



Starts

## Greifstart

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
- Delfin/Schmetterling
- Kraulen/Freistil
- Startsprung mit Armschwung
- Hockstart
- Schritt-/Trackstart
- Kippwende - Brustschwimmen
- Kippwende - Kraulen/Freistil
- Rollwende - Kraulen/Freistil





Starts

# Greifstart

## Technik

### Informationen zum Startsprung

Der Startsprung beim Schwimmen kann durch unterschiedliche Starttechniken mit folgenden Gemeinsamkeiten ausgeführt werden:

- Nach dem Startsignal wird der Körper nach vorne verlagert, die Zehen umgreifen die Vorderkante des Startblocks und die Beine werden im Kniegelenk gebeugt.
- Beim Startsignal werden die Arme nach vorne geschwungen und die Beine gestreckt.
- In der Flugphase, die mit gestrecktem Körper erfolgt, wird durch die Absenken des Kopfes die Eintauchphase eingeleitet, die in einem Winkel von 10-20° zur Wasseroberfläche erfolgt.
- Eine flache Flugkurve bedeutet ein frühes und flaches Eintauchen mit einer entsprechend hoher Bremswirkung. Eine hohe Flugkurve ergibt ein steileres Eintauchen.



### Beschreibung der Technik

- Einnehmen der Startstellung:
  - Die Zehen greifen um die Blockkante,
  - Der Körper ist vorgebeugt,
  - Der Körperschwerpunkt (KSP) liegt senkrecht über den Fußsohle.
- Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in die Absprungposition
- Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet
- Kurzer Blick nach vorne, Stopp der Arme zeitgleich mit dem Abdruck der Füße vom Block
- Fingerspitzen zeigen zum Eintauchpunkt, Kopf zwischen die gestreckten Arme nehmen
- Eintauchen, Gleiten und Übergang zum Schwimmen

### Erläuterungen zur Technik

Charakteristische Phasen des Startsprunges mit den entsprechenden Steuermöglichkeiten:

<b>Ausgangs- oder Vorbereitungsphase:</b>	Greif- oder Armschwungposition, Fußstellung und Position des KSP
<b>Absprungphase:</b>	Absprungwinkel, Verlagerung des KSP (aktiv oder passiv)
<b>Flugphase:</b>	KSP-Position im Moment des Abdrucks vom Block oder von der Wand Steuerung durch Kopf- und Hüfteinsatz Armeinsatz
<b>Eintauch- und Übergangsphase:</b>	Kopfeinsatz, Armeinsatz (Schwung und Stopp) Umlenkung in die Schwimmrichtung durch Kopf- und Arm-/Handsteuerung



Starts

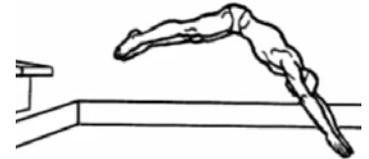
# Greifstart

## Methodik

### Informationen zum Startsprung

Der Startsprung beim Schwimmen kann durch unterschiedliche Starttechniken mit folgenden Gemeinsamkeiten ausgeführt werden:

- Nach dem Startsignal wird der Körper nach vorne verlagert, die Zehen umgreifen die Vorderkante des Startblocks und die Beine werden im Kniegelenk gebeugt.
- Beim Startsignal werden die Arme nach vorne geschwungen und die Beine gestreckt.
- In der Flugphase, die mit gestrecktem Körper erfolgt, wird durch die Absenken des Kopfes die Eintauchphase eingeleitet, die in einem Winkel von 10-20° zur Wasseroberfläche erfolgt.
- Eine flache Flugkurve bedeutet ein frühes und flaches Eintauchen mit einer entsprechend hoher Bremswirkung. Eine hohe Flugkurve ergibt ein steileres Eintauchen.





Starts

# Greifstart

## Methodik

### Methodisches Konzept zur Vermittlung des Greifstarts

#### Hinweise zur Entwicklung von Lernschritten beim Startsprung

- Zunächst Übungen aus **niedriger** Absprunghöhe **ohne** Armschwung
- Die Absprunghöhe wird nach und nach erhöht
- Körperstreckung und Kopfsteuerung können durch Delfinsprünge im Flachwasser geübt werden
- Bewegungsabfolge: **Kippen – strecken – Kopfsteuerung, z. B.**
  - aus dem Sitz vom Beckenrand springen (Füße stützen sich auf die Überlaufrinne)
  - aus der „tiefen Hocke“ von der Beckenkante aus springen
  - aus der „halbhohen Hocke“ von der Beckenkante aus springen
  - Flippersprünge von der Beckenkante aus
- Strecksprünge an Land
- Standweitsprünge vom Block (kräftiger Armschwung – fußwärtig eintauchen)
- Armschwung bzw. Greifbewegung erst später zuschalten
- Das frühe Abstoppen der Arme üben (Hände/Finger zeigen zum Eintauchpunkt)





Starts

# Greifstart

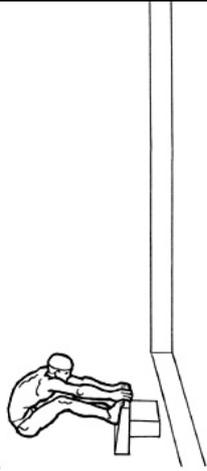
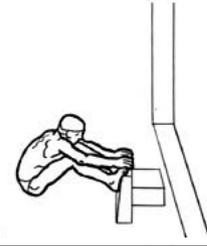
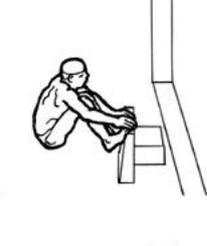
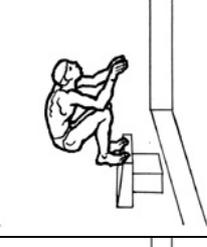
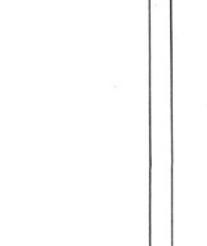
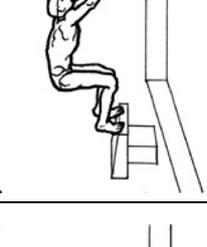
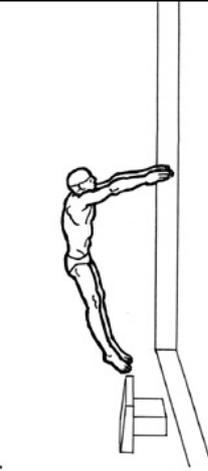
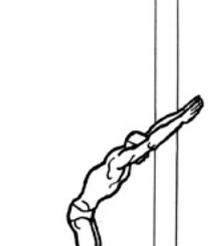
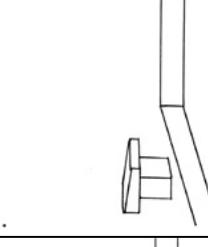
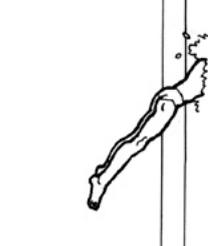
## Methodik

### Aufmerksamkeitsschwerpunkte beim Üben

- das **Vorkippen** oder das **Drücken** bzw. **Ziehen** in den Absprungwinkel
- das kräftige Wegstrecken des Körpers bzw. Abdrücken der Füße von der Blockkante gegen Ende des Vorkippens
- der Armschwung und Armstopp zur Unterstützung der Streckbewegung
- das kopfwärtige Eintauchen (Kopfsteuerung – Kopf zur Brust hin beugen)
- das frühzeitige Umlenken im Wasser in die Schwimmrichtung (Kopfsteuerung – Blick nach vorne und oben, Blick zu den Händen)



**Bildreihe zum Greifstart**

Vorbereitung auf dem Block Hände greifen die Startblockkante		Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper in den Absprungwinkel		schnellkräftiges Körperstrecken Arme schwingen nach vorne	
					
<p><b>Vorbereitung auf dem Block:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper vorbeugen – Gleichgewicht;</li> <li>- Zehen greifen um die Blockkante;</li> <li>- Hände greifen die Blockvorderkante</li> </ul>	<p><b>KSP – Verlagerung nach vorne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in den Absprungwinkel;</li> <li>- Kopf und Oberkörper nach unten in die Absprungposition;</li> </ul>	<p><b>Absprung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme schwingen nach vorne - Blick nach vorne;</li> <li>- der Körper beginnt, sich zu öffnen – schnellkräftiges Wegstrecken vom Block;</li> <li>- zum Eintauchpunkt hinsehen;</li> </ul>			
Kräftiger Absprung Arme stoppen Die Hände zeigen zum Eintauchbereich		Kopf zwischen bzw. unter den Armen		Eintauchen Umlenken in die Schwimmrichtung	
					
<p><b>Absprung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abdruck der Füße vom Block,</li> <li>- gleichzeitig stoppen die Arme – die Finger zeigen zum Eintauchbereich</li> <li>- Körperspannung</li> <li>- Blick zum Eintauchpunkt</li> </ul>	<p><b>Flugphase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf zwischen die Arme nehmen</li> <li>- leichtes Abknicken/Abbücken in der Hüfte ermöglicht etwas steileren Eintauchwinkel: dadurch ergibt sich eine höhere Eintauchgeschwindigkeit;</li> </ul>	<p><b>Eintauchen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestrecktes Eintauchen in „ein Loch“ (erzeugt wenig Reibungswiderstand);</li> <li>- den Kopf leicht in den Nacken nehmen und Gleitphase zur Wasseroberfläche einleiten</li> </ul>			

## Beobachtungshilfen zur Ausführung des Greifstarts

### Ausgangsposition:

	<p>Die Hände greifen um die vordere Blockvorderkante.</p> <p>oder:</p> <p>Die Handflächen drücken gegen die Blockvorderkante.</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>		

### Ausgangsposition:

	<p>Die Zehen umgreifen die vordere Startblockkante.</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>		

### Ausgangsposition:

	<p>Fuß- und Kniegelenke sind 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>		

## Beobachtungshilfen zur Ausführung des Greifstarts

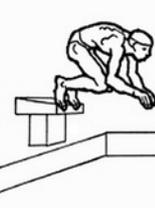
### Vorbereitung des Absprungs:

	<p>Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in die Absprungposition.</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 des Absprungs:

	<p>Zur Vorbereitung des Abspringens wird die Beugung im Kniegelenk verstärkt.</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 des Absprungs:

	<p>Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet.</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 Greifstarts

### Vorbereitung des Absprungs:

	<p>Kurzer Blick nach vorne während die Arme vorschwingen.</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>		

### Absprung und Flugphase:

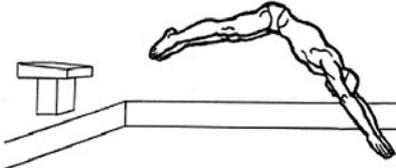
	<p>Zeitgleich mit dem Abdruck der FüÙe stoppt der Vorschwing der Hände.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

### Absprung und Flugphase:

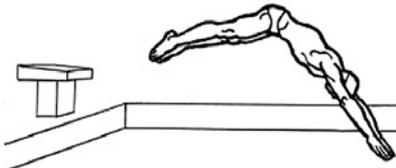
	<p>Der Absprungwinkel ermöglicht eine flache Flugkurve.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

## Beobachtungshilfen zur Ausführung des Greifstarts

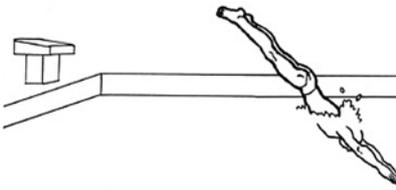
### Absprung und Flugphase:

	<p>Im Verlauf der Flugphase beugt sich der Kopf zwischen die gestreckten 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>		

### Absprung und Flugphase:

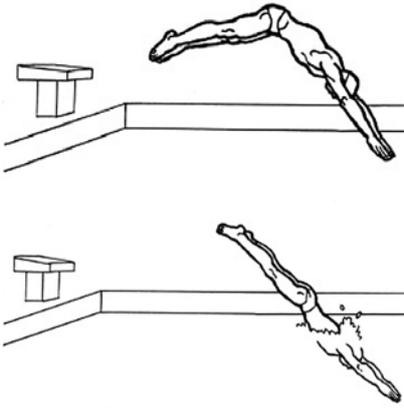
	<p>Gegen Ende der Flugphase zeigen die Fingerspitzen zum Eintauchbereich hin.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

### Eintauchphase:

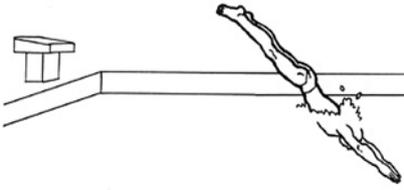
	<p>Der Kopf liegt beim Eintauchen zwischen bzw. unter den gestreckten Armen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

## Beobachtungshilfen zur Ausführung des Greifstarts

### Eintauchphase:

	<p>Der Körper wird im Verlaufe der Eintauchphase 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>		

### Eintauchphase:

	<p>Die Eintauchfolge ist: Hände-Arme-Kopf-Rumpf.</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>		

## Absprung beim Startsprung



**Ungünstige Ausführung**  
Der Körper kippt zu weit nach unten.  
Das Wegstrecken erfolgt zu spät.

**Folgen:**

- Der Absprung erfolgt nach vorne unten.
- Die Flugkurve ist zu flach
- daher sehr frühes Eintauchen.

## Korrekturhilfe zum Absprung beim Startsprung



**Flippersprünge über und durch Hindernisse.**

Durch die Bewältigung der Hindernisse werden ganz entscheidende Abläufe der Startsprungbewegung erfahren und geübt:

- Der Absprung nach vorne oben.
- Die Kopfsteuerung zum Eintauchen und zum Auftauchen.
- Die bogenförmige Körperbewegung vom Absprung bis zum Eintauchen.



**Absprung aus der halbhohen Hocke:**

- Die Zehen greifen um die Beckenkante!
- Der Körper kippt nach vorne in den Absprungwinkel
- Kräftiges Wegstrecken von der Beckenkante nach vorne oben!
- Umlenkung der Flugkurve durch Kopfbeugung zwischen die Arme.
- Die Finger zeigen zum Eintauchpunkt!

**Die Wassertiefe muss mindestens 1,80 m betragen!**



**Der Standweitsprung (Schlusssprung):**

- Das schnellkräftige Abspringen wird geübt!
- Das Zusammenspiel von Absprung und Armschwung wird geübt
- Die Bewegungsaufgabe kann auch als Reaktions-übung ( Pfiff, Zuruf ) ausgeführt werden!

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

## Armstopp beim Startsprung



### Ungünstige Ausführung

#### Die Arme schwingen zu weit nach vorne und oben

- Die Hände zeigen beim Abstoppen des Armschwungs nicht zum Eintauchpunkt.
- Die Beine sind nicht geschlossen, die Füße nicht gestreckt.
- Keine Spannung/Kontraktion der Hüftstreck-/Gesäßmuskulatur

#### Folgen:

- zu flache Flugkurve
- zu flacher Eintauchwinkel
- großer Bremswiderstand

## Korrekturhilfe zum Armstopp beim Startsprung



### Startsprung mit Armschwung vom Beckenrand:

Mit dem letzten Abdruck vom Block den Armschwung stoppen:

- Die Hände zeigen zum Eintauchpunkt!
- Den Kopf zwischen die Oberarme nehmen!



### Sicherheit beim Absprung:

Die Wassertiefe muss mindestens 1,80 m betragen!!

Die Zehen greifen um die Blockkante. Das ergibt ein effektives Widerlager für den Abdruck vom Block und verhindert das Wegrutschen nach hinten



### Startsprung mit Armschwung vom Block:

Mit dem letzten Abdruck vom Block den Armschwung stoppen:

- Die Hände zeigen zum Eintauchpunkt!
- Den Kopf zwischen die Oberarme nehmen!



### Strecksprung. Die Wand dient als Orientierungshilfe:

Durch das Antippen der Wand wird der Armschwung rechtzeitig vor Erreichen der Körperlängsachse gestoppt.

- Mit dem Armstopp wird der Kopf zwischen bzw. unter die Arme gebeugt.
- Der Blick ist zu den gestreckten Füßen gerichtet!

Diese Übung kann u. a. sehr gut in der Turnhalle ausgeführt werden.

Im Schwimmbad ist diese Übung wegen der Rutschgefahr nur auf trockenem Boden geeignet!

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

## Kopfsteuerung beim Startsprung



### Ungünstige Ausführung

Der Kopf wird zum Eintauchen nicht zwischen die Arme gebeugt

### Folgen:

- „Bauchklatscher“

## Korrekturhilfe zur Kopfsteuerung beim Startsprung



### Flippersprung:

Die Grundbewegung des Startsprunges, besonders die Eintauchphase, wird unter einfachen Lernbedingungen erfahren.

Eintauchfolge: Hände, Kopf, Schultern!

Die intensive Kopfbeugung nach unten unterstützt das Eintauchen

Die Hände zur Sicherheit immer in Vorhalte vor dem Kopf behalten!!!



### Flippersprünge über und durch Hindernisse:

Durch die Bewältigung der Hindernisse werden ganz entscheidende Abläufe der Startsprungbewegung erfahren und geübt:

- Der Absprung nach vorne oben.
- Die Kopfsteuerung zum Eintauchen und zum Auftauchen.
- Die bogenförmige Körperbewegung vom Absprung bis zum Eintauchen.



### Flippersprung:

- Allmählich die Absprungebene erhöhen.
- Die „Flugkurve“ und den Eintauchwinkel durch unterschiedlich starkes Kopfbeugen variieren!

**Darauf achten, dass die Hände beim Eintauchen in Vorhalte bleiben (Kopfschutz)!**

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