



Delfin/Schmetterling

Die Qualität eines sicheren und attraktiven Schwimmunterrichts ist abhängig von der Fachkunde der Lehrkräfte und von den eingesetzten Unterrichtsmaterialien. Die bereitgestellten Unterrichtshilfen bestehen aus einer Erläuterung und Beschreibung der **Schwimmtechnik** mit Lehrvideos sowie Film- und Textinformationen zur **Methodik**. Zusätzlich liegen Arbeitskarten, Beobachtungs- und Korrekturhilfen vor.

Arbeitskarten helfen bei der Beschreibung von Techniken. Sie eignen sich gemeinsam mit den Beobachtungs- und Korrekturhilfen hervorragend als visuelles Mittel für die Unterrichtsplanung, -analyse und unterstützen den Technikerwerb von Schülerinnen und Schülern.

Die **Beobachtungshilfen** können sowohl von Lehrkräften als auch von Schülerinnen und Schülern unterrichtlich eingesetzt werden.

Die **Korrekturhilfen** dienen der Verbesserung der Schwimmtechnik. In den aufgeführten Übungsbeispielen werden Hinweise zur Technikverbesserung und zum Abbau häufiger Fehler aufgeführt.

Weitere themenverwandte Bereiche:

- Startsprung mit Armschwung
- Greifstart
- Hockstart
- Schritt-/Trackstart





Delfin/Schmetterling

Technik

Erläuterungen

Die Delfintechnik zählt wegen der Symmetrie ihrer Antriebsbewegungen zu den Gleichzug- bzw. Gleichschlagschwimmarten und ist durch eine Ganzkörperwelle als charakteristisches Bild geprägt. Diese wird durch Vor- und Rückbeugeaktionen des Kopfes eingeleitet und setzt sich über die Wirbelsäule, Hüfte, Ober- und Unterschenkel bis in die Fußspitzen fort. Hierdurch werden Schienbeine und Fußriste zu maßgeblichen Antriebsflächen. Der beidseitige Armantrieb ist in eine Zug- und Druckphase unter Wasser und das Vorschwingen der Arme über Wasser strukturiert



Jeder Antriebszyklus der Arme wird durch zwei Beinanstriebe unterstützt:

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

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

Leistungsschwimmer – auch aus der Spitzenklasse – bewältigen große Abschnitte ihres Delfintrainings mit „kombinier-ten 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 Schwimmerschüler also bereits praktische Kenntnisse im Kraul- und/oder im Brustschwimmen in den Lernprozess einbringen können.





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.





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.





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.





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.





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:

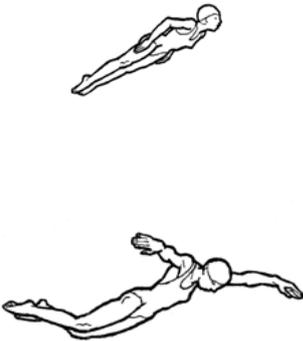
	Symmetrischer und regelgerechter Armzug.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

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:

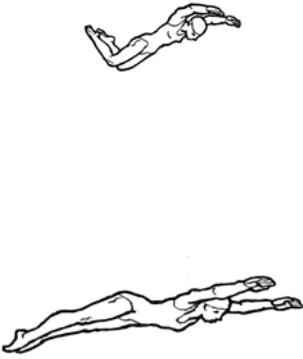
	Symmetrischer und regelgerechter Beinschlag.	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Delfin - Beinbewegung:

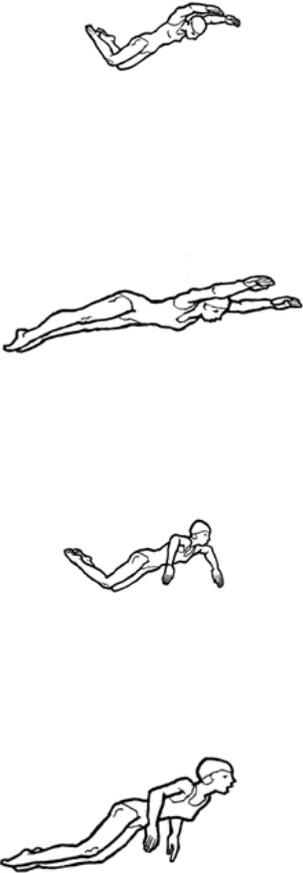
	<p>Zur Vorbereitung des Abwärtsschlages:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sinkt die Hüfte ab, - die Füße werden gestreckt, - die Kniegelenke werden deutlich gebeugt. 	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input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



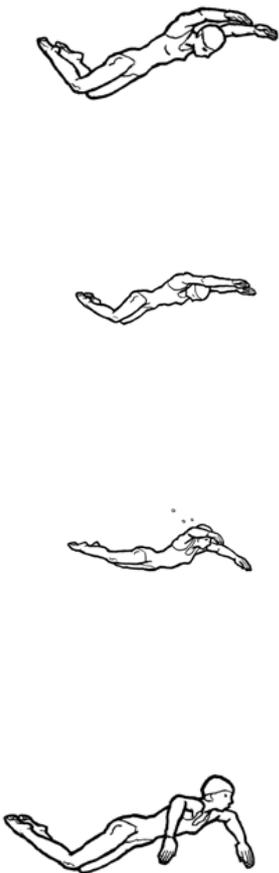
Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

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.

Unfunktionelle Delfinbewegung / Körperwelle



Ungünstige Ausführung

Die Delfinbewegung (Körperwelle) wird durch ein aktives Anheben der Hüfte zur Ausführung des Abwärtskicks gestört oder verhindert.

Korrekturhilfe beim Delfinschwimmen und Schmetterling



Flippersprünge über Hindernisse, durch Gymnastikreifen, über einen Stab,

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 (Flippersprünge) mit anschließendem Armdurchzug zur Hüfte.

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
- erst die Füße ansehen, dann die Hände ansehen.

Delfinbeinschlag in Verbindung mit dem Kraularmzug

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