der Kippwenden unterstützen:

- Zunächst stehtiefes Wasser wählen
- Viel Platz zum Üben lassen und eine **gemeinsame** Übungsrichtung wählen
- Das Kippen um die Körperachse losgelöst von der Gesamtbewegung üben
- Das Abstoßen von der Becken-/Wendewand in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage üben
- Zunächst aus kurzer Entfernung zur Wendewand vom Beckenboden abstoßen, zur Wand hingleiten und die Wende ausführen.
- **Zielübung in der Abfolge**
 - kurzes Anschwimmen und Anschlagen mit der rechten Hand oder mit der linken Hand oder mit beiden Händen (Brustschwimmen)
 - Richtungswechsel und abtauchen
 - Abstoßen und gleiten
 - Übergang zum Schwimmen

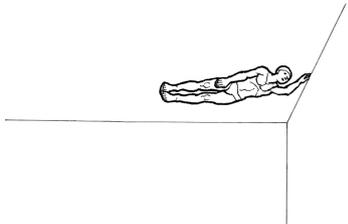


Bildreihe zur Kippwende Kraul

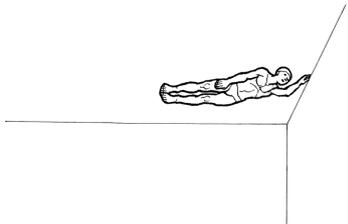
<p>Anschwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - der letzte Armzug /-druck treibt den Schwimmer zum Anschlag an die Wand; 		<p>Anschlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - schon vor dem Anschlag auf die Seite des Anschlagarmes legen; - Anschlag mit der vorderen Hand; - die andere Hand bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen. 		<p>Kippen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durch das Angleiten wird der Anschlagarm zunächst gebeugt; - durch den folgenden kräftigen Abdruck des Armes von der Wand wird das Kippen eingeleitet. - Während der Oberkörper in die neue Schwimmrichtung kippt, werden die angehockten Beine unter der Hüfte zur Wand geschwungen. - Der Kopf mit Blick zur Seite hilft den Ablauf zu steuern. 			
Anschwimmen		auf die Seite rollen		Anschlagen		Arm beugen und kräftig strecken	
							
							
Gleiten		Abstoßen		Abtauchen		in die neue Richtung kippen	
<p>Abstoß und Gleiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Arme befinden sich gestreckt vor dem Körper; - der Abstoß erfolgt in Seitlage unter Wasser; - während des Gleitens in Bauchlage drehen. 		<p>Abtauchen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Im weiteren Verlauf der Kippe taucht der Körper unter die Wasseroberfläche ab um den Abstoß vorzubereiten. - Bevor die Füße die Wand berühren, hat der Anschlagarm bereits die Wand verlassen und schwingt über Kopf nach vorne. - das Abtauchen wird durch kräftiges Hochdrücken der Handfläche des anderen Armes unterstützt. 					

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulkippwende

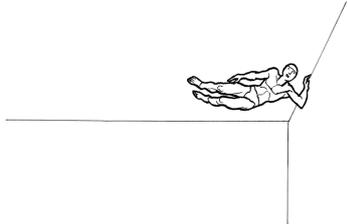
Kraulkippwende - Vorbereitung der Wende:

	<p>Der Anschlag erfolgt in Seitlage mit einer Hand.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulkippwende - Vorbereitung der Wende:

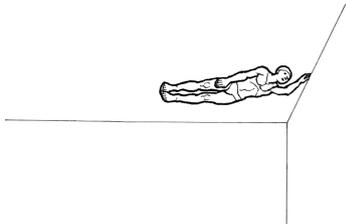
	<p>Der freie Arm bleibt zunächst an der Hüfte, die Hand zeigt in die neue Schwimmrichtung.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulkippwende - Vorbereitung der Wende:

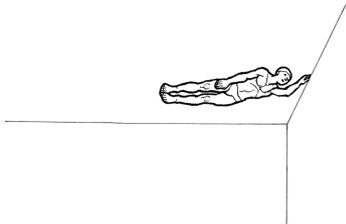
	<p>Stauen oder Beugen des Anschlagarms</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulkippwende

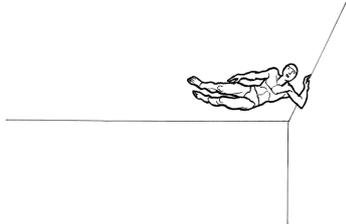
Kraulkippwende - Vorbereitung der Wende:

	<p>Der Anschlag erfolgt in Seitlage mit einer Hand.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulkippwende - Vorbereitung der Wende:

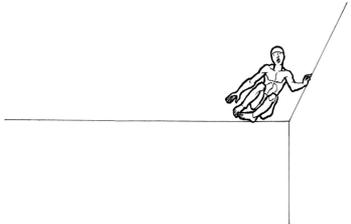
	<p>Der freie Arm bleibt zunächst an der Hüfte, die Hand zeigt in die neue Schwimmrichtung.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulkippwende - Vorbereitung der Wende:

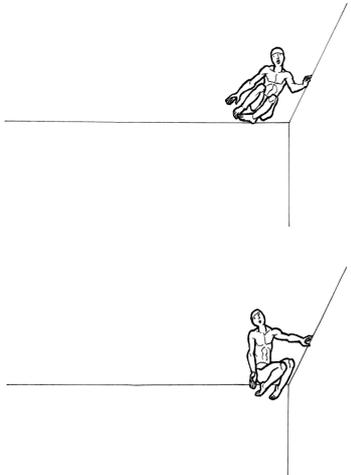
	<p>Stauen oder Beugen des Anschlagarms</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulkippwende

Kraulrippwende - Wende und Abtauchen:

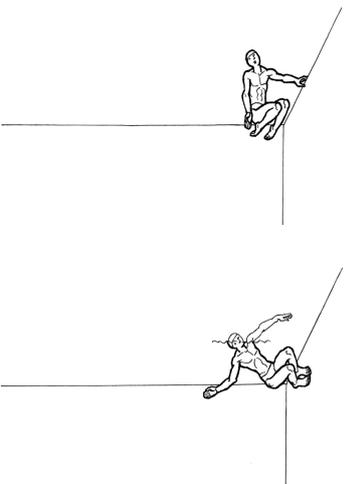
	<p>Der Körper kippt in Seitlage in die neue Richtung.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulrippwende - Wende und Abtauchen:

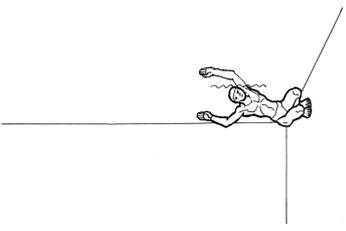
	<p>Schnellkräftige Streckung des Anschlagarmes unterstützt die Kippe.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulkippwende

Kraulkippwende - Wende und Abtauchen:

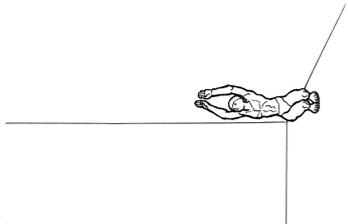
	<p>Die angehockten Beine schwingen unter der Hüfte zur Wand.</p> <p>Der Körper kippt in Seitlage in die neue Richtung.</p> <p>Eine Hand unterstützt das Kippen und Abtauchen durch Druck der Handfläche nach oben.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulkippwende - Wende und Abtauchen:

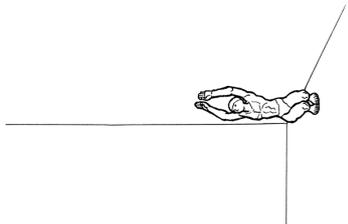
	<p>Der Wende- Anschlagarm schwingt sichelförmig über Kopf nach vorne.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulkippwende

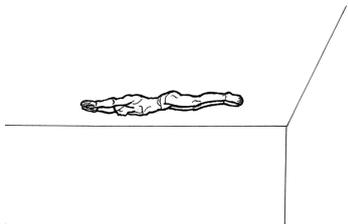
Kraulrippwende - Abstoß und Gleitphase:

	<p>Der Abstoß beginnt erst nach dem Abtauchen unter Wasser.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulrippwende - Abstoß und Gleitphase:

	<p>Der Abstoß beginnt in Seitlage.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulrippwende - Abstoß und Gleitphase:

	<p>Dem Abstoß folgt die Gleitphase, dann beginnt der Beinschlag.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Ungünstiges Abstoßen von der Wand



Ungünstige Ausführung

- Der Abstoß erfolgt zu früh an der Wasseroberfläche, bevor der Armschwung beendet ist bzw. Kopf und Schultern untergetaucht sind.

Korrekturhilfe zur Kippwende (Kraulen/Freistil)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehtiefen Bereich aus dem Angleiten heraus üben.



Die Bewegungsabfolge beachten: erst Schwungarm/-hand und Kopf untertauchen, dann erst erfolgt der Abstoß von der Wand.



Abstoß unter einem Hindernis (Zauberschnur, Gymnastikstab, Arm des Partners) her durchführen.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Ungünstiges Anschwimmen



Ungünstige Ausführung

- Das Anschwimmen erfolgt zu dicht an die Wand heran; dadurch wird der Bewegungsraum für die Durchführung der Kippbewegung genommen bzw. reduziert.
- Der Anschlag erfolgt mit gestreckten Armen;

Korrekturhilfe zur Kippwende (Kraulen/Freistil)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehtiefen Bereich aus dem Angleiten üben.



Die Angleitgeschwindigkeit beim Anschlag zunächst durch leichtes Nachgeben im Ellenbogen abfedern und anschließend die Kippbewegung durch kräftiges Strecken des Anschlag- bzw. Schwungarmes unterstützen.



Die Entfernung zur Wendewand abschätzen lernen: bei fortlaufendem Beinschlag evtl. den letzten Armzug weglassen oder hinzunehmen.



Das Anschlagen mit dem rechten und mit dem linken Arm üben.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Ungünstige Drehung nach dem Anschlag



Ungünstige Ausführung

- Nach dem Anschlag erfolgt die Drehung in die Bauchlage; der Körper taucht zum Abstoß nicht seitlich und damit schmal über die Schulter sondern frontal mit der größeren Brustfläche ins Wasser ein.

