



Wenden

Rollwende - 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
- Kippwende – Rückenschwimmen





Wenden

Rollwende - Rückenschwimmen

Technik

Rollwenden werden in der Fachsprache 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 Rollwenden darf der Schwimmer nur mit irgendeinem Körperteil im Verlauf des Wendeablaufes die Wand berühren. Dies ist gegeben, wenn die Füße die Wand beim Abstoß berühren. Die Wandberührung erfolgt im Gegensatz zu den Wenden bei den Gleichzugswimmarten (Brust- und Delfinschwimmen) erst am Ende des Wendevorganges. Hier liegt ein Vorteil der Rollwende vor, da der Schwimmer bereits die Richtungsänderung vor Erreichen der Wendewand einleiten kann. Wie weit vorher 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 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“.

Die eigentliche Richtungsänderung, das Rollen um die Breitenachse, gelingt am besten, wenn der Schwimmer folgendes 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.

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 Wasserfläche ab. Das Abtauchen wird durch ein kräftiges Kopfnicken 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 - 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

Rollwende - Rückenschwimmen

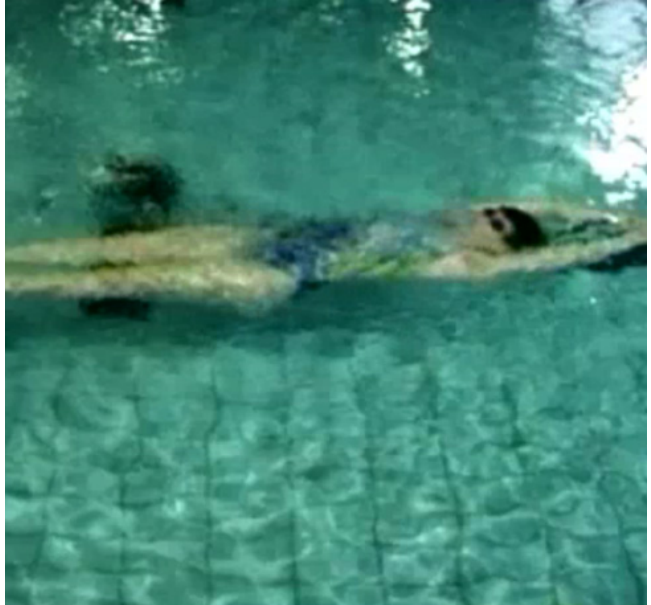
Methodik

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





Wenden

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.

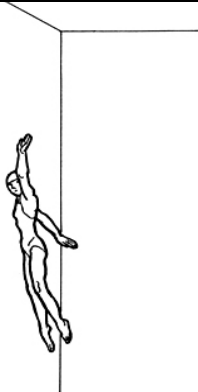

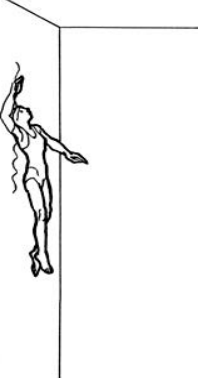
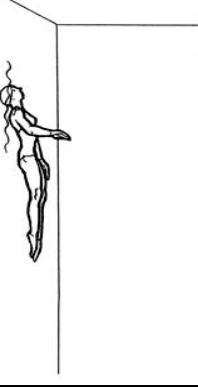
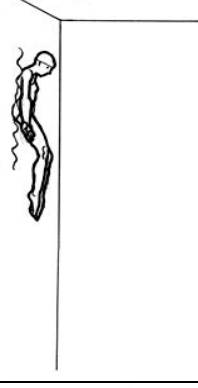
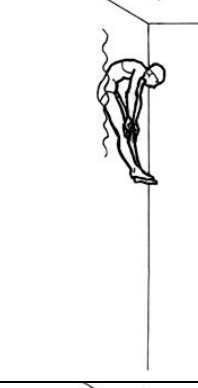


Das Rollen um die Breitenachse gelingt besser, wenn der Schwimmer Folgendes beachtet

- 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.

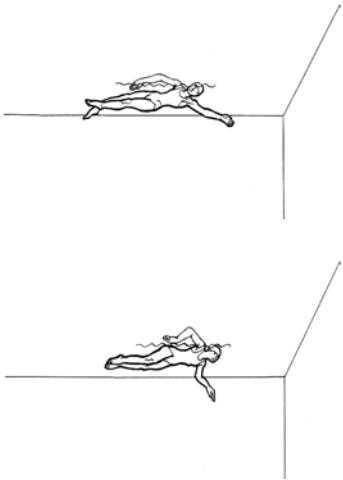


Bildreihe zur Rollwende Rückenschwimmen

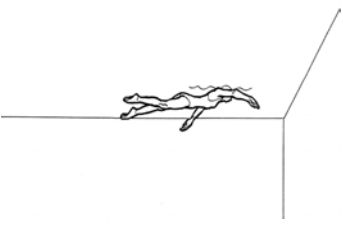
Anschwimmen und zur Wand orientieren; - um den Zugarm herum (im Bild linker Arm) in die Bauchlage drehen: - dieser Arm bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen, - der andere Arm zieht und drückt zur Hüfte, - beide Handflächen zeigen nun nach unten.					
Anschwimmen		Drehen um die Längsachse in die Bauchlage			
					
Abstoß in Rückenlage		Die Beine anhocken erhöht die Drehgeschwindigkeit			
- Die Rolle endet, wenn die Füße unter Wasser die Wand berühren. - Kräftiger Abstoß in der Rückenlage mit vorgestreckten Armen.		Im weiteren Verlauf der Drehung: Die Beine anhocken und zur Wendewand schwingen.			
Abtauchen und Drehen um die Hüftachse die Beine schwingen gestreckt über Wasser		Abtauchen und Drehen um die Hüftachse die Beine schwingen gestreckt über Wasser			
- 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.					

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenrollwende

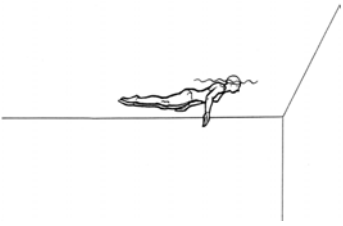
Vorbereitung der Rücken-Rollwende:

	<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:

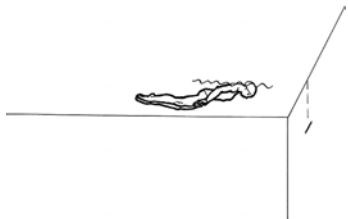
	<p>Der Zugarm bleibt zunächst an der Hüfte liegen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Vorbereitung der Rücken-Rollwende:

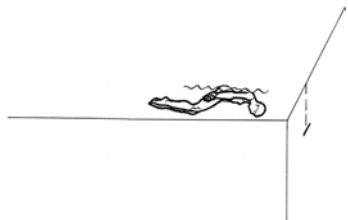
	<p>Der andere Arm zieht und drückt ebenfalls bis zur Hüfte.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenrollwende

Vorbereitung der Rücken-Rollwende:

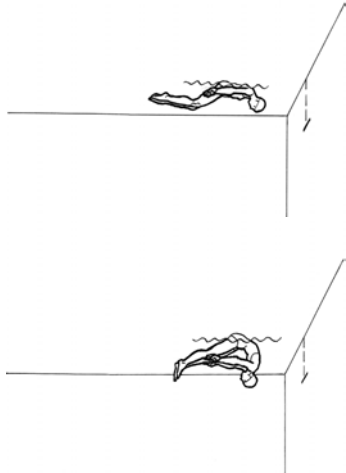
	<p>Beide Handflächen zeigen nach unten und unterstützen durch Druck nach unten und kopfwärts das Abtauchen des Oberkörpers.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen: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

Vorbereitung der Rücken-Rollwende:

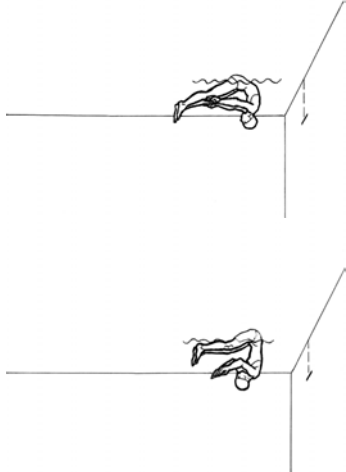
	<p>Kräftiges Vorbeugen des Kopfes (Diener) leitet das Abtauchen des Oberkörpers ein.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenrollwende

Wende und Abtauchen:

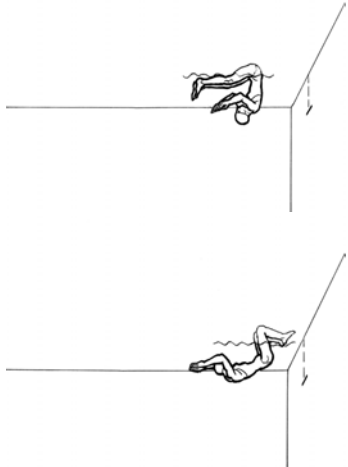
	<p>Der Abwärtsschlag der Beine (Delphinkick) unterstützt das Abtauchen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Wende und Abtauchen:

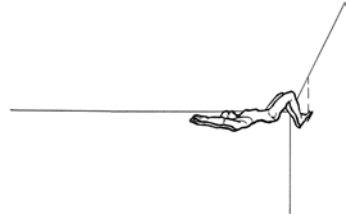
	<p>Der Stützdruck beider Hände nach unten und in Richtung Schultern / Kopf unterstützt das Abtauchen und die Drehung um die Breitenachse.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig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

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenrollwende

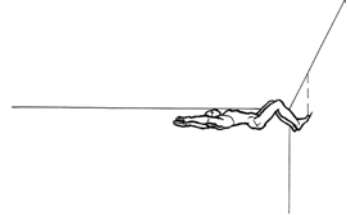
Wende und Abtauchen:

	<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:

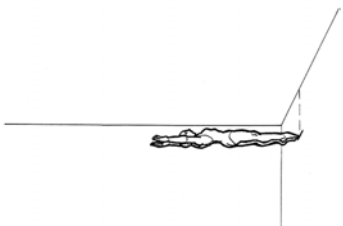
	<p>Die Rolle endet, wenn die Füße unter Wasser die Wand berühren.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Abstoß und Gleiten:

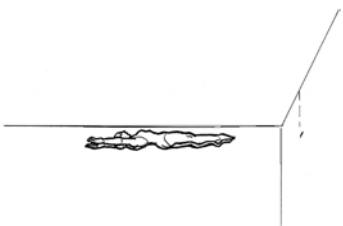
	<p>Der Abstoß erfolgt unter Wasser in Rückenlage.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

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.