



Starts

Hockstart

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
- Greifstart
- Schritt-/Trackstart
- Kippwende - Brustschwimmen
- Kippwende - Kraulen/Freistil
- Rollwende - Kraulen/Freistil



Starts

Hockstart

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 das 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 Fußsohlen
 - Die Hände greifen um die Blockvorderkante
- Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in die Absprungposition
- Das schnellkräftige Wegstrecken in die hohe Flugkurve wird durch schwungvolles Hochziehen der Arme/Ellenbogen unterstützt
- Im Kulminationspunkt anhocken und drehen; die Hände zeigen zum Eintauchpunkt
- Kopf zwischen die Arme nehmen, Beine schnellkräftig strecken, Eintauchen, Gleiten, Übergang zum Schwimmen

Erläuterungen zur Technik

Charakteristische Phasen des Startsprunges mit den entsprechenden Steuermöglichkeiten:

Ausgangs- oder Vorbereitungsphase: Greif- oder Armschwungposition, Fußstellung und Position des KSP

Absprungphase: Absprungwinkel, Verlagerung des KSP (aktiv oder passiv)

Flugphase: KSP-Position im Moment des Abdrucks vom Block oder von der Wand
Steuerung durch Kopf- und Hüfteinsatz Armeinsatz

Eintauch- und Übergangsphase: Kopfeinsatz, Armeinsatz (Schwung und Stopp)
Umlenkung in die Schwimmrichtung durch Kopf- und Arm-/Handsteuerung



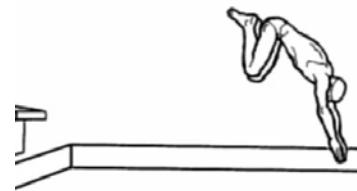
Starts

Hockstart

Methodik

Nach dem Vereinfachungsprinzip wird der komplexe Bewegungsablauf des Startsprunges zunächst auf einen einfachen Flippersprung (Delfinsprung) im Flachwasser reduziert.

Durch die stufenweise Erhöhung der Absprungfläche beim Blockstart und allmähliche Hinzunahme von weiteren Bewegungsteilen, z. B. der spezifischen Armbewegungen, wird schließlich das Lernziel „Startsprung mit Übergang in die Schwimmbewegung“ erreicht.





Starts

Hockstart

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung des Hockstarts

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
- Stretchesprünge an Land
- Standweitsprünge vom Block (kräftiger Armschwung – fußwärzig eintauchen)
- Armschwung bzw. Greifbewegung erst später zuschalten
- Das frühe Abstoppen der Arme üben (Hände/Finger zeigen zum Eintauchpunkt)





Starts

Hockstart

Methodik

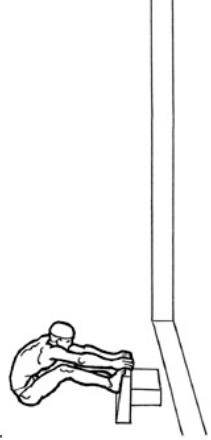
Aufmerksamkeitsschwerpunkte beim Üben

- 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)

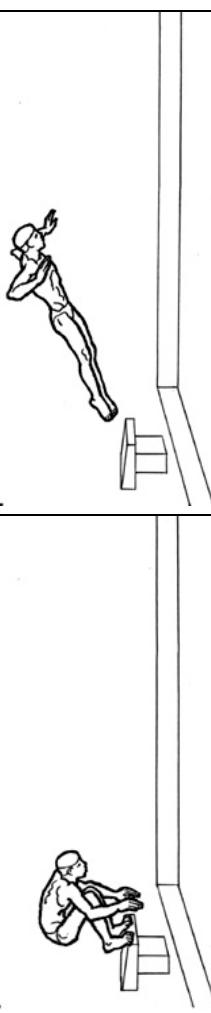


Bildreihe zum Hockstart

Vorbereitung auf dem Block Hände greifen die Startblockkante



Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper in den Absprungwinkel schnellkräftiges Körperstrecken Ellenbogen nach oben ziehen



Vorbereitung auf dem Block:

- Körper vorbeugen – Gleichgewicht;
- Zehen greifen um die Blockkante;
- Hände greifen die Blockvorderkante

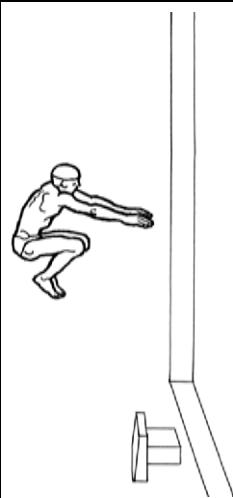
KSP – Verlagerung nach vorne:

- Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in den Absprungwinkel;
- Kopf und Oberkörper nach unten in die Absprungposition;

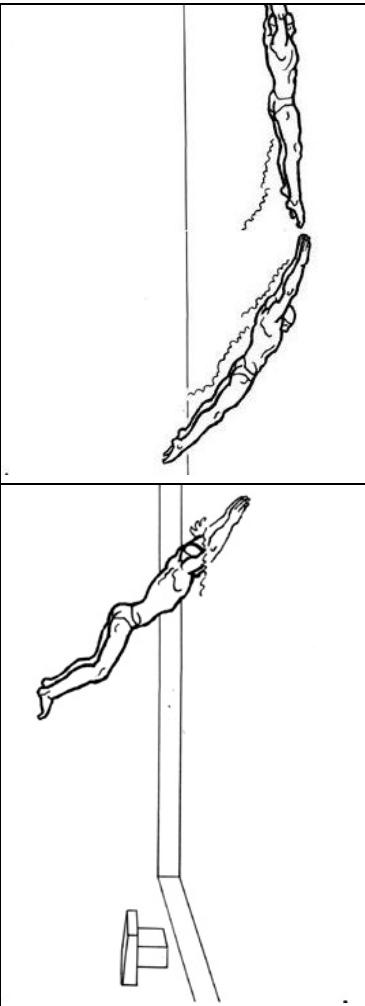
Absprung:

- schnellkräftiges Wegstrecken vom Block nach vorne und oben;
- Abdruck der Füße vom Block
- kräftige Körperstreckung nach vorne und oben;
- die Arme/Ellenbogen werden schwungvoll nach oben gezogen, um Flughöhe zu gewinnen;

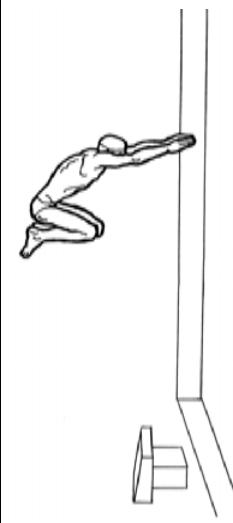
Körper anhocken und um die Breitenachse drehen Hände zeigen zum Eintauchbereich



Zum Eintauchen den Körper strecken Umlenken in die Schwimmrichtung



Kopf nach unten beugen



Flugphase:

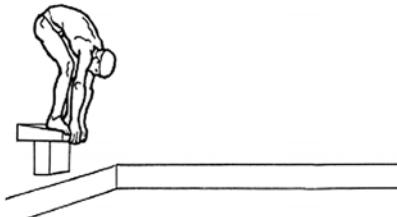
- Im Klimationspunkt der Flugphase die Beine anhocken und den Körper um die Breitenachse drehen;
- die Arme strecken sich zur Wasseroberfläche hin;
- Hände und Blick zeigen zum Eintauchbereich;
- den Kopf zwischen die Arme nehmen;

Eintauchen:

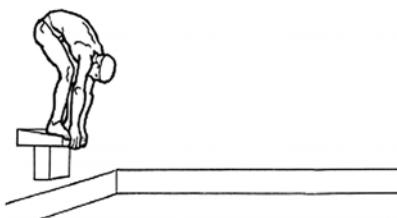
- Beine kräftig strecken - - Kopf liegt zwischen den Armen;
- gestrecktes Eintauchen in „ein Loch“ (erzeugt weniger Reibungswiderstand);
- den Kopf leicht in den Nacken nehmen und die Gleitphase zur Wasseroberfläche einleiten;

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Hockstarts

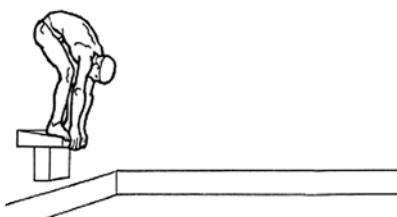
Ausgangsposition:

	<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>
Bemerkungen:		

Ausgangsposition:

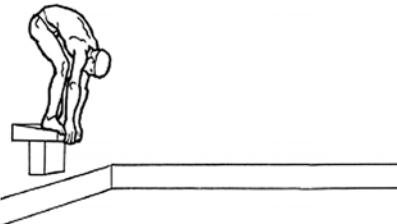
	<p>Die Zehen umgreifen die vordere Startblockkante.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
Bemerkungen:		