Mögliche Ursachen

- Der Körper befindet sich beim Anschlag in Bauchlage; die Rollbewegung um die Längsachse wird nicht als Bewegungshilfe für die Kippe genutzt, der Körper bleibt während der Richtungsänderung in der Bauchlage.
- Der Schwungarm schwingt seitlich, also über die horizontale Ebene, nach vorne und steuert so den Körper in die Bauchlage.

Korrekturhilfe zur Kippwende (Kraulen/Freistil)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehetiefen Bereich aus dem Angleiten üben.



Angleiten in Seitlage; Anschlagarm nach vorne gestreckt, die andere Hand, wie nach der Druckphase an der Hüfte verbleibend.



Übung an der Wendewand: aus dem Gesamtablauf herausgelöst den Anschlagarm über Kopf in der vertikalen Ebene zum Eintauchpunkt schwingen.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.



Kippwende – Rückenschwimmen

Technik

Erläuterungen zur Technik

Bei den Kippwenden:

- Man berührt mit mindestens einer Hand die Wendewand
- Die Richtungsänderung des Körpers erfolgt durch Kippen des Körpers um die Körpertiefenachse.
- Die Füße schwingen mit angehockten Beinen unterhalb der Hüfte zur Wende-/Abstoßwand.
- Der Kopf bleibt während der Richtungsänderung zunächst oberhalb der Wasseroberfläche.
- Während des Kippens und vor dem Abstoß von der Wand sinkt der Körper und mit ihm der Kopf unter die Wasseroberfläche ab, beide Hände werden unter Wasser nach vorne gestreckt (Schultern vorschieben). Erst dann erfolgt der kräftige Abstoß in Seitlage.
- Während des Gleitens dreht der Körper in die Schwimmlage (leichte Schraube).

Die Struktur und der Bewegungsablauf der Kippwenden sind für alle vier Sportschwimmarten identisch. Lediglich das Anschwimmen und der Anschlag mit einer oder mit beiden Händen an die Wendewand sowie der Übergang in die Schwimmlage geschehen entsprechend der Schwimmart und unterliegen deren Reglement (siehe Wettkampfbestimmungen).

Bei den Wechselzugschwimmarten Kraul und Rücken hat der Schwimmer durch das Rollen um die Längsachse bereits beim Anschlagen mit der vorderen Hand die Seitlage eingenommen. Der freie Arm bleibt zunächst an der Hüfte liegen. Das Kippen um die Tiefenachse wird durch einen kräftigen Abdruck mit der Anschlaghand von der Wand eingeleitet.



Das weitere Kippen und Abtauchen des Schwimmers wird unterstützt durch vertikales Vorschwingen des Wendearmes und gleichzeitiges Hochdrücken der Handfläche des Armes, der vorher bereits in die neue Schwimmrichtung geschoben worden war.



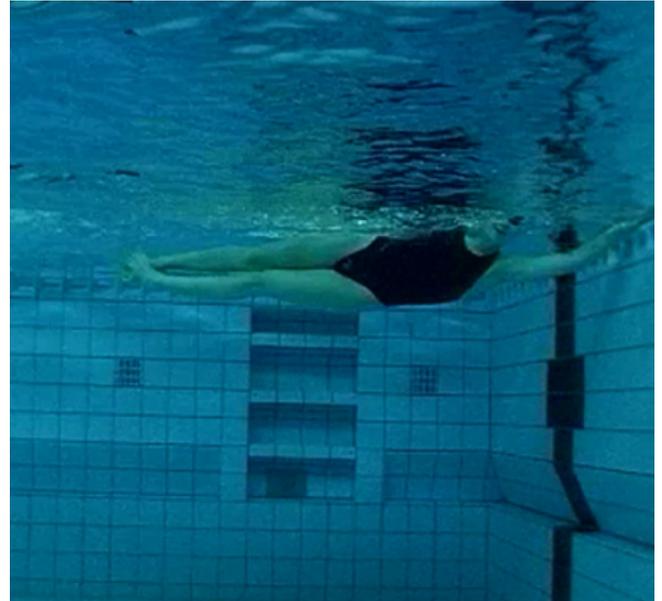
Kippwende – Rückenschwimmen

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Kippwende

Nach dem Vereinfachungsprinzip wird der komplexe Bewegungsablauf der Wenden zunächst auf einfache Teilbewegungen, wie Abstoß von der Wendewand, Kippen/Drehen um die Tiefenachse oder Rollen um die Breiten- oder Längsachse, reduziert.

Durch die allmähliche Hinzunahme bzw. die Verbindung von Bewegungsteilen, z. B. Angleiten oder Übergang in die Schwimmbewegung, wird schließlich das Lernziel „Anschwimmen, Wende und Übergang in die Schwimmbewegung“ erreicht.





Kippwende – Rückenschwimmen

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Kippwende

Wie kann man Kippwenden schnell und sicher lernen?

Das Lernziel kann schneller und sicherer erreicht werden, wenn bestimmte Lernvoraussetzungen vorliegen, indem einige Grundfertigkeiten und Technischelemente, die Bestandteil der Kippwenden sind, bereits vorher erworben worden sind.

Hierzu zählen u. a.:

- das Gleiten in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage
- das Abstoßen von der Wand in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage
- das Untertauchen vor dem Abstoßen
- das Kippen mit angehockten Beinen um die Körpertiefennachse

Die Organisation von einfachen und sicheren Lernsituationen kann das Lernen und Üben der Kippwenden unterstützen:

- Zunächst stehtiefes Wasser wählen
- Viel Platz zum Üben lassen und eine **gemeinsame** Übungsrichtung wählen
- Das Kippen um die Körperachse losgelöst von der Gesamtbewegung üben
- Das Abstoßen von der Becken-/Wendewand in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage üben
- Zunächst aus kurzer Entfernung zur Wendewand vom Beckenboden abstoßen, zur Wand hingleiten und die Wende ausführen
- **Zielübung in der Abfolge**
 - kurzes Anschwimmen und Anschlagen mit der rechten Hand oder mit der linken Hand oder mit beiden Händen (Brustschwimmen)
 - Richtungswechsel und abtauchen
 - Abstoßen und gleiten
 - Übergang zum Schwimmen

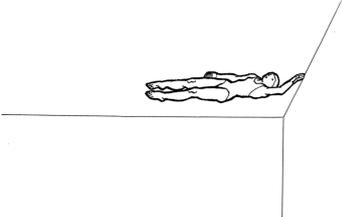


Bildreihe zur Kippwende Rücken

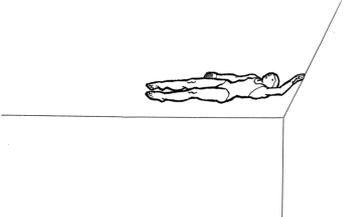
<p>Anschwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - der letzte Armzug /-druck treibt den Schwimmer zum Anschlag an die Wand; 	<p>Anschlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - schon vor dem Anschlag auf die Seite des Anschlagarmes legen; - Anschlag mit der vorderen Hand; - die andere Hand bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen. 	<p>Kippen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durch das Angleiten wird der Anschlagarm zunächst gebeugt; - durch den folgenden kräftigen Abdruck des Armes von der Wand wird das Kippen eingeleitet. - Während der Oberkörper in die neue Schwimmrichtung kippt, werden die angehockten Beine unter der Hüfte zur Wand geschwungen. - Der Kopf mit Blick zur Seite hilft den Ablauf zu steuern. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bevor die Füße die Wand berühren, hat der Anschlagarm bereits die Wand verlassen; - der andere Arm löst sich von der Hüfte und dreht auswärts, - der Druck seiner offenen Handfläche bildet Widerlager gegen die Kipprichtung. 	
<p>Anschwimmen auf die Seite rollen Anschlagen Arm beugen und kräftig wieder strecken</p>				
				
				
<p>Gleiten Abstoßen Abtauchen in die neue Richtung kippen</p>				
<p>Abstoß</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Arme befinden sich gestreckt vor dem Körper; - der Abstoß erfolgt in Rückenlage unter Wasser; 	<p>Abtauchen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Im weiteren Verlauf der Kippe taucht der Körper unter die Wasseroberfläche ab um den Abstoß vorzubereiten. Der vorige Anschlagarm schwingt über Kopf nach vorne. - das Abtauchen wird durch kräftiges Hochdrücken der Handfläche des anderen Armes unterstützt. - Der Körper hat sich in die Rückenlage gedreht. 			

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenkippwende

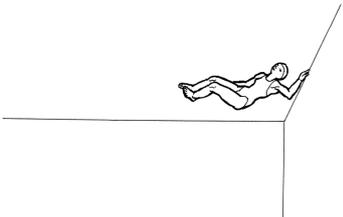
Rückenkippwende - Vorbereitung der Wende:

	<p>Der Anschlag erfolgt in Seitlage mit einer Hand :</p> <p>Der Handrücken sollte beim Anschlagen ach oben zeigen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenkippwende - Vorbereitung der Wende:

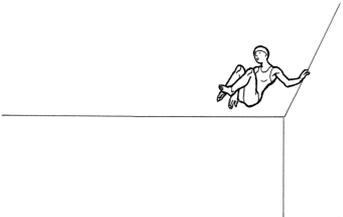
	<p>Der freie Arm bleibt zunächst an der Hüfte.</p> <p>Die freie Hand zeigt in die neue Schwimmrichtung.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenkippwende - Vorbereitung der Wende:

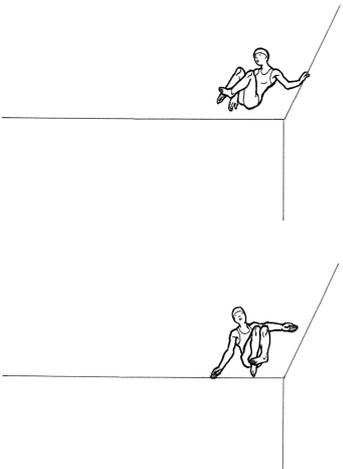
	<p>Der Anschlagarm wird gestaucht bzw. gebeugt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenkippwende

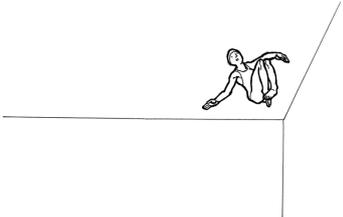
Rückenkippwende - Wende und Abtauchen:

	<p>Die angehockten Beine schwingen unter der Hüfte zur Wand.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenkippwende - Wende und Abtauchen:

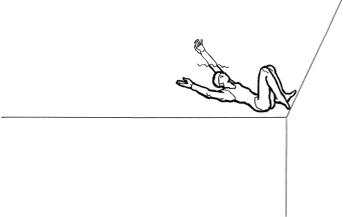
	<p>Schnellkräftige Streckung des Anschlagarmes unterstützt die Kippe.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenkippwende - Wende und Abtauchen:

	<p>Der Körper kippt in Seitlage in die neue Richtung.</p> <p>Eine Hand unterstützt das Kippen und Abtauchen durch Druck der Handfläche nach oben.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

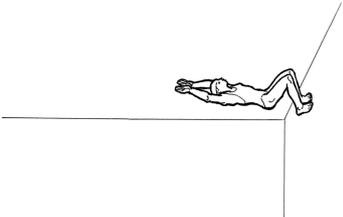
Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenkippwende

Rückenkippwende - Wende und Abtauchen:

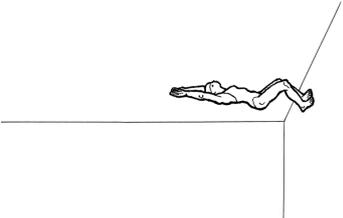
	Der Wendearm schwingt über Wasser nach vorne in die neue Schwimmrichtung.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenkippwende

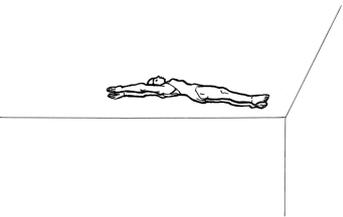
Rückenkippwende - Abstoß und Gleitphase:

	<p>Der Abstoß beginnt erst nach dem Abtauchen unter Wasser.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenkippwende - Abstoß und Gleitphase:

	<p>Der Abstoß beginnt in Rückenlage.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenkippwende - Abstoß und Gleitphase:

	<p>Dem Abstoß folgt die Gleitphase, dann beginnt der Beinschlag.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Ungünstiges Abstoßen von der Wand



Ungünstige Ausführung

- Der Abstoß erfolgt zu früh an der Wasseroberfläche, bevor der Armschwung beendet ist bzw. Kopf und Schultern untergetaucht sind.

Korrekturhilfe zur Kippwende (Rückenschwimmen)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehtiefen Bereich aus dem Angleiten üben.



Die Bewegungsabfolge beachten: erst Schwungarm/-hand und Kopf untertauchen, dann erst erfolgt der Abstoß von der Wand.



Abstoß unter einem Hindernis (Zauberschnur, Gymnastikstab, Arm des Partners) her durchführen.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Ungünstige Drehung nach dem Anschlag



Ungünstige Ausführung

- Nach dem Anschlag erfolgt die Drehung in die Bauchlage; der Körper taucht zum Abstoß nicht seitlich und damit schmal über die Schulter sondern frontal mit der größeren Brustfläche ins Wasser ein.

Mögliche Ursachen

- Der Körper befindet sich beim Anschlag in Bauchlage; die Rollbewegung um die Längsachse wird nicht als Bewegungshilfe für die Kippe genutzt, der Körper bleibt während der Richtungsänderung in der Bauchlage.
- Der Schwungarm schwingt seitlich, also über die horizontale Ebene, nach vorne und steuert so den Körper in die Bauchlage.

Korrekturhilfe zur Kippwende (Kraulen/Freistil)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehetiefen Bereich aus dem Angleiten üben.



Angleiten in Seitlage; Anschlagarm nach vorne gestreckt, die andere Hand, wie nach der Druckphase an der Hüfte verbleibend.



Übung an der Wendewand: aus dem Gesamtablauf herausgelöst den Anschlagarm über Kopf in der vertikalen Ebene zum Eintauchpunkt schwingen.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Ungünstiges Anschwimmen



Ungünstige Ausführung

- Das Anschwimmen erfolgt zu dicht an die Wand heran; dadurch wird der Bewegungsraum für die Durchführung der Kippbewegung genommen bzw. reduziert.
- Der Anschlag erfolgt mit gestrecktem Arm.

Korrekturhilfe zur Kippwende (Rückenschwimmen)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehetiefen Bereich aus dem Angleiten üben; die Seitlage vor dem Anschlag erleichtert den Blick zur Wendewand.



Die Angleitgeschwindigkeit beim Anschlag zunächst durch leichtes Nachgeben im Ellenbogen abfedern und anschließend die Kippbewegung durch kräftiges Strecken des Anschlag- bzw. Schwungarmes unterstützen.



Die Entfernung zur Wendewand abschätzen lernen: bei fortlaufendem Beinschlag evtl. den letzten Armzug weglassen oder hinzunehmen.



Das Anschlagen mit dem rechten und mit dem linken Arm üben.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.



Rollwende – Kraulen / Freistil

Technik

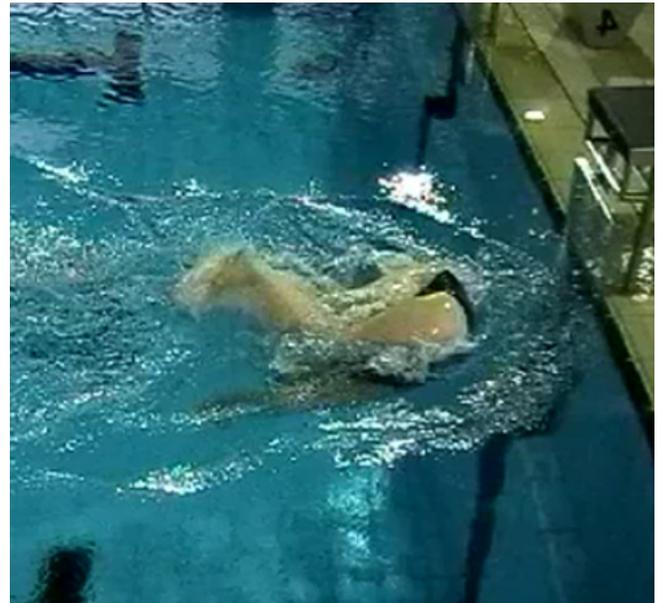
Erläuterungen zur Technik

Bei den Rollwenden:

- Der Schwimmer berührt die Wendewand nicht mit den Händen.
- Der Schwimmer taucht, bevor er die Wendewand erreicht, kopfüber und bauchwärts unter die Wasserfläche ab. Das Abtauchen wird durch ein kräftiges Kopfnneigen zur Brust hin eingeleitet.
Wichtig: Das Abtauchen beginnt erst, wenn beide Hände neben der Hüfte liegen!
- Der Schwimmer dreht beim Abtauchen so um die Breitenachse, dass die anfangs gestreckten und erst gegen Ende angehockten Beine über Wasser zur Wendewand hin schwingen können.
- Beim Kraulschwimmen dreht der Körper nach der Wende während Abstoß und Gleitphase, um die Längsachse in die Schwimmlage zurück.
- Beim Rückenschwimmen dreht der Körper vor der Wende um seine Längsachse in die Bauchlage und stößt sich in der Rückenlage von der Wendewand ab.

In der Fachsprache werden die Rollwenden oft auch als „Tiefe Wenden“ bezeichnet, weil der Schwimmer, im Gegensatz zu den Kippwenden („Hohe Wenden“) mit seinem Kopf und Oberkörper unter Wasser in die neue Bewegungsrichtung steuert.

Bei den Wenden, die beim Schwimmen der Gleichzugswimmarten Delfin- und Brustschwimmen zur Anwendung kommen, muss mit zwei Händen die Wendewand berührt werden, bevor die Richtungsänderung eingeleitet werden darf.



Bei den Rollwenden reicht es laut Reglement, wenn der Schwimmer im Verlauf des Wendeablaufes mit irgendeinem Körperteil die Wand berührt. Diese Forderung wird erfüllt, wenn die Füße die Wand zum Vorbereiten des Abstoßes berühren. Die geforderte Wandberührung geschieht also im Gegensatz zu den Wenden bei den Gleichzugswimmarten erst am Ende des Wendevorganges.



Rollwende – Kraulen / Freistil

Technik

Erläuterungen zur Technik

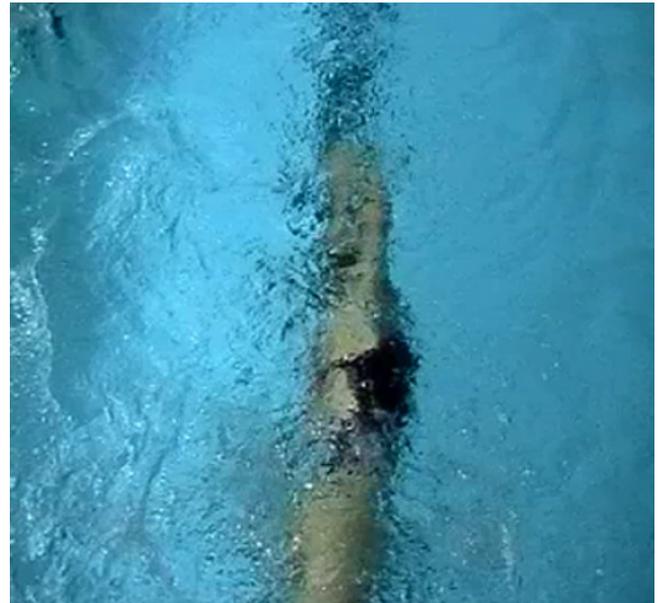
Hier liegen der Vorteil und damit auch die Attraktivität der Rollwenden gegenüber den konventionellen Wenden:

Der Schwimmer kann die Richtungsänderung bereits vor Erreichen der Wendewand einleiten. Wie weit vorher, das richtet sich nach der Schwimgeschwindigkeit, die ihn, während er die Rolle ausführt, so weit zur Wand hintreibt, dass er sich mit den Füßen schnellkräftig und damit effizient von der Wand abstoßen kann. Der Schwimmer spart somit Zeit, weil ein kurzes Stück Schwimmstrecke gleichzeitig für die Richtungsänderung genutzt werden kann.

