



Starts

Rückenstart

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 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.

Weitere themenverwandte Bereiche:

- Rückenschwimmen
- Rollwende – Rückenschwimmen
- Kippwende – Rückenschwimmen





Starts

Rückenstart

Technik

Allgemeines zum Startsprung

Beim Rückenstart gibt es den Start mit flacherer Flugkurve und den Start mit höherer Flugkurve.

Eine flache Flugkurve bedeutet frühes und flaches Eintauchen mit entsprechend hoher Bremswirkung. Eine hohe Flugkurve ergibt ein steileres Eintauchen.

Durch einen steileren Eintauchwinkel ergibt sich ein widerstandsarmes Eintauchen (Eintauchen in eine kleine Eintauchfläche), das eine höhere Eintauch- und Übergangsgeschwindigkeit ermöglicht.

Das steile Eintauchen muss allerdings schnell in Schwimmrichtung umgelenkt werden, indem Kopf und Arme/Hände nach oben steuern. Dieses Umlenken wird durch einen kräftigen Abwärtsschlag der Beine (Delfinkick) unterstützt.



Beschreibung der Technik

- Beide Hände greifen die Halterungen am Startblock oder die Beckenrinne; beide Füße stemmen sich in Schrittposition kurz unterhalb der Wasseroberfläche gegen die Wand
- Der Körper wird zunächst nach oben zur Wand hin gezogen, dann drücken die Hände den Körper schnellkräftig in die Absprungposition
- Die Kopfbeugung in den Nacken und seitliches Armschwingen steuern das Wegstrecken in eine „Flugphase“ mit überstrecktem Körper (Bogenspannung)
- Nach dem Eintauchen lenken Kopf und Arme das Gleiten sofort nach oben um

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

Rückenstart

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

Rückenstart

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung des Rückenstarts

Hinweise zur Entwicklung von Lernschritten bei Rückenstarts

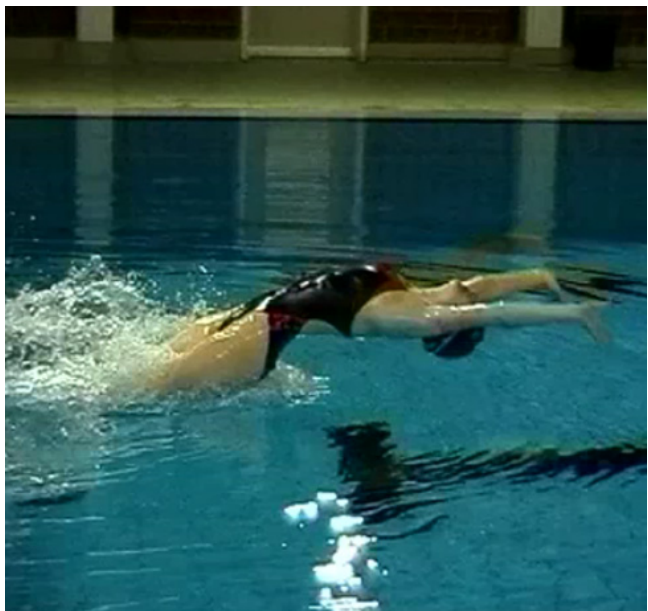
Übungen zum Abstoß von der Beckenwand in Rückenlage

- Absprung und überstrecken – eintauchen und umlenken
- **Hüfte hoch** und **Kopf zurück** bestimmen die Überstreckung in der Flugphase und den Eintauchwinkel
- Körperstreckung und Kopfsteuerung können durch Delfinsprünge rückwärts im Flachwasser („Seemannskörper“) geübt werden
- Den Armschwung über die Seite zuschalten




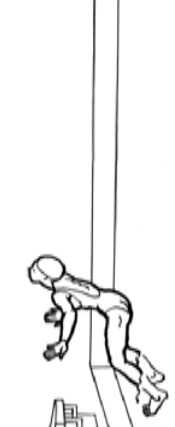

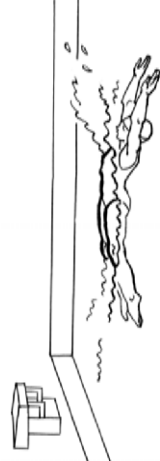



Aufmerksamkeitsschwerpunkte beim Üben

- das Rückkippen oder das Drücken der Arme in den Absprungwinkel
- das kräftige Wegstrecken des Körpers bzw. Abdrücken der Füße von der Beckenwand gegen Ende des Rückkippens
- die Überstreckung des Körpers (Hüfte hoch und Kopf in den Nacken beugen)
- der Armschwung zur Unterstützung der (Über)Streckbewegung
- das kopfwärtige Eintauchen (Kopfsteuerung – Blick zu den Händen)
- das frühzeitige Umlenken im Wasser in die Schwimmrichtung (Kopfsteuerung – Blick zu den Füßen hin)




Bildreihe zum Rückenstart


<p>Den Körper nach vorne oben ziehen</p>  	<p