



Wenden

Kippwende - Brustschwimmen

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:

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





Wenden

Kippwende - Brustschwimmen

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 den Wettkampfbestimmungen des Reglements.

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.

Erläuterungen

Bei den Kippwenden:

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





Wenden

Kippwende - Brustschwimmen

Methodik

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.





Wenden

Kippwende - Brustschwimmen

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Kippwende

Wie kann man Kippwenden schnell und sicher lernen?

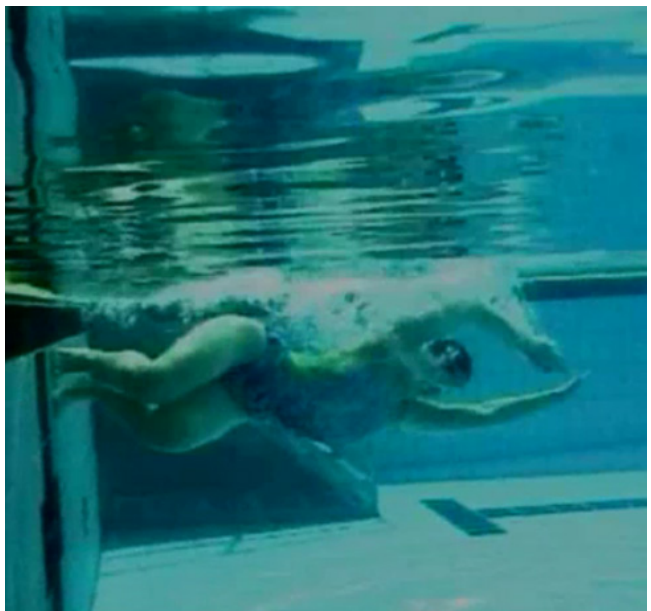
Das Lernziel kann schneller und sicherer erreicht werden, wenn bestimmte Lernvoraussetzungen vorliegen, indem einige Grundfertigkeiten und Technikelemente, die Bestandteil der Kippwenden sind, bereits vorher erworben worden sind.

Hierzu zählen u. a.:




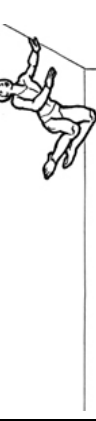




- das Gleiten in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage
- das Abstoßen von der Wand in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage
- das Untertauchen vor dem Abstoßen
- das Kippen mit angehockten Beinen um die Körpertiefenachse

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

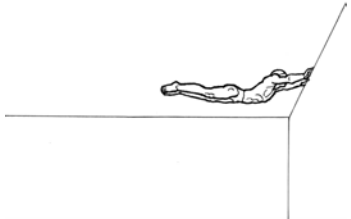


Bildreihe zur Kippwende Brust

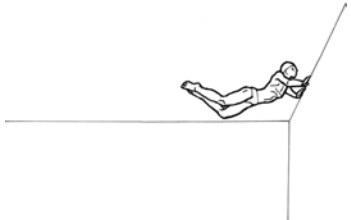
<p>Anschwimmen und Anschlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anschwimmen in Brustlage – Schulterachse parallel zur Wasserfläche; - mit beiden Händen gleichzeitig anschlagen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Durch das Angleiten werden die Arme gebeugt; - der Körper beginnt in die Seitlage 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.
<p>Anschwimmen Anschlagen mit beiden Händen die Arme beugen auf die Seite drehen kräftig abdrücken</p>			
			
			
<p>Gleiten Abstoßen Abtauchen in die neue Richtung kippen</p>			
<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

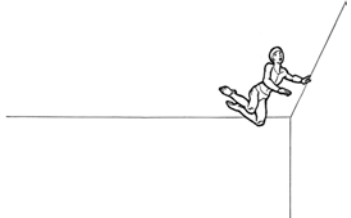
Kippwende Brustschwimmen - Vorbereitung der Wende:

	<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:

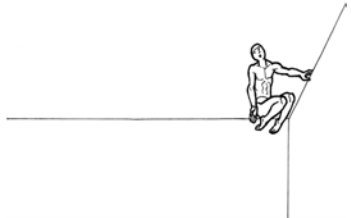
	<p>Stauen oder Beugen der Arme beim Anschlag.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kippwende Brustschwimmen - Vorbereitung der Wende:

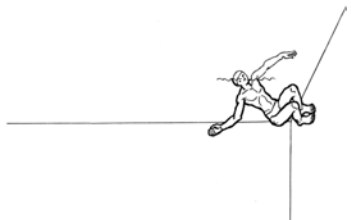
	<p>Schnelles Rückziehen eines Ellenbogens und Vorschieben der Hand, die in die Drehrichtung steuert.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Brustkippwende

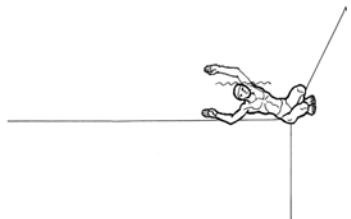
Kippwende Brustschwimmen - Wende und Abtauchen:

	<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:

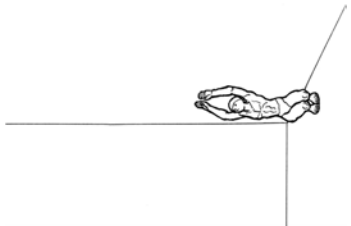
	<p>Der Körper kippt in Seitlage in die neue Richtung.</p> <p>Eine Hand unterstützt das Kippen und Abtauchen durch Druck der Handfläche nach oben.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig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

Kippwende Brustschwimmen - Wende und Abtauchen:

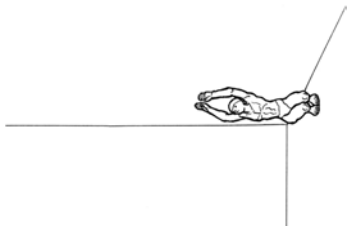
	<p>Der Wende- Anschlagarm schwingt sichelförmig über Kopf nach vorne.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Brustkippwende

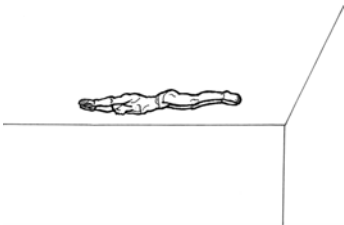
Kippwende Brustschwimmen - Abstoß und Gleitphase:

	<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 Angleiten 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.