Die Rollwende beim Kraulschwimmen und die Rollwende beim Rückenschwimmen haben eine gemeinsame Grundstruktur. Der Unterschied besteht im Zeitpunkt der Körperdrehung um die Längsachse:

Beim Rückenschwimmen dreht der Schwimmer zuerst aus der Rückenlage in die Bauchlage, bevor er seine bauchwärtige Rolle einleiten kann. Er stößt sich dann in der Rückenlage von der Wand ab und kann beim Übergang in das Rückenschwimmen in dieser Körperlage bleiben.

Beim Kraulschwimmen muss der Schwimmer nach der Wende aus der Rücken- bzw. Seitlage in die Bauchlage zurückfinden. Dies schafft er, indem er sich beim Abstoßen oder während des Gleitens von der Wand in die Bauchlage „zurückschraubt“.





Rollwende – Kraulen / Freistil

Technik

Erläuterungen zur Technik

Die eigentliche Richtungsänderung, das Rollen um die Breitenachse, gelingt am besten, wenn der Schwimmer folgende Verhaltensweisen beachtet:

1. Das Abtauchen beginnt erst, wenn beide Hände neben der Hüfte liegen.
2. Das Abtauchen wird eingeleitet durch einen Delfinkick und das kräftige Vorbeugen des Kopfes.
3. Die Beine schwingen in der vertikalen Ebene über Wasser zur Wendewand hin. Die Bewegungsgeschwindigkeit und Bewegungsfluss können optimiert werden, indem die Beine zunächst gestreckt sind und erst gegen Ende angehockt werden.
4. Die offenen Handflächen drücken von der Hüfte aus nach unten und dann in Richtung Kopf. Sie stellen dadurch ein Widerlager her, mit dem das Anheben der Hüfte beim Abtauchen des Oberkörpers unterstützt werden kann.





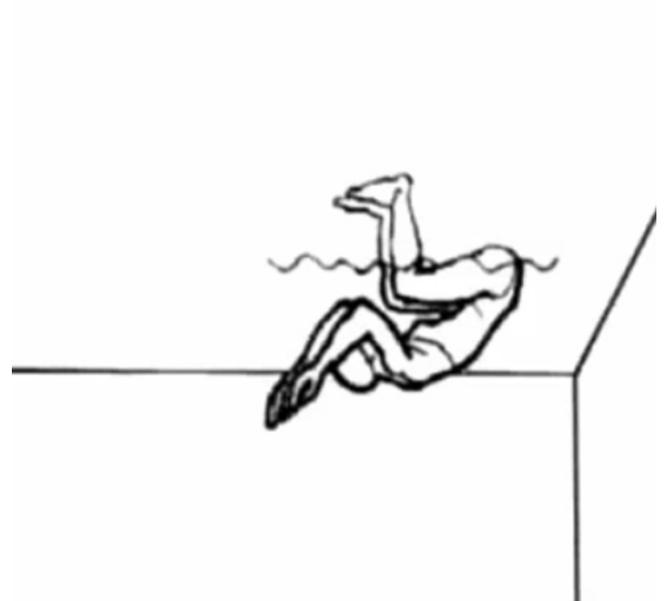
Rollwende – Kraulen / Freistil

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Rollwende

Nach dem Vereinfachungsprinzip wird der komplexe Bewegungsablauf der Wenden zunächst auf einfache Teilbewegungen, wie Abstoß von der Wendewand, Kippen/Drehen um die Tiefenachse oder Rollen um die Breiten- oder Längsachse, reduziert.

Durch die allmähliche Hinzunahme bzw. die Verbindung von Bewegungsteilen, z. B. Angleiten oder Übergang in die Schwimmbewegung, wird schließlich das Lernziel „Anschwimmen, Wende und Übergang in die Schwimmbewegung“ erreicht.





Rollwende – Kraulen / Freistil

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Rollwende

Wie kann man Rollwenden schnell und sicher lernen?

Das Lernziel kann schneller und sicherer erreicht werden, wenn bestimmte Lernvoraussetzungen vorliegen, indem einige Grundfertigkeiten und Technischelemente, die Bestandteile der Rollwenden sind, bereits vorher erworben worden sind, z. B:

- das Abstoßen von der Wand in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage
- das Gleiten in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage

Das Lernen und Üben der Rollwenden kann durch die Organisation von einfachen und sicheren Lernsituationen unterstützt werden:

- Zum Üben ausreichend tiefes Wasser aufsuchen (min. 180 cm lt. Schwimmerlass NRW)
- Viel Platz zum Üben haben und eine gemeinsame Übungsrichtung bestimmen
- Drehungen um die Längsachse und das Rollen um die Breitenachse getrennt üben
- Zunächst das Abstoßen von der Becken-/Wendewand in Bauch-, Rücken- und Seitlage üben





Rollwende – Kraulen / Freistil

Methodik

Lernschritte

- Zunächst nur das Rollen um die Breitenachse üben: Abstoß von der Wand mit anschließendem Tauchzug des Brustschwimmens. Hierbei kann man die Gleitgeschwindigkeit nach dem Abstoß für die Rollbewegung nutzen. Zum Gelingen dieser Übung muss der Abstoß von der Beckenwand an der Wasseroberfläche ausgeführt werden.
- Anschließend kann die Rolle mit einem kurzen Angleiten oder mit einem Brusttauchzug zur Wendewand hin geübt werden. Der Abstoß von der Wand erfolgt zunächst noch in der Rückenlage.
- Wenn die Rolle gekonnt wird und das Abstoßen in Rückenlage klappt, können ein kurzes Anschwimmen in der Kraultechnik und das Drehen um die Längsachse nach der Rolle hinzugeschaltet werden.



Das Rollen um die Breitenachse gelingt besser, wenn der Schwimmer Folgendes beachtet

- Das Abtauchen beginnt erst, wenn beide Hände neben der Hüfte liegen.
- Das Abtauchen wird eingeleitet durch einen Delfinkick und das kräftige Vorbeugen des Kopfes.
- Die Beine schwingen in der vertikalen Ebene über Wasser zur Wendewand. Bewegungsgeschwindigkeit und Bewegungsfluss können optimiert werden, wenn die Beine zunächst gestreckt sind und erst gegen Ende angehockt werden.
- Die offenen Handflächen drücken von der Hüfte aus nach unten und dann in Richtung Kopf. Die Hände stellen dadurch ein Widerlager her, mit dem das Anheben der Hüfte beim Abtauchen des Oberkörpers unterstützt werden kann.

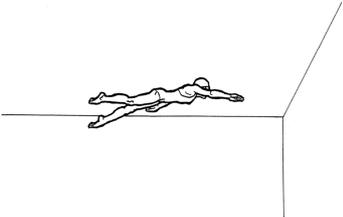


Rollwende Kraulschwimmen

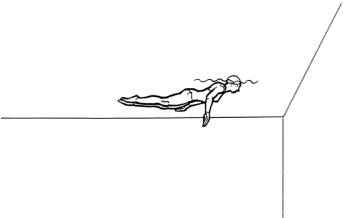
<p>Anschwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anschwimmen und zur Wand orientieren; - Ein Arm bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen, der andere Arm zieht und drückt den Schwimmer weiter zur Wendewand. 		<p>Abtauchen und Drehen um die Hüftachse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Handflächen zeigen nach unten; - kräftiges Vorbeugen des Kopfes (Diener) leitet das Abtauchen des Oberkörpers ein. - Das Abtauchen wird unterstützt durch: <ul style="list-style-type: none"> - den Stützdruck beider Hände in Richtung Kopf und Schultern; - den Abwärtsschlag der Beine (Delphinkick); - Die Beine beginnen gestreckt über Wasser zur Wendewand zu schwingen. 		
<p>Anschwimmen</p>		<p>Abtauchen durch Drehen um die Hüftachse</p>		<p>Beine schwingen gestreckt über Wasser</p>
<p>Abstoßen und in die Schwimmlage "schrauben"</p>			<p>die Beine anhocken beschleunigt die Drehung</p>	
<p>Abstoßen und Drehen um die Längsachse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Rolle endet, wenn die Füße unter Wasser die Wand berühren. Kräftiger Abstoß mit vorgestreckten Armen. - Die Drehung um die Längsachse in die Schwimmlage erfolgt entweder kurz vor oder im Verlaufe des Abstoßens von der Wand. - Die Drehung wird eingeleitet durch Handpaddel zum Kopf und Kopfdrehung nach vorne unten (Blick zum Beckenboden). 			<p>Beine schwingen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Während der Oberkörper unter Wasser in die neue Schwimmrichtung dreht, schwingen die Beine zunächst gestreckt, im weiteren Verlauf gehockt über Wasser zur Wendewand. 	

