



Wenden

Rollwende - Kraulen/Freistil

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:

- Kraulen/Freistil
- Startsprung mit Armschwung
- Greifstart
- Hockstart
- Schritt-/Trackstart
- Kippwende - Kraulen/Freistil





Wenden

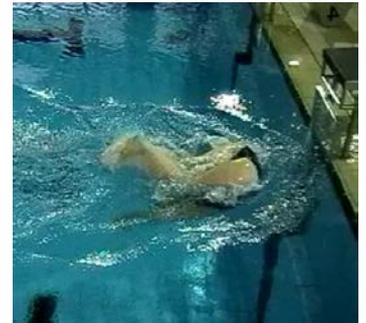
Rollwende - Kraulen/Freistil

Technik

Die Rollwende beim Kraul- und Rückenschwimmen haben eine annähernd gemeinsame Grundstruktur. Ein 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 bleibt beim Übergang in das Rückenschwimmen in dieser Körperlage.

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



Erläuterungen

Bei den Rollwenden:

- berührt der Schwimmer die Wendewand nicht mit den Händen
- Der Schwimmer taucht, bevor er die Wendewand erreicht, kopfüber und bauchwärts unter die Wasseroberfläche ab. Das Abtauchen wird durch ein kräftiges Kopfeigenen 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.



Wenden

Rollwende - Kraulen/Freistil

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

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 Technikelemente, 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





Wenden

Rollwende - Kraulen/Freistil

Methodik

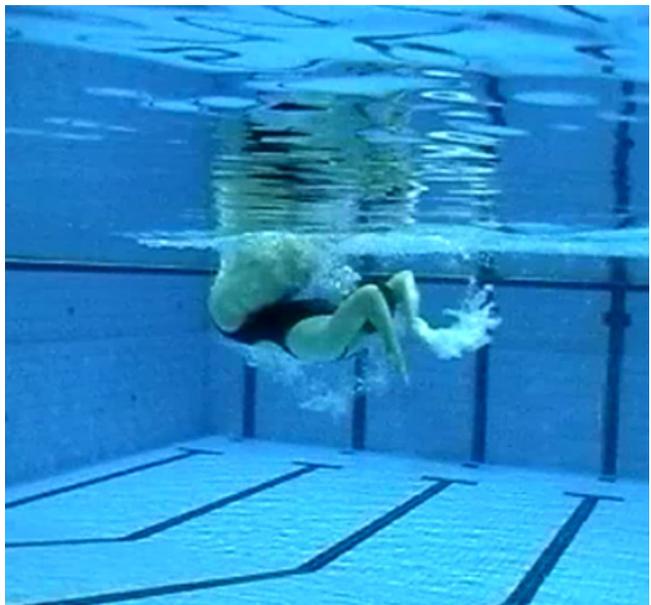
Lernschritte

- 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.

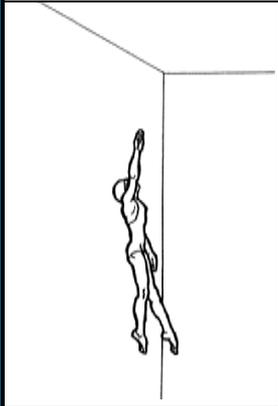
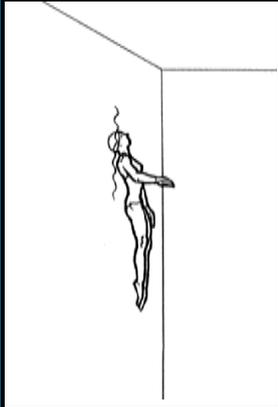
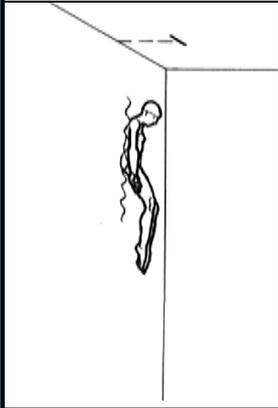
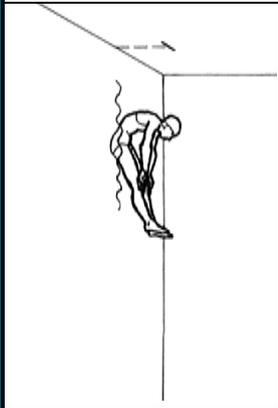
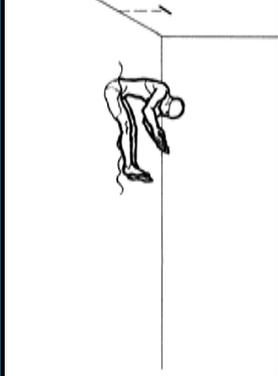


Das Rollen um die Breitenachse gelingt besser, wenn der Schwimmer Folgendes beachtet

- 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.

