



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:

- Rückenstart
- Kippwende – Rückenschwimmen
- Rollwende – Rückenschwimmen





Rückenschwimmen

Technik

Erläuterungen

Die Technik des Rückkraulschwimmens zählt wegen ihrer alternierenden Antriebsbewegungen zu den Wechselschlag/-zugschwimmarten.

Charakteristisch für das Rückenschwimmen ist das Hin- und Herrollen um die Körperlängsachse. Das Rollen unterstützt sowohl das „schulterfreie“ Rückschwingen des Armes über Körper und Wasser als auch das Eintauchen der Hand ins Wasser. Auf der anderen Seite wird das körpernahe Ziehen und Drücken der Antriebshand unter Wasser begünstigt.

Die Körperlage im Wasser ist durchgängig flach mit einem leichten Anstellwinkel zur Wasserfläche – Kopf und Schultern liegen etwas höher als die Hüfte –, damit die Beine wirksam im Wasser für Antrieb sorgen können.

Durch die Rückenlage kann der Kopf ruhig liegen und beim Ein- und Ausatmen seine Position im Wasser durchgehend beibehalten. Der übrige Körper rollt alternierend um seine Längsachse. Dies wirkt sich positiv auf die geradlinige Fortbewegung aus, weil die Körperhaltung in Bewegungsrichtung stabil bleibt.

Die Fortbewegung wird hauptsächlich mit dem wechselseitigen Antrieb durch die Arme und Hände erzielt.

Der Armantrieb ist in eine Zug- und Druckphase (Unterwasserphase) und in die Rückschwungphase über Wasser (Überwasserphase) strukturiert. Die Antriebsbewegung unter Wasser wird in einem kurvigen und S-förmigen Muster durchgeführt. So findet die Hand durch die hierbei entstehenden Umströmungseffekte einen besseren Halt (Lifteffekte) für den Abdruck im Wasser.

Mit dem Ende der Druckphase rollt die Hüfte zur Wasserfläche, wodurch der Aushub des Arms unterstützt wird. Die Überwasserphase beginnt mit dem Anheben der Schulter über die Wasserlinie, danach verlässt der gestreckte Arm

das Wasser. Der sich anschließende Rückschwung wird mit gestrecktem Arm möglichst oberhalb der Körpermittellinie durchgeführt. Beim Eintauchen der Hand zeigt die Handfläche nach außen („Eintauchen mit der Kleinfingerkante“).

Der Wechsel von Antrieb und Rückschwung geschieht gegengleich: Wenn die eine Hand die Druckphase beendet, beginnt die andere Hand mit dem Wasserfassen. Der Armantrieb wird durch einen rhythmischen Beinschlag unterstützt – normal sind 6 Beinschläge pro Armzyklus.

Die locker gestreckten Beine sind leicht eingedreht (die großen Zehen zeigen zueinander hin) und schlagen im Wechsel auf und ab. Fuß- und Kniegelenke sind locker und werden jeweils gegen die Schlagrichtung gestreckt und gebeugt. Der Aufwärtsschlag wird durch die Aufwärtsbewegung des Oberschenkels eingeleitet. Der letzte Kick mit gestrecktem Fußrücken fällt mit der Bewegungsumkehr des Oberschenkels nach unten zusammen.

Sieht man von der unterschiedlichen Körperlage ab, so weist die Rückenkraultechnik eine Vielzahl an bewegungstechnischen Gemeinsamkeiten mit dem Kraulschwimmen auf (z. B. die Wechselbewegungen, das Rollen, der Beinschlag, das Armzugmuster).

- Unter methodischen Gesichtspunkten spricht diese hohe Affinität zueinander für ein schnelles Lernen der einen Schwimmart, wenn die andere bereits gekonnt wird, bzw. für einen gemeinsamen Lehr-/Lernweg.
- Unter gesundheitlichen Gesichtspunkten hat das Rückenschwimmen gegenüber anderen Schwimmarten Vorteile in Bezug auf
 - die Möglichkeit, ungehindert ein- und ausatmen zu können
 - die körperlagenbedingte Mobilisation und Entlastung der Wirbelsäule
 - die körperlagenbedingte Entspannung von Nackenmuskulatur
 - die Mobilisation der Wirbelsäule
- Vor allem wegen der mangelhaften Orientierungsmöglichkeit erweist sich das Rückenschwimmen unter praktischen und Breitensportlichen Gesichtspunkten nur eingeschränkt geeignet als
 - Anfangsschwimmart
 - Ausdauer-/Fitnessschwimmart
 - Anwendungsschwimmart im öffentlichen Badebetrieb





Rückenschwimmen

Methodik

Das hier vorgestellte Konzept zur Vermittlung des Rückenkraulschwimmens orientiert sich daran, dass die Kraulschwimmtechnik in der Bauchlage bereits gekannt wird.