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulrollwende

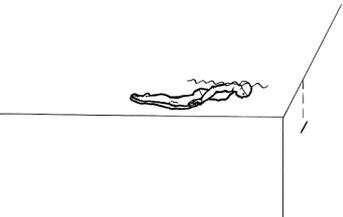
Kraulrollwende - Vorbereitung der Wende:

	<p>Ein Arm bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulrollwende - Vorbereitung der Wende:

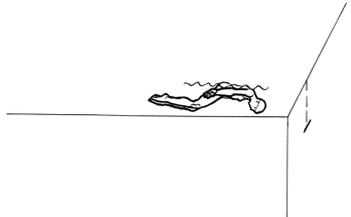
	<p>Ein Arm bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulrollwende - Vorbereitung der Wende:

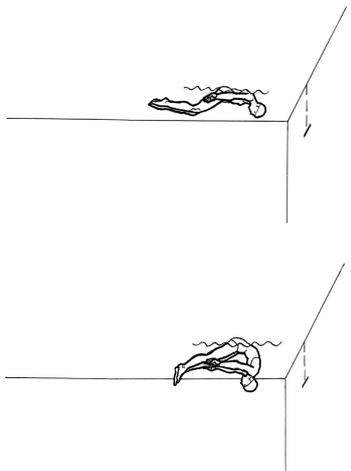
	<p>Beide Handflächen zeigen nach unten und unterstützen durch Druck nach unten und kopfwärts das Abtauchen des Oberkörpers.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulrollwende

Kraulrollwende - Vorbereitung der Wende:

	<p>Kräftiges Vorbeugen des Kopfes (Diener) leitet das Abtauchen des Oberkörpers ein.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulrollwende - Wende und Abtauchen:

	<p>Der Abwärtsschlag der Beine (Delphinkick) unterstützt das Abtauchen des Oberkörpers.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulrollwende

Kraulrollwende - Wende und Abtauchen:

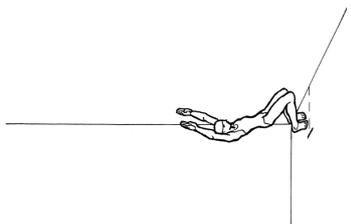
	<p>Der Stützdruck beider Hände nach unten und in Richtung Schultern / Kopf unterstützt das Abtauchen und die Drehung um die Breitenachse.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulrollwende - Wende und Abtauchen:

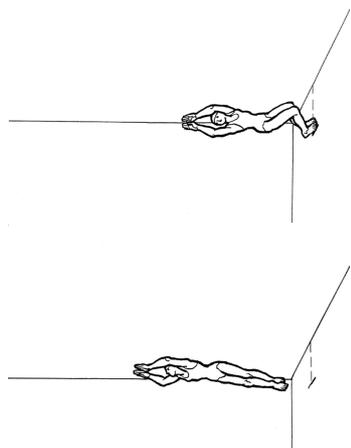
	<p>Während der Körper unter Wasser in die neue Schwimmrichtung dreht, schwingen die Beine zunächst gestreckt, im weiteren Verlauf gehockt über Wasser zur Wendewand.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulrollwende

Kraulrollwende – Wende und Abtauchen:

	<p>Die Rolle endet, wenn die Füße unter Wasser die Wand berühren.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

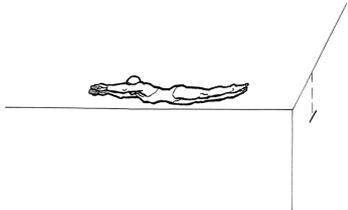
Kraulrollwende - Abstoß und Gleitphase:

	<p>Die Drehung um die Längsachse in die Schwimmlage erfolgt kurz vor oder im Verlauf des Abstoßes.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		



Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulrollwende

Kraulrollwende - Abstoß und Gleitphase:

	Dem Abstoß folgt die Gleitphase, danach beginnt der Beinschlag.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Unfunktionelles Abtauchen und Drehen



Ungünstige Ausführung

- Abtauchen und Drehung um die Breitenachse werden zu dicht an der Wendewand eingeleitet.
Folge: eine zu enge und damit ungünstige Abstoßposition.
- Abtauchen und Drehung um die Breitenachse werden zu weit vor der Wendewand eingeleitet.
Folge: die Abstoßbewegung geht entweder ins Leere oder wegen zu offener Kniebeugung ist nur ein schwacher Abstoß möglich.

Korrekturhilfe zur Rollwende (Kraulen/Freistil)



Entfernung zur Wendewand abschätzen lernen durch Orientierung an Markierungen/Merkmalen am Beckenboden oder am Beckenumlauf.



Häufiges Anschwimmen über kurze Entfernungen zur Wand.



Wenn möglich, über Querbahnen üben.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Ungünstige Koordinierung vor dem Abtauchen



Ungünstige Ausführung

- Die Beine werden noch vor dem Abtauchen angehockt.
Folge: der Bewegungsfluss wird gestoppt und das Abtauchen gestört bzw. verhindert.
- Die Drehung/Schraube um die Körperlängsachse erfolgt zu früh (Versuch, bereits mit dem Abtauchen um die Längsachse zu drehen).
Folge: der Wendevorgang verliert seine "Gerade Linie", die Füße finden nicht die Abstoßwand.

Korrekturhilfe zur Rollwende (Kraulen/Freistil)



Das Nacheinander von Abtauchen und Anhocken losgelöst vom Wendelauf üben.



Gleiten und Tauchzug wie beim Brustschwimmen an der Wasseroberfläche in Richtung Wendewand; Kopf und Schultern tauchen nach unten ab, die Beine sind noch gestreckt; erst, wenn Kopf und Schultern zum Beckenboden zeigen, werden die Beine angehockt und zur Wendewand geschwungen.



Die gleiche Übung zunächst mit Abstoß in Rückenlage, dann mit Drehung in Seitlage bzw. Bauchlage während des Abstoßes und der Gleitphase

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Ungünstige Koordinierung beim Abtauchen



Ungünstige Ausführung

- Abtauchen und Drehen bekommen keine oder nur ungenügende Unterstützung durch energischen Druck der Hände von der Hüfte aus gegen die Drehrichtung kopfwärts.
- Der Kopf wird zum Abtauchen nicht kräftig nach unten abgesenkt (Diener) oder wird/bleibt in den Nacken gebeugt. **Folge:** Abtauch- und Drehbewegung wird erschwert oder gar verhindert.

Korrekturhilfe zur Rollwende (Kraulen/Freistil)



Abtauchen und Drehen losgelöst vom Wendeablauf üben.



Gleiten und Tauchzug wie beim Brustschwimmen an der Wasseroberfläche; das energische Kopfsenken und Abtauchen der Schultern wird durch kräftiges Drücken der Handflächen von der Hüfte aus in Richtung Kopf und Schultern gestützt.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.



Rollwende – Rückenschwimmen

Technik

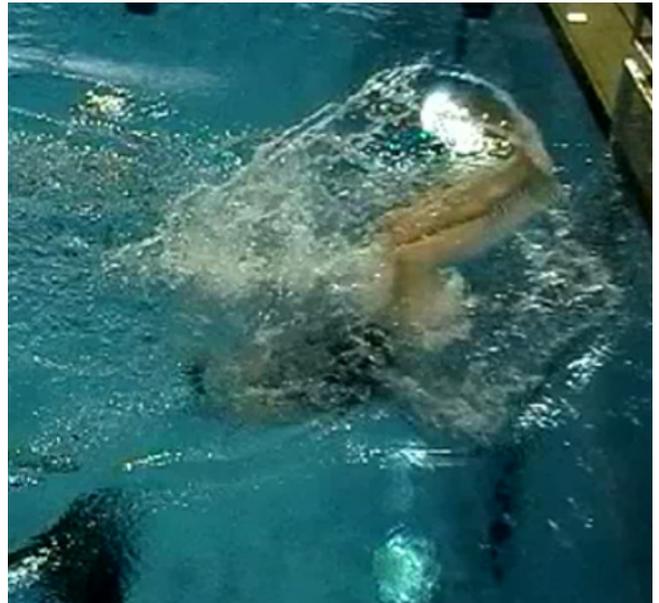
Erläuterungen zur Technik

Bei den Rollwenden

- Der Schwimmer berührt die Wendewand nicht mit den Händen.
- Der Schwimmer taucht, bevor er die Wendewand erreicht, kopfüber und bauchwärts unter die Wasserfläche ab. Das Abtauchen wird durch ein kräftiges Kopfneigen zur Brust hin eingeleitet.
Wichtig: Das Abtauchen beginnt erst, wenn beide Hände neben der Hüfte liegen!
- Der Schwimmer dreht beim Abtauchen so um die Breitenachse, dass die anfangs gestreckten und erst gegen Ende angehockten Beine über Wasser zur Wendewand hin schwingen können.
- Beim Kraulschwimmen dreht der Körper nach der Wende während Abstoß und Gleitphase, um die Längsachse in die Schwimmlage zurück.
- Beim Rückenschwimmen dreht der Körper vor der Wende um seine Längsachse in die Bauchlage und stößt sich in der Rückenlage von der Wendewand ab.

In der Fachsprache werden die Rollwenden oft auch als „Tiefe Wenden“ bezeichnet, weil der Schwimmer, im Gegensatz zu den Kippwenden („Hohe Wenden“) mit seinem Kopf und Oberkörper unter Wasser in die neue Bewegungsrichtung steuert.

Bei den Wenden, die beim Schwimmen der Gleichzugswimmarten Delfin- und Brustschwimmen zur Anwendung kommen, muss mit zwei Händen die Wendewand berührt werden, bevor die Richtungsänderung eingeleitet werden darf.



Bei den Rollwenden reicht es laut Reglement, wenn der Schwimmer im Verlauf des Wendeablaufes mit irgendeinem Körperteil die Wand berührt. Diese Forderung wird erfüllt, wenn die Füße die Wand zum Vorbereiten des Abstoßes berühren. Die geforderte Wandberührung geschieht also im Gegensatz zu den Wenden bei den Gleichzugswimmarten erst am Ende des Wendevorganges.



Rollwende – Rückenschwimmen

Technik

Erläuterungen zur Technik

Hier liegen der Vorteil und damit auch die Attraktivität der Rollwenden gegenüber den konventionellen Wenden:

Der Schwimmer kann die Richtungsänderung bereits vor Erreichen der Wendewand einleiten. Wie weit vorher, das richtet sich nach der Schwimgeschwindigkeit, die ihn, während er die Rolle ausführt, so weit zur Wand hintreibt, dass er sich mit den Füßen schnell kräftig und damit effizient von der Wand abstoßen kann. Der Schwimmer spart somit Zeit, weil ein kurzes Stück Schwimmstrecke gleichzeitig für die Richtungsänderung genutzt werden kann.

Die Rollwende beim Kraulschwimmen und die Rollwende beim Rückenschwimmen haben eine gemeinsame Grundstruktur. Der Unterschied besteht im Zeitpunkt der Körperdrehung um die Längsachse:

Beim Rückenschwimmen dreht der Schwimmer zuerst aus der Rückenlage in die Bauchlage, bevor er seine bauchwärtige Rolle einleiten kann. Er stößt sich dann in der Rückenlage von der Wand ab und kann beim Übergang in das Rückenschwimmen in dieser Körperlage bleiben.

Beim Kraulschwimmen muss der Schwimmer nach der Wende aus der Rücken- bzw. Seitlage in die Bauchlage zurückfinden. Dies schafft er, indem er sich beim Abstoßen oder während des Gleitens von der Wand in die Bauchlage „zurückschraubt“.