Ausgangsposition:

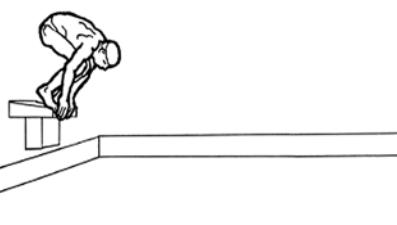
	<p>Fuß- und Kniegelenke sind gebeugt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Hockstarts

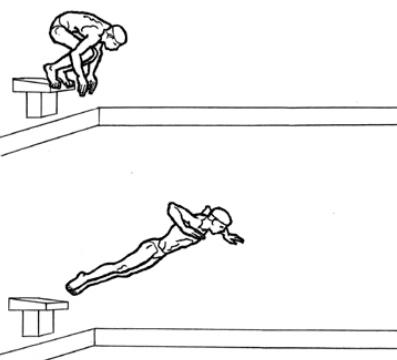
Vorbereitung des Absprungs:

	<p>Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in die Absprungposition.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Vorbereitung des Absprungs:

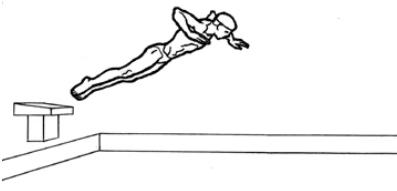
	<p>Zur Vorbereitung des Abspringens wird die Beugung im Kniegelenk verstärkt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Absprung:

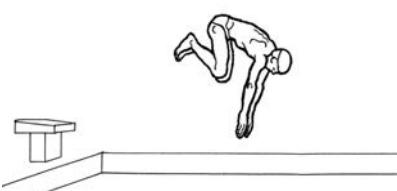
	<p>Schnellkräftiges Wegstrecken nach vorne oben</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Hockstarts

Absprung und Flugphase:

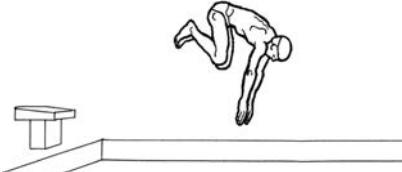
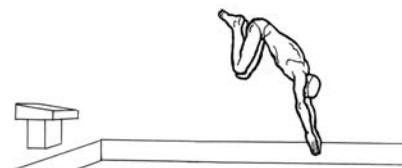
	<p>Die Arme und Ellenbogen werden schwungvoll nach oben gezogen um Flughöhe zu erreichen</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Flugphase:

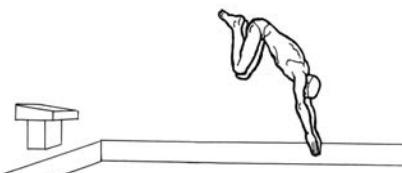
	<p>Im Verlauf der Drehung strecken sich die Arme; die Hände zeigen zur Wasserfläche hin</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Hockstarts

Flugphase:

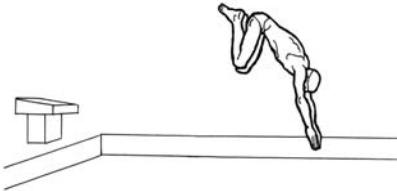
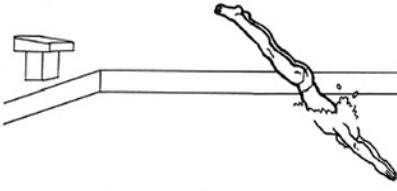
 	<p>Der gehockte Körper wird um die Hüftachse (Breitenachse) in die Kopfüberposition gedreht</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
<p>Bemerkungen:</p>		

Flugphase:

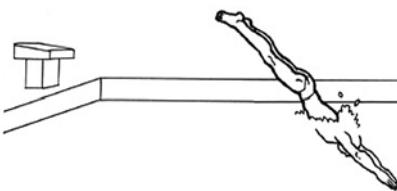
	<p>Der Kopf wird zwischen die gestreckten Arme gesenkt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Hockstarts

Eintauchphase:

 	<p>Die Beine werden zum Eintauchen kräftig gestreckt</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
<p>Bemerkungen:</p>		

Eintauchphase:

	<p>Der Kopf liegt beim Eintauchen zwischen den gestreckten Armen..</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
<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 (Schlussprung):

- 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 Körperlängssachse 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.