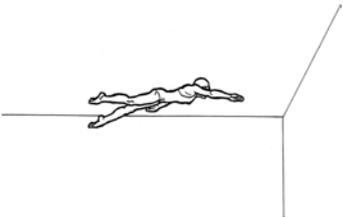


Rollwende Kraulschwimmen

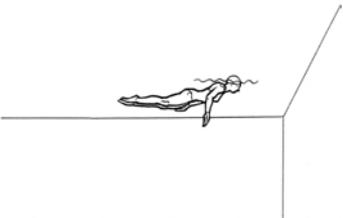
<p>Anschwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anschwimmen und zur Wand orientieren; - Ein Arm bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen, der andere Arm zieht und drückt den Schwimmer weiter zur Wendewand. 	<p>Abtauchen und Drehen um die Hüftachse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Handflächen zeigen nach unten; - kräftiges Vorbeugen des Kopfes (Diener) leitet das Abtauchen des Oberkörpers ein. - Das Abtauchen wird unterstützt durch: - 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 Beine schwingen gestreckt über Wasser</p>				
				
<p>Abstoßen und in die Schwimmlage "schrauben" 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

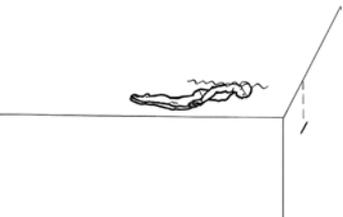
Kraulrollwende - Vorbereitung der Wende:

	<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:

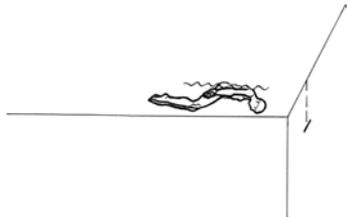
	<p>Ein Arm bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulrollwende - Vorbereitung der Wende:

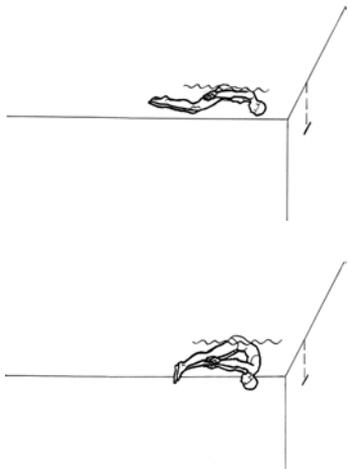
	<p>Beide Handflächen zeigen nach unten und unterstützen durch Druck nach unten und kopfwärts das Abtauchen des Oberkörpers.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen: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

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulrollwende

Kraulrollwende - Vorbereitung der Wende:

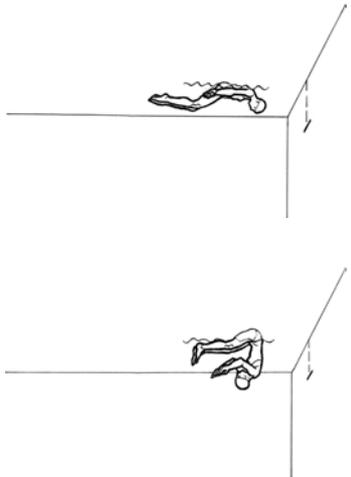
	<p>Kräftiges Vorbeugen des Kopfes (Diener) leitet das Abtauchen des Oberkörpers ein.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulrollwende - Wende und Abtauchen:

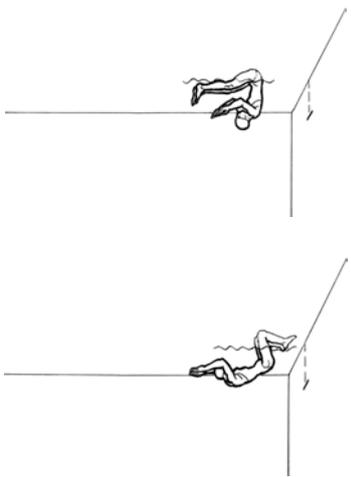
	<p>Der Abwärtsschlag der Beine (Delphinkick) unterstützt das Abtauchen des Oberkörpers.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulrollwende

Kraulrollwende - Wende und Abtauchen:

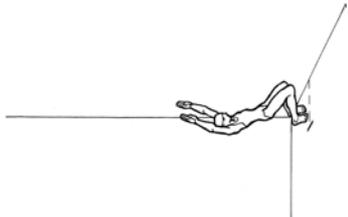
	<p>Der Stützdruck beider Hände nach unten und in Richtung Schultern / Kopf unterstützt das Abtauchen und die Drehung um die Breitenachse.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig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

Kraulrollwende - Wende und Abtauchen:

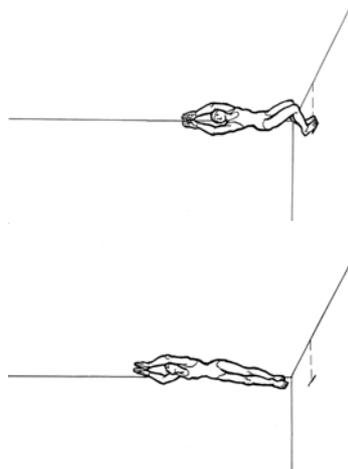
	<p>Während der Körper unter Wasser in die neue Schwimmrichtung dreht, schwingen die Beine zunächst gestreckt, im weiteren Verlauf gehockt über Wasser zur Wendewand.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/>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

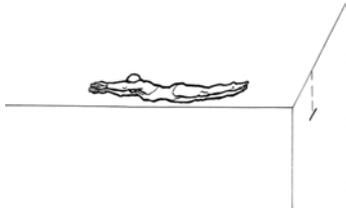
Kraulrollwende - Abstoß und Gleitphase:

	<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.