Rollwende – Rückenschwimmen

Technik

Erläuterungen zur Technik

Die eigentliche Richtungsänderung, das Rollen um die Breitenachse, gelingt am besten, wenn der Schwimmer folgende Verhaltensweisen beachtet:

1. Das Abtauchen beginnt erst, wenn beide Hände neben der Hüfte liegen.
2. Das Abtauchen wird eingeleitet durch einen Delfinkick und das kräftige Vorbeugen des Kopfes.
3. Die Beine schwingen in der vertikalen Ebene über Wasser zur Wendewand hin. Die Bewegungsgeschwindigkeit und Bewegungsfluss können optimiert werden, indem die Beine zunächst gestreckt sind und erst gegen Ende angehockt werden.
4. Die offenen Handflächen drücken von der Hüfte aus nach unten und dann in Richtung Kopf. Sie stellen dadurch ein Widerlager her, mit dem das Anheben der Hüfte beim Abtauchen des Oberkörpers unterstützt werden kann.





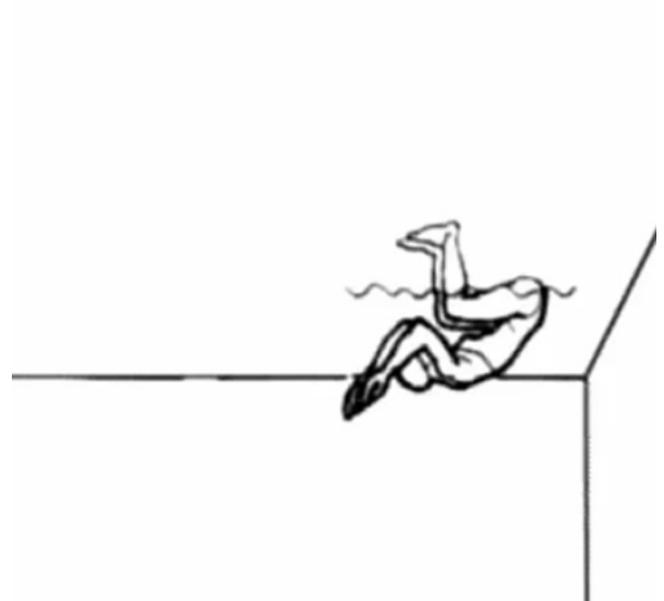
Rollwende – Rückenschwimmen

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Rollwende

Nach dem Vereinfachungsprinzip wird der komplexe Bewegungsablauf der Wenden zunächst auf einfache Teilbewegungen, wie Abstoß von der Wendewand, Kippen/Drehen um die Tiefenachse oder Rollen um die Breiten- oder Längsachse, reduziert.

Durch die allmähliche Hinzunahme bzw. die Verbindung von Bewegungsteilen, z. B. Angleiten oder Übergang in die Schwimmbewegung, wird schließlich das Lernziel „Anschwimmen, Wende und Übergang in die Schwimmbewegung“ erreicht.





Rollwende – Rückenschwimmen

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Rollwende

Wie kann man Rollwenden schnell und sicher lernen?

Das Lernziel kann schneller und sicherer erreicht werden, wenn bestimmte Lernvoraussetzungen vorliegen, indem einige Grundfertigkeiten und Technischelemente, die Bestandteile der Rollwenden sind, bereits vorher erworben worden sind, z. B:

- das Abstoßen von der Wand in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage
- das Gleiten in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage

Das Lernen und Üben der Rollwenden kann durch die Organisation von einfachen und sicheren Lernsituationen unterstützt werden:

- Zum Üben ausreichend tiefes Wasser aufsuchen (min. 180 cm lt. Schwimmerlass NRW)
- Viel Platz zum Üben haben und eine gemeinsame Übungsrichtung bestimmen
- Drehungen um die Längsachse und das Rollen um die Breitenachse getrennt üben
- Zunächst das Abstoßen von der Becken-/Wendewand in Bauch- Rücken- und Seitlage üben





Rollwende – Rückenschwimmen

Methodik

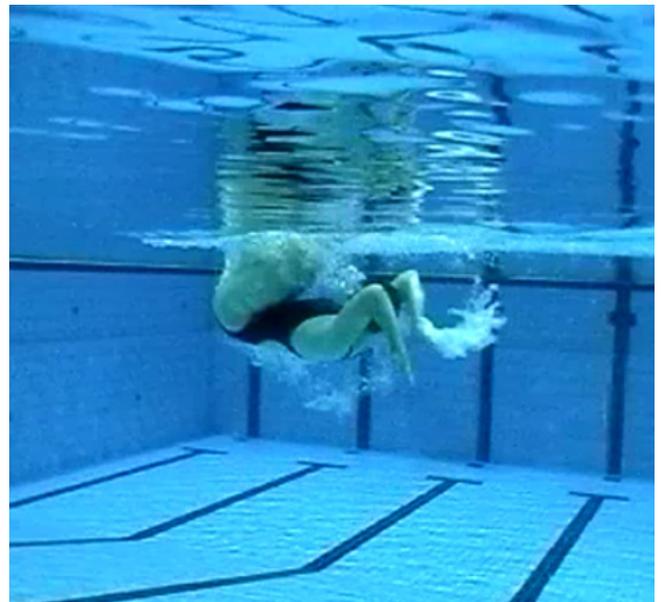
Lernschritte

- Zunächst nur das Rollen um die Breitenachse üben: Abstoß von der Wand mit anschließendem Tauchzug des Brustschwimmens. Hierbei kann man die Gleitgeschwindigkeit nach dem Abstoß für die Rollbewegung nutzen. Zum Gelingen dieser Übung muss der Abstoß von der Beckenwand an der Wasseroberfläche ausgeführt werden.
- Anschließend kann die Rolle mit einem kurzen Angleiten oder mit einem Brusttauchzug zur Wendewand hin geübt werden. Der Abstoß von der Wand erfolgt zunächst noch in der Rückenlage.
- Wenn die Rolle gekonnt wird und das Abstoßen in Rückenlage klappt, können ein kurzes Anschwimmen in der Kraultechnik und das Drehen um die Längsachse nach der Rolle hinzugeschaltet werden.



Das Rollen um die Breitenachse gelingt besser, wenn der Schwimmer Folgendes beachtet

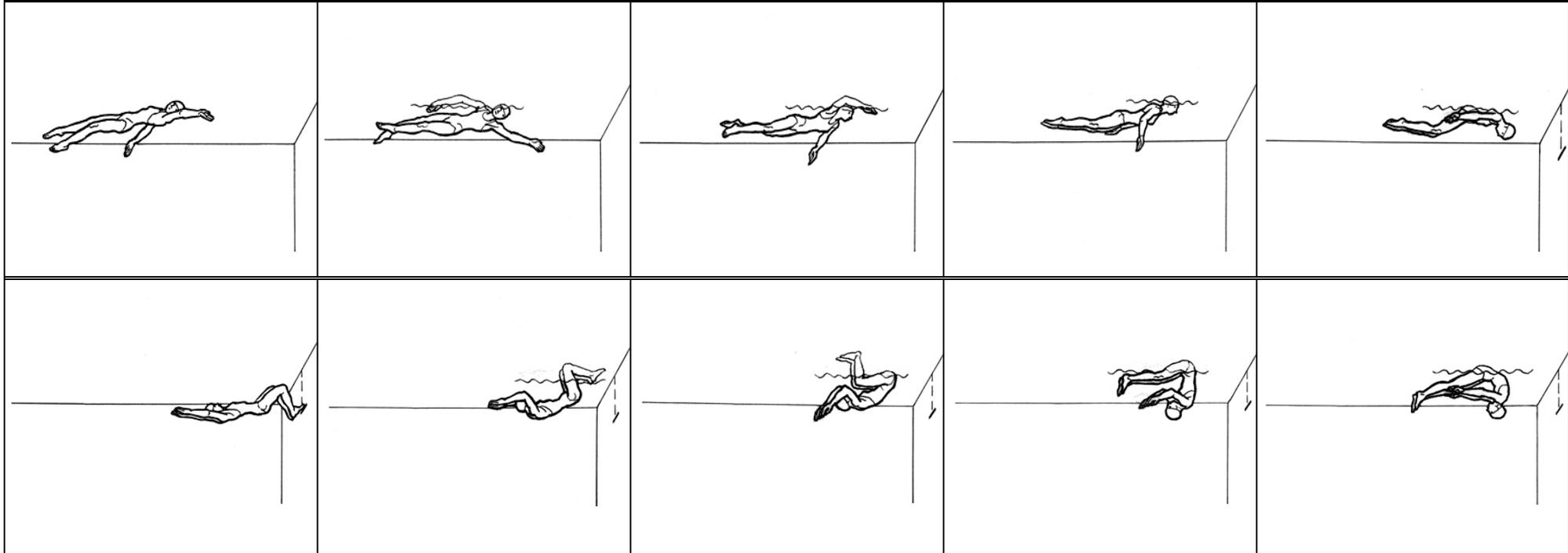
- Das Abtauchen beginnt erst, wenn beide Hände neben der Hüfte liegen.
- Das Abtauchen wird eingeleitet durch einen Delfinkick und das kräftige Vorbeugen des Kopfes.
- Die Beine schwingen in der vertikalen Ebene über Wasser zur Wendewand. Bewegungsgeschwindigkeit und Bewegungsfluss können optimiert werden, wenn die Beine zunächst gestreckt sind und erst gegen Ende angehockt werden.
- Die offenen Handflächen drücken von der Hüfte aus nach unten und dann in Richtung Kopf. Die Hände stellen dadurch ein Widerlager her, mit dem das Anheben der Hüfte beim Abtauchen des Oberkörpers unterstützt werden kann.



Bildreihe zur Rollwende Rückenschwimmen

Anschwimmen und zur Wand orientieren;
 - um den Zugarm herum (im Bild linker Arm) in die Bauchlage drehen:
 - dieser Arm bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen,
 - der andere Arm zieht und drückt zur Hüfte,
 - beide Handflächen zeigen nun nach unten.

Anschwimmen	Drehen um die Längsachse in die Bauchlage	Delphinkick und Kopf beugen
--------------------	--	------------------------------------

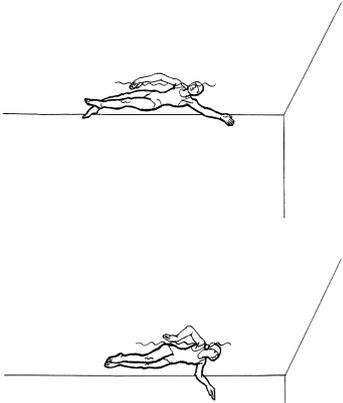


Abstoß in Rückenlage	Die Beine anhocken erhöht die Drehgeschwindigkeit	Abtauchen und Drehen um die Hüftachse die Beine schwingen gestreckt über Wasser
-----------------------------	--	--

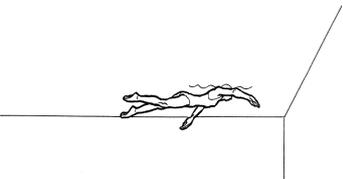
<p>- Die Rolle endet, wenn die Füße unter Wasser die Wand berühren. - Kräftiger Abstoß in der Rückenlage mit vorgestreckten Armen.</p>	<p>Im weiteren Verlauf der Drehung: Die Beine anhocken und zur Wendewand schwingen.</p>	<p>- Kräftiges Vorbeugen des Kopfes (Diener) leitet das Abtauchen des Oberkörpers ein. - Das Abtauchen wird unterstützt durch: den Stützdruck beider Hände in Richtung Kopf und Schultern, den Abwärtsschlag der Beine (Delphinkick). - Beide Beine beginnen gestreckt über Wasser zur Wendewand zu schwingen.</p>
---	---	---

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenrollwende

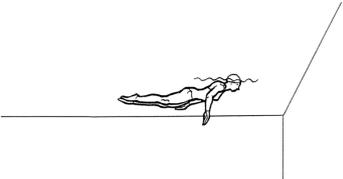
Vorbereitung der Rücken-Rollwende:

	<p>Die Drehung in die Bauchlage erfolgt in Richtung Zugarm.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Vorbereitung der Rücken-Rollwende:

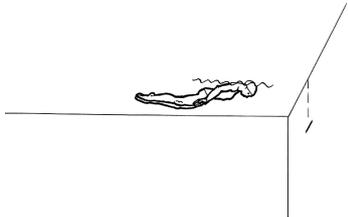
	<p>Der Zugarm bleibt zunächst an der Hüfte liegen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Vorbereitung der Rücken-Rollwende:

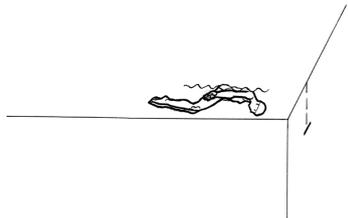
	<p>Der andere Arm zieht und drückt ebenfalls bis zur Hüfte.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenrollwende

Vorbereitung der Rücken-Rollwende:

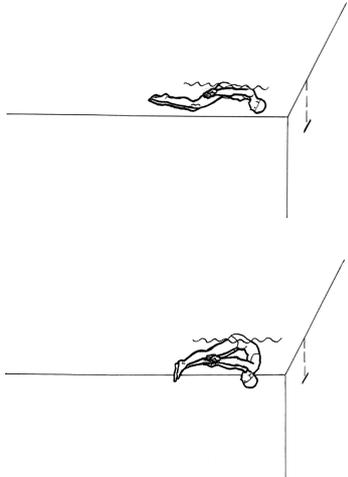
	<p>Beide Handflächen zeigen nach unten und unterstützen durch Druck nach unten und kopfwärts das Abtauchen des Oberkörpers.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Vorbereitung der Rücken-Rollwende:

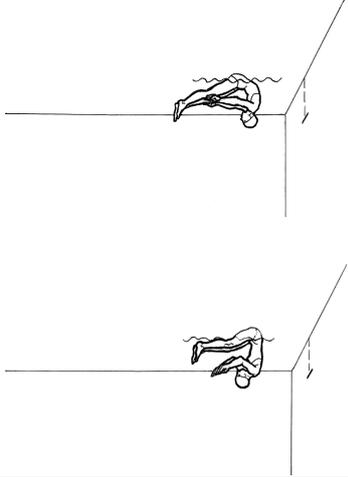
	<p>Kräftiges Vorbeugen des Kopfes (Diener) leitet das Abtauchen des Oberkörpers ein.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenrollwende

Wende und Abtauchen:

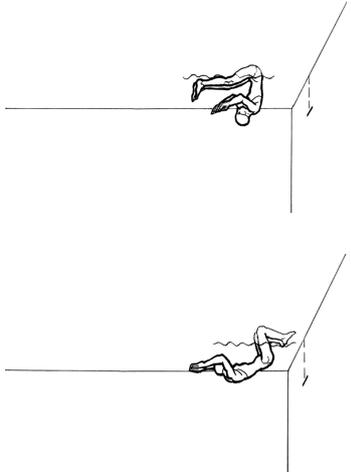
	<p>Der Abwärtsschlag der Beine (Delphinkick) unterstützt das Abtauchen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Wende und Abtauchen:

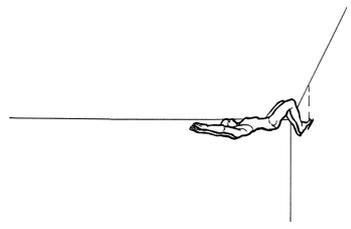
	<p>Der Stützdruck beider Hände nach unten und in Richtung Schultern / Kopf unterstützt das Abtauchen und die Drehung um die Breitenachse.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenrollwende

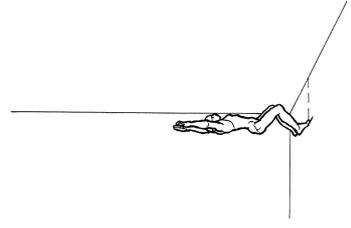
Wende und Abtauchen:

	<p>Während der Körper unter Wasser in die neue Schwimmrichtung dreht, schwingen die Beine zunächst gestreckt, im weiteren Verlauf gehockt über Wasser zur Wendewand.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Abstoß und Gleiten:

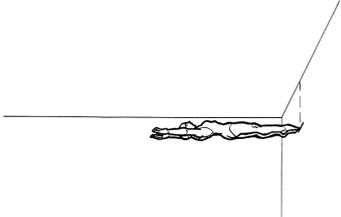
	<p>Die Rolle endet, wenn die Füße unter Wasser die Wand berühren.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Abstoß und Gleiten:

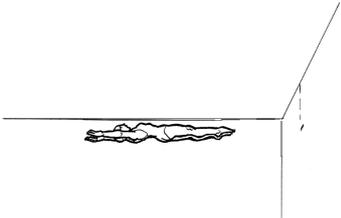
	<p>Der Abstoß erfolgt unter Wasser in Rückenlage.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenrollwende

Abstoß und Gleiten:

	<p>Die gestreckten Arme und Kinn zur Brust steuern zur Wasseroberfläche.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Abstoß und Gleiten:

	<p>Dem Abstoß folgt die Gleitphase, danach beginnt der Beinschlag.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Unfunktionelle Drehung aus der Rücken- in die Bauchlage



Ungünstige Ausführung

- Die Drehung aus der Rücken- in die Bauchlage erfolgt zu früh; dadurch werden auch Abtauchen und Drehung um die Breitenachse zu weit vor der Wendewand eingeleitet.
Folge: die Abstoßbewegung geht entweder ins Leere oder wegen zu offener Kniebeugung ist nur ein schwacher Abstoß möglich.
- Die Drehung aus der Rücken- in die Bauchlage erfolgt zu spät; dadurch werden Abtauchen und die Drehung um die Breitenachse zu dicht an der Wendewand durchgeführt.
Folge: eine zu enge und damit ungünstige Abstoßposition; erhöhter Wasserwiderstand.

Korrekturhilfe zur Rollwende (Rückenschwimmen)



Entfernung zur Wendewand abschätzen lernen durch Orientierung an Markierungen/Merkmalen am Beckenumlauf.



Häufiges Anschwimmen über kurze Entfernungen zur Wand.



Wenn möglich, über Querbahnen üben.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Ungünstige Koordinierung vor dem Abtauchen



Ungünstige Ausführung

- Die Beine werden noch vor dem Abtauchen angehockt.

Folge: der Bewegungsfluss wird gestoppt und das Abtauchen gestört bzw. verhindert.

Korrekturhilfe zur Rollwende (Rückenschwimmen)



Das Nacheinander von Abtauchen und Anhocken losgelöst vom Wendelauf üben.



Gleiten und Tauchzug wie beim Brustschwimmen an der Wasseroberfläche in Richtung Wendewand; Kopf und Schultern tauchen nach unten ab, die Beine sind noch gestreckt; erst, wenn Kopf und Schultern zum Beckenboden zeigen, werden die Beine angehockt und zur Wendewand geschwungen.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Ungünstige Koordinierung beim Abtauchen



Ungünstige Ausführung

- Abtauchen und Drehen bekommen keine oder nur ungenügende Unterstützung durch energischen Druck der Hände von der Hüfte aus gegen die Drehrichtung kopfwärts.
- Der Kopf wird zum Abtauchen nicht kräftig nach unten abgesenkt (Diener) oder wird in den Nacken gebeugt. **Folge:** Abtauch- und Drehbewegung wird erschwert oder gar verhindert.

Korrekturhilfe zur Rollwende (Rückenschwimmen)



Abtauchen und Drehen losgelöst vom Wendeablauf üben.



Gleiten und Tauchzug wie beim Brustschwimmen an der Wasseroberfläche; das energische Kopfsenken und Abtauchen der Schultern wird durch kräftiges Drücken der Handflächen von der Hüfte aus in Richtung Kopf und Schultern gestützt.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Tauchen

Wenn im Folgenden von „Tauchen“ gesprochen wird, so bezieht sich dieser Ausdruck auf die Situation des Übens unter Wasser – ohne Pressluftgerät oder sonstige Hilfsmittel.

Tauchen bedeutet dabei für den Üben den grundsätzlich, für einen gewissen Zeitraum nicht atmen zu können. Diese Situation finden wir bereits im Rahmen des Anfängerschwimmens bei der [Wassergewöhnung und Wasserbewältigung](#), wenn das Gesicht im Wasser liegt.

Bei jedem Start, jeder Wende und jedem Sprung ins Wasser sind – wenn auch kurze – Tauchphasen vorhanden. Tauchen ist also eine uns im Rahmen des Schwimmunterrichts ständig begegnende Situation.

Das Tauchen ermöglicht den Schülerinnen und Schülern durch die Bewegung im dreidimensionalen Raum oft vollkommen neue Bewegungserfahrungen sowie die einzigartige Erfahrung, physikalische Gesetzmäßigkeiten am eigenen Leibe zu erfahren und physiologische Reaktionen zu erleben. Sinnvolle Informationen zum Umgang mit physikalischen und physiologischen Grundlagen beim Tauchen in der Schule finden Sie in den Dokumenten [physikalische Grundlagen](#) und [physiologische Grundlagen](#).



Tauchen

Beim Tauchen in der Schule müssen die Rahmenbedingungen der Situation entsprechen. Hierzu zählen insbesondere:

- Auswahl eines geeigneten Übungsbereiches
- angemessene Lerngruppengröße
- Rettungsfähigkeit der Lehrkraft
- geeignete Auswahl der angewandten Organisationsformen
- generelles Verhalten gemäß den gültigen Sicherheitsbestimmungen
- Ausschluss von gesundheitlichen Risikofaktoren aller Übenden
- Kenntnisse über physikalische & physiologische Zusammenhänge
- Individualisierung der Lern- und Übungsprozesse, wo es notwendig ist



Folgende Faustregeln gelten für das Tauchen in der Schule:

- „Tauche nie allein“ - Einzelbeaufsichtigung!
- keine Verwendung von Schwimmbrillen und/oder Ohrstöpseln!
- keine Hyperventilation!
- Schulung der Orientierungsfähigkeit!
- Schulung des ausatemorientierten Tauchens!

Tauchen

Neben den generellen Anforderungen, die an eine Lehrkraft gestellt werden, die Schwimmunterricht erteilt, gelten für die Durchführung von Tauchübungen besondere Vorgaben, die laut „[Sicherheitsförderung im Schulsport](#)“ verbindlich berücksichtigt werden müssen. Hierzu heißt es in der Schriftreihe:

„Einzelbeaufsichtigung ist erforderlich, wenn Schülerinnen und Schüler lernen sollen, im tiefen Wasser frei zu schwimmen, und beim Strecken- und Tieftauchen.“

Sobald mit ABC-Ausrüstung getaucht/geschwommen wird müssen Lehrkräfte „sicherstellen, dass sie über entsprechende fachliche Voraussetzungen verfügen.“

Beim Einsatz von Presslufttauchgeräten müssen die Lehrkräfte „im Besitz der Übungsleiter-F-Lizenz des VDST *oder* einer entsprechenden fachlichen Qualifikation sein.“ Schülerinnen und Schüler müssen hierbei im Besitz des DJSA (Silber) sein.



Wasserspringen

Im Allgemeinen versteht man unter Wasserspringen das Springen ins Wasser von normierten **Absprunganlagen**, also Sprungbretter und Plattformen auf Sprungtürmen. In der Sportart Wasserspringen werden dabei das Kunstspringen vom 1-m- und 3-m-Brett und das Turmspringen von der 5-m-, 7,5-m- und 10-m-Plattform sowie das Synchronspringen (1-m- und 3-m-Brett und 10-m-Turm) unterschieden.

Für den Schulsport ist diese „olympische“ Differenzierung jedoch eher unbrauchbar, wenn nicht gar abschreckend. Wenn es z. B. heißt: „In der heutigen ‚Schwimmstunde‘ machen wir ‚mal Wasserspringen‘“, werden die Reaktionen erfahrungsgemäß sehr unterschiedlich ausfallen. Die ‚Draufgänger‘ werden wohl jubeln und mit großer Vorfreude zur Sprunganlage drängen, während eine nicht minder große Anzahl von Schülerinnen und Schülern mit ängstlich-skeptischen Blicken hinterherschleichen wird und fragt, ob sie denn mitmachen müssen oder ob sie dann auch einen Körper vom Dreier machen müssen.

Eine der Ursachen dieser ambivalenten Sichtweise ist sicher das enge Verständnis der Sportart Wasserspringen, für dessen Ausübung es einer guten motorischen Vorbildung bedarf. In der Schule stellt dieses für die meisten Schülerinnen und Schüler eine deutliche Überforderung dar. Die Motivation für das Wasserspringen liegt für Schülerinnen und Schüler wohl auch weniger im Erlernen bestimmter normierter Sprünge, sondern viel eher im Erleben des Fliegens und in der Geschwindigkeit des Hineingleitens ins Wasser.



SH Wasserspringen

Inhaltlicher Schwerpunkt beim Wasserspringen im Sportunterricht sollte also sein, Schülerinnen und Schülern die Freude an der Flugphase nahezubringen und ihnen Kompetenzen zu vermitteln, das Hineinrauschen ins Wasser genießen zu können. Nur so kann es gelingen, Schülerinnen und Schüler für das Springen ins Wasser zu begeistern und sie nachhaltig für eine freudvolle und selbstverantwortete Ausschöpfung der damit einhergehenden vielfältigen freien Bewegungs- und Gestaltungsmöglichkeiten zu motivieren.

Für den Schwimmanfänger, ängstlichen oder unsicheren Schwimmer ist hierbei unbedingt zu beachten, dass die Angst vor einem Sprung ins Wasser häufig sogar weniger in der Furcht vor einer harten Landung auf dem Wasser, sondern vielmehr im Eintauchen ins Wasser begründet liegt, da das Eintauchen nach einem Sprung ins Wasser meist auch mit dem vollständigen Untertauchen verbunden ist. Unabdingbare Voraussetzung für ein angstfreies und freudvolles Sprung- oder Flugerlebnis sind also hinreichende Vorerfahrungen im Bewegen und Orientieren unter Wasser.

Erste Flug- und Eintaucherfahrungen sollten insbesondere unerfahrene und weniger mutige Schülerinnen und Schüler in Verbindung mit ebensolchen Gleitübungen machen. Methodische Hilfestellungen zur Vermittlung erster Erfahrungen zum Wasserspringen können den Unterrichtshilfen im Bereich [Startsprünge](#) entnommen werden. Das Abstoßen vom Beckenrand und Treppenstufen, das Springen im Wasser und Sprünge von vorhandenen baulichen Gegebenheiten (Beckenrand, Startblock, verschieden hohe Treppenstufen etc.) bieten hier eine Vielzahl methodisch wertvoller und spannender Übungsmöglichkeiten – vorausgesetzt, die Sicherheit des Übenden wird dadurch nicht gefährdet.



Wasserspringen

Rechtliche Vorgaben und Hinweise zum Wasserspringen finden sich im Heft '[Sicherheitsförderung im Schulsport](#)' und sind folgendermaßen benannt:

- „Wasserspringen ist nur dort zulässig, wo die Wasserfläche von der dafür zuständigen Badeverwaltung für diesen Zweck freigegeben ist.“
- „Beim Wasserspringen ist u. a. darauf zu achten, dass die jeweilige Absprungfläche erst betreten werden darf, wenn die Wasserfläche im Sprungbereich frei ist.“
- „Startsprünge ... sind nur im schwimmtiefen Wasser (ab 1,80 m) zulässig.“
- „Vor Beginn des Unterrichts muss die Lehrkraft die Sprunganlage auf ihre Betriebssicherheit überprüfen oder die Schwimmmeisterin oder den Schwimmmeister nach dem ordnungsgemäßen Zustand fragen.“
- Die Lehrkraft hat sicherzustellen, dass immer nur eine Schülerin oder ein Schüler die Sprunganlage oder den Sprungbereich betritt.
- Bei der Übungsorganisation ist zu beachten:
 - Immer in Laufrichtung springen lassen.
 - Keine gleichzeitigen Sprünge von unterschiedlichen Brettern bzw. Sprunghöhen und von den Längsseiten des Beckens zulassen.
 - Nach dem Sprung müssen die Schülerinnen und Schüler das Becken in die vorgegebene Richtung zügig verlassen.“



Schwimmabzeichen

„Schwimmen können“ als eine Kulturtechnik und als Kernauftrag des schulischen Sportunterrichts an den Schulen kann durch die Vergabe der Schwimmabzeichen durch die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft dokumentiert werden. Zur Orientierung an die erforderlichen Leistungen für das Abzeichen zum Frühschwimmer und den Jugendschwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold sind die Anforderungen im folgenden Dokument benannt und aufgelistet.

 [Anforderungen für die Schwimmabzeichen](#)



SH Medien & Links

Übersicht der Medien und Links

- Schulsport NRW – Bewegen im Wasser, Schwimmen
- Schulsport NRW – Der Erlass: „Sicherheitsförderung im Schulsport“
- Schulsport NRW – Dokumentation der Fachtagung „Schwimmen in der Schule“
- Vortrag bei der Fachtagung „Schwimmen in der Schule“–
Die Schwimmfähigkeit der Elfjährigen
- Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V.
- Bezirksregierung Arnsberg:
„Vom Seepferdchen zum sicheren Schwimmen“

Eine umfangreiche Sammlung zu Spielen und Übungsformen findet sich in der [Veröffentlichung](#) der Schwimmverbände in Nordrhein-Westfalen und der DLRG, die kostenpflichtig bestellt werden kann.

Schulsport NRW Startseite | Newsletter | Kontakt | Impressum

Schulsportentwicklung

Schwimmen zu können ist ein wichtiger Bestandteil unserer Kultur. Schwimmen zu können ist nicht nur die Fähigkeit sich vor dem Ertrinken zu bewahren, sondern bedeutet den Zugang zu vielen Bewegungs- und Lebensbereichen, wie dem Urlaub an der See, allen Wassersportarten, dem Besuch im Schwimmbad oder den Gang zum Baggersee.

Um so erschreckender ist die Zunahme der Zahl der Nichtschwimmer. Dieser Tendenz muss entschieden entgegen gewirkt werden. Im folgenden finden Sie eine Zusammenstellung verschiedener Artikel und Materialien zum Bewegungsraum Wasser.

Bewegen im Wasser Schwimmen

Träger:

- Ministerium für Schule und Weiterbildung
- Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
- BfK Landesverband NORDWEST