Basierend auf den Erfahrungen und Fertigkeiten, die beim Erlernen des Kraulschwimmens erworben worden sind, lassen viele Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten der beiden Wechselschlagschwimmarten (z. B. der Beinschlag, die Rollbewegung des Körpers, die kurvige Zug- und Druckbewegung der Armantriebe) den Schwimmschüler und die Schwimmschülerin die Grundform des Rückenschwimmens relativ schnell erfassen.

Ein weiterer Vorteil beim Lernen und Üben des Rückenschwimmens ist die Möglichkeit zur ungehinderten Ein- und Ausatmung. In diesem Fall bietet sich ein Vermittlungsverfahren an, das sich eher an einem ganzheitlichen Vorgehen orientiert.

Der Wechselbeinschlag bei beiden Schwimmarten ist, sieht man von der unterschiedlichen Körperlage im Wasser ab, identisch. Es genügt daher eine Wiederholung des bereits bekannten Bewegungsablaufes in der Rückenlage.





Methodik

Beinschlagübungen am Beckenrand

Übungsbeispiel 1

Wechselbeinschlag im Sitz auf dem Beckenrand: weit nach vorne auf den Rand setzen, damit die Oberschenkel ausreichend nach unten schlagen können. Beine/Füße eindrehen. Die Fußrücken drücken betont Wasser nach oben.

Übungsbeispiel 2

Wechselbeinschlag in der Rückenlage: Die Hände greifen von oben am Kopf vorbei in die Rinne. Wenn die Arme zunächst gebeugt bleiben, ist die Übung einfacher. Mit gestreckten Armen nimmt der Körper die Schwimmlage ein. Der Kopf liegt auf dem Wasser auf.

Übungsbeispiel 3

Wechselbeinschlag in der Bauchlage: Eine Hand greift von oben in die Rinne. Die andere Hand stemmt mit den Fingerspitzen nach unten gegen die Wand und unterstützt so die Körperlage. Der Anfänger kann nun nach Belieben über Wasser ein- und unter Wasser ausatmen.



Übungsbeispiel 1



Übungsbeispiel 3



Methodik

Beinschlagübungenschwimmend

Übungsbeispiel 4

Wechselbeinschlag in Rückenlage: Die Hände paddeln unterstützend an der Hüfte mit. Der Kopf liegt auf dem Wasser auf.

Übungsbeispiel 5

Wechselbeinschlag in Rückenlage mit Schwimmbrett: Das Brett als „Kopfkissen“ zu nutzen, ist zunächst einfacher. Schwieriger wird es, wenn die Arme mit dem Schwimmbrett gestreckt werden. Der Kopf liegt immer auf dem Wasser auf. Die Beine/Füße sind eingedreht.

Übungsbeispiel 6

Wechselbeinschlag mit Schwimmbrett: kurze Strecke in flacher Körperlage schwimmen. Die Benutzung des Schwimmbretts hilft, die Aufmerksamkeit auf die Durchführung des Beinschlages zu lenken.

Übungsbeispiel 7

Wechselbeinschlag in Rückenlage: Ein „Gleitarm“ liegt in Hochhalte auf dem Wasser auf. Der Handrücken berührt das Wasser. Der Körper ist leicht zum Gleitarm hin gerollt. Der andere Arm unterstützt mit Handpaddeln (achtern) neben der Hüfte.

Übungsbeispiel 8

Wechselbeinschlag in Rückenlage: Zwei „Gleitarme“ liegen in Hochhalte auf dem Wasser auf. Die Handrücken berühren das Wasser. Diese Übung gelingt am besten, wenn die Arme vollkommen gestreckt sind. Tipp: die durchgedrückten Ellenbogen als Kopfkissen nutzen.



Übungsbeispiel 4



Übungsbeispiel 6



Methodik

Übungen für den Armzug

Übungsbeispiel 9

Kennenlernen des Bewegungsmusters: Schrittstellung im Flachwasser; die Schultern befinden sich im Wasser. Entscheidend ist der Hinweis auf die gegengleiche Bewegung der Arme: immer im Winkel von 180°. Durch die alternierende Bewegung wird die spätere Rollbewegung erfahren.

Übungsbeispiel 10

Partnerübung: Wechselbewegung der Arme in Schwimmlage mit Unterstützung eines Partners (Partner hält die Füße des Schwimmers zur Aufrechterhaltung der Wasserlage). Hinweis für den Schwimmer/die Schwimmerin: Wenn die eine Hand ins Wasser eintaucht, beendet die andere Hand die Druckphase.

Übungsbeispiel 11

Armzug in der Fortbewegung: Zur Aufrechterhaltung der Wasserlage können Auftriebskörper, wie Pull-Buoy oder Schwimmbrett zwischen die Oberschenkel geklemmt werden.



Übungsbeispiel 9



Übungsbeispiel 11



Methodik

Übungen für die Einbindung aller Teilbewegungen in die Gesamtbewegung

Übungsbeispiel 12

Doppelarmzug mit Brustbeinschlag: Durch die synchrone Bewegung der Arme werden ein zu tiefes Wasserfassen und ein zu tiefes Durchziehen der Hände verhindert. Die Zugkurve soll so weiträumig sein, dass die Finger/Hände immer unter Wasser bleiben. Die Ellenbogen zeigen nach unten!

Übungsbeispiel 13

Doppelarmzug mit Wechselbeinschlag: Durch die synchrone Bewegung der Arme werden ein zu tiefes Wasserfassen und ein zu tiefes Durchziehen der Hände verhindert. Die Zugkurve soll so weiträumig sein, dass die Finger/Hände immer unter Wasser bleiben. Die Ellenbogen zeigen nach unten!

Übungsbeispiel 14

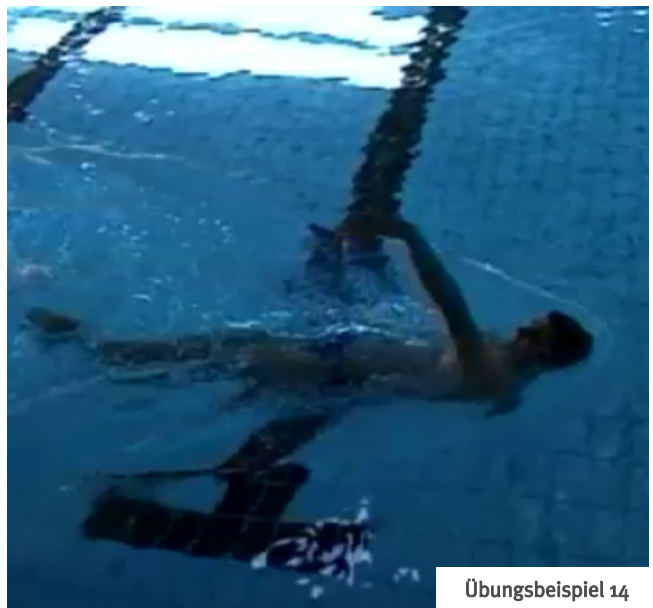
Einarmig: Armzug nur mit dem rechten oder nur mit dem linken Arm. Zur Eintauchseite hin rollen! Bei dieser Übung kann das Armzugmuster in Verbindung mit dem Rollen um die Längsachse sehr gut erfahren werden. Zugbeginn mit gestrecktem Arm, dann beugen und mit dem Druck zur Hüfte den Arm wieder strecken (S-Form)!

Übungsbeispiel 15

Nur die Druckphase – beidseitig: Die Oberarme werden zur Schulter hin angezogen. Dann werden die Arme aufgedreht. Die Handflächen zeigen nach oben. Nun folgt ein kräftiger Schlag beider Arme an den Hüften vorbei, Richtung Beckenboden. Dieser Ablauf der Druckphase ist entscheidend für einen wirkungsvollen Rückenarmzug.



Übungsbeispiel 12



Übungsbeispiel 14



Rückenschwimmen

Methodik

Übungsbeispiel 16

Verbindung von Arm- und Beintrieb. Wichtig ist die Einhaltung der Gegengleichbewegung der Arme. Zunächst lange Pausen beim Wechsel von Antrieb zum Rückschwung einlegen. Die Pausen zwischen den Wechseln allmählich verkürzen.

Übungsbeispiel 17

Rückenschwimmen – ganze Lage: nähere Hinweise im Technikteil




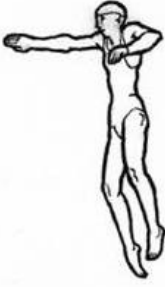






Übungsbeispiel 16

Bildreihe zum Rückenschwimmen

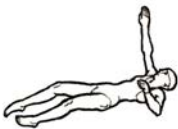
Der Armantrieb wird durch einen rhythmischen Beinschlag unterstützt – normal sind 6 Beinschläge pro Armzyklus;

- Beide Beine sind leicht eingedreht und schlagen im Wechsel auf- und ab. Die großen Zehen zeigen zueinander hin; Fuß- und Kniegelenke sind locker und werden gegen die Schlagrichtung gestreckt und gebeugt. Der Aufwärtsschlag wird durch die Aufwärtsbewegung des Oberschenkels eingeleitet; der letzte Kick mit überstrecktem Fußrücken fällt zusammen mit der Bewegungsumkehr des Oberschenkels nach unten.


Rollen zur Eintauchhand Kleinfingerkante taucht ein		Wasserfassen		Ziehen und Beugen		Drücken und Strecken	
	<ul style="list-style-type: none"> - flache Körperlage mit leichtem Anstellwinkel; - die rechte Hand hat die Druckphase beendet; - die linke Hand taucht mit der Kleinfingerkante ein; 		<ul style="list-style-type: none"> - der Körper rollt zur Eintauchseite; - rechter Arm schwingt über Wasser gestreckt und über dem Körper nach hinten zum Eintauchpunkt; - links: Wasserfassen mit gestrecktem Arm – dann über die Seite bis Schulterhöhe ziehen und dabei im Ellenbogen beugen; 		<ul style="list-style-type: none"> - rechter Arm schwingt weiter über Wasser gestreckt und über dem Körper nach hinten zum Eintauchpunkt; - links beginnt die Druckphase: die Hand drückt in Richtung Körper am Oberschenkel vorbei nach unten; - dabei wird der Arm wieder gestreckt; 		<ul style="list-style-type: none"> - rechts Ende der Druckphase; - der Aushub wird durch den Druck der Hand nach unten vorbereitet; - die linke Hand taucht mit der Kleinfingerkante ein; - flache Körperlage
Abdruck nach unten Rollen zur Eintauchhand		Wasserfassen Zugbeginn		Rückschwung mit gestrecktem Arm		Rollen zur Eintauchhand Wasserfassen	
	<ul style="list-style-type: none"> - der Körper rollt zur Eintauchseite; - rechts: Wasserfassen mit gestrecktem Arm - dann über die Seite bis Schulterhöhe ziehen und dabei im Ellenbogen beugen; - links ist die Druckphase beendet - der Aushub des gestreckten Arms beginnt 		<ul style="list-style-type: none"> - linker Arm schwingt über Wasser gestreckt und über dem Körper nach hinten zum Eintauchpunkt; die Handfläche zeigt nach außen; - rechts beginnt die Druckphase: die Hand drückt in Richtung Körper am Oberschenkel vorbei nach unten; dabei wird der Arm wieder gestreckt; 		<ul style="list-style-type: none"> - rechter Arm schwingt weiter über Wasser gestreckt und über dem Körper nach hinten zum Eintauchpunkt; - links beginnt die Druckphase: die Hand drückt in Richtung Körper am Oberschenkel vorbei nach unten; - dabei wird der Arm wieder gestreckt; 		<ul style="list-style-type: none"> - rechts Ende der Druckphase; - der Aushub wird durch den Druck der Hand nach unten vorbereitet; - die linke Hand taucht mit der Kleinfingerkante ein; - flache Körperlage

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenschwimmens

Rückenschwimmen - Armzug:

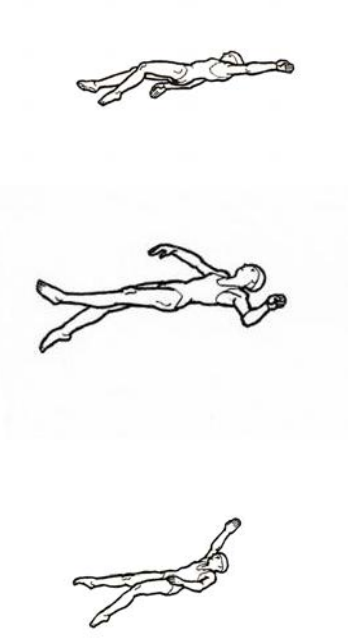
	<p>Beim Rückschwingen sind die Arme gestreckt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenschwimmen - Armzug:

	<p>Die Hände tauchen schulterbreit 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 des Rückenschwimmens

Rückenschwimmen - Armzug:


	<p>Der Armzug beginnt gestreckt, dann erfolgt eine Beugung im Ellenbogen.</p> <p>Am Ende drücken die Hände am Oberschenkel vorbei nach unten.</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 Rückenschwimmens


Rückenschwimmen - Beinbewegung:

	<p>Der Beinschlag wird durch deutliches Auf- und Abbewegung der Oberschenkel eingeleitet.</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>		

Rückenschwimmen - Beinbewegung:


	<p>Zur Vorbereitung des Aufwärtsschlages wird das Kniegelenk gebeugt.</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>		

Rückenschwimmen - Beinbewegung:


	<p>Beim Abwärtsschlag wird das Bein gestreckt.</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 Rückenschwimmens

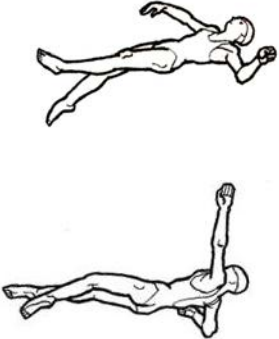
Rückenschwimmen - Bewegungskoordination:

	<p>Rhythmischer Beinschlag (6er-Schlag) unterstützt den Armantrieb.</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>		

Rückenschwimmen - Bewegungskoordination:


	<p>Der eine Arm beendet den Antrieb, wenn der andere Arm den Antrieb beginnt.</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>		

Rückenschwimmen - Bewegungskoordination:

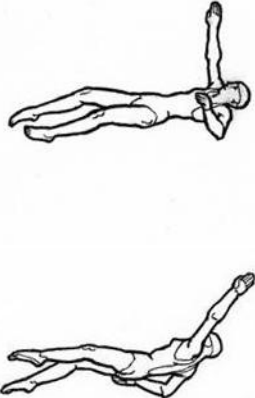
	<p>Das Rollen um die Körperlängsachse unterstützt den "wasserfreien" Rückschwung der Arme.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenschwimmens

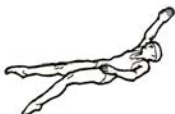
Rückenschwimmen - Körperlage:

	<p>Flache und gestreckte Körperlage - Kopf und Schulter liegen etwas höher als Hüfte und Beine.</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>		

Rückenschwimmen - Körperlage:

	<p>Der ganze Körper rollt um die Längsachse.</p> <p>Nur der Kopf bleibt ruhig 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>		

Rückenschwimmen - Körperlage:

	<p>Die Körperlage bleibt in Bewegungsrichtung stabil (kein Pendeln).</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>		

Kein kurviges Armzugmuster



Ungünstige Ausführung

Die Unterwasserphase erfolgt mit gestrecktem Arm

Folgen:

- Die Druckphase fehlt
- Antriebspotenzial wird verschenkt
- Am Ende der Antriebsbewegung zieht die Handfläche die Hüfte nach unten

Korrekturhilfe beim Rückenschwimmen



Doppelarmzug mit Brust- oder Wechselbeinschlag:

Durch die synchrone Bewegung der Arme werden ein zu tiefes Wasserfassen und ein zu tiefes Durchziehen der Hände verhindert. Die Zugkurve soll so weiträumig sein, dass die Finger / Hände immer unter Wasser bleiben. Die Ellenbogen zeigen nach unten!



Einarmig:

Armzug nur mit dem rechten oder nur mit dem linken Arm. Zur Eintauchseite hin rollen! Bei dieser Übung kann das Armzugmuster in Verbindung mit dem Rollen um die Längsachse sehr gut erfahren werden. Zugbeginn mit gestrecktem Arm, dann beugen und mit dem Druck zur Hüfte den Arm wieder strecken (S-Form)!



Nur die Druckphase - beidseitig:

Die Oberarme werden zur Schulter hin angezogen. Dann werden die Arme aufgedreht. Die Handflächen zeigen nach oben. Nun folgt ein kräftiger Schlag beider Arme an den Hüften vorbei, Richtung Beckenboden. Dieser Ablauf der Druckphase ist entscheidend für einen wirkungsvollen Rückenarmzug.

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