



Wenden

Kippwende - Rückenschwimmen

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:

- Rückenschwimmen
- Rückenstart
- Rollwende – Rückenschwimmen





Wenden

Kippwende - Rückenschwimmen

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 Wechselzugschwimmarten Kraul und Rücken hat der Schwimmer durch das Rollen um die Längsachse bereits beim Anschlagen mit der vorderen Hand die Seitenlage 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.



Erläuterungen

Bei den Kippwenden:

- berührt man mit mindestens einer Hand die Wendewand
- 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.
- dreht der Körper während des Gleitens in die Schwimmlage (leichte Schraube).



Wenden

Kippwende - Rückenschwimmen

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 - 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 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 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

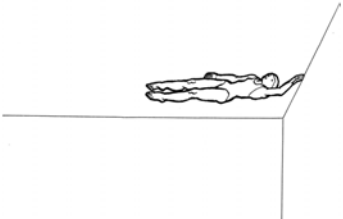


Bildreihe zur Kippwende Rücken

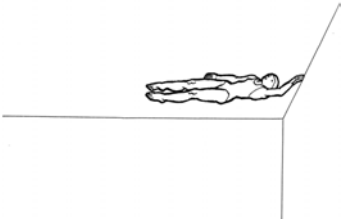
Anschwimmen - der letzte Armzug /-druck treibt den Schwimmer zum Anschlag an die Wand;	Anschlagen - schon vor dem Anschlag auf die Seite des Anschlagarmes legen; - Anschlag mit der vorderen Hand; - die andere Hand bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen.	Kippen - Durch das Angleiten wird der Anschlagarm 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.	- 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.
Anschwimmen		Anschlagen	
auf die Seite rollen		Arm beugen und kräftig wieder strecken	
			
			
Gleiten		Abtauchen	
in die neue Richtung kippen		Abtauchen	
Abstoß - Beide Arme befinden sich gestreckt vor dem Körper; - der Abstoß erfolgt in Rückenlage unter Wasser;		Abtauchen - 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

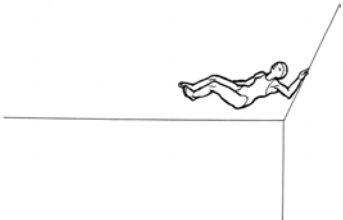
Rückenkippwende - Vorbereitung der Wende:

	Der Anschlag erfolgt in Seitlage mit einer Hand : Der Handrücken sollte beim Anschlagen nach oben zeigen.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenkippwende - Vorbereitung der Wende:

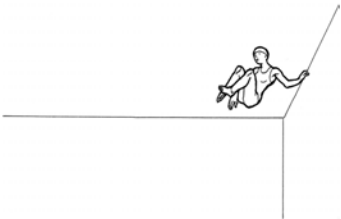
	Der freie Arm bleibt zunächst an der Hüfte. Die freie Hand zeigt in die neue Schwimmrichtung.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenkippwende - Vorbereitung der Wende:

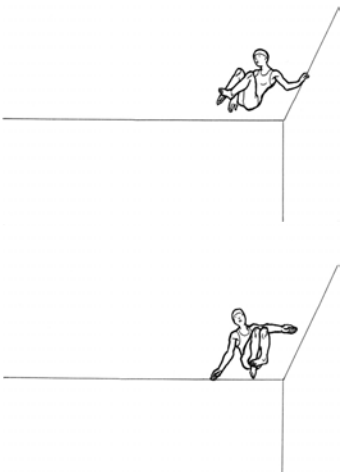
	Der Anschlagarm wird gestaucht bzw. gebeugt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenkippwende

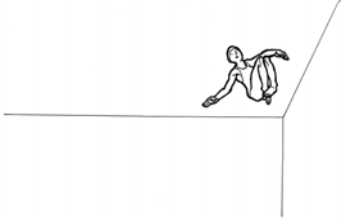
Rückenkippwende - Wende und Abtauchen:

	Die angehockten Beine schwingen unter der Hüfte zur Wand.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenkippwende - Wende und Abtauchen:

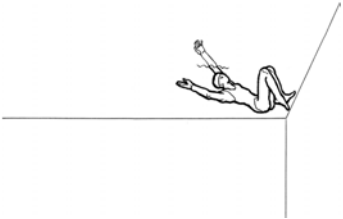
	Schnellkräftige Streckung des Anschlagarmes unterstützt die Kippe.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenkippwende - Wende und Abtauchen:

	Der Körper kippt in Seitlage in die neue Richtung. Eine Hand unterstützt das Kippen und Abtauchen durch Druck der Hand-fläche nach oben.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

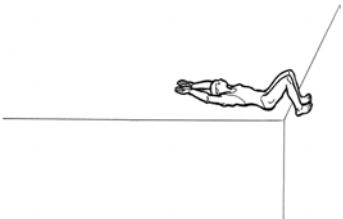
Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenkippwende

Rückenkippwende - Wende und Abtauchen:

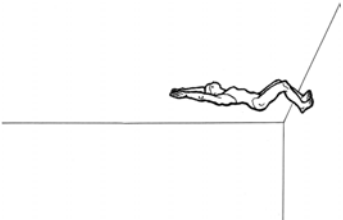
	Der Wendearm schwingt über Wasser nach vorne in die neue Schwimmrichtung.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenkippwende

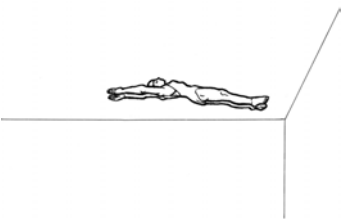
Rückenkippwende - Abstoß und Gleitphase:

	Der Abstoß beginnt erst nach dem Abtauchen unter Wasser.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenkippwende - Abstoß und Gleitphase:

	Der Abstoß beginnt in Rückenlage.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenkippwende - Abstoß und Gleitphase:

	Dem Abstoß folgt die Gleitphase, dann beginnt der Beinschlag.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		



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.

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 stehtiefen 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.

Ungünstiger Anschlag und Richtungsänderung



Ungünstige Ausführung

- Anschlag und Richtungsänderung misslingen oder werden in der Rücklage ausgeführt; der Körper taucht zum Abstoß nicht seitlich und damit schmal über die Schulter sondern frontal mit der größeren Rückenfläche ins Wasser ein.

Mögliche Ursachen

Die Hand kann nicht mit der Handinnenfläche anschlagen oder greifen, weil

- die Rollbewegung um die Längsachse nicht als Bewegungshilfe für die Kippe genutzt wird; der Körper bleibt während der Richtungsänderung in Rückenlage;
- der Schwungarm seitlich, also über die horizontale Ebene, nach hinten schwingt und so den Körper in die Rückenlage steuert.

Korrekturhilfe zur Kippwende (Rückenschwimmen)



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



Angleiten in Seitlage mit Blick zur Anschlagwand; die Anschlaghand greift von oben (Handfläche zeigt nach unten) zur Wand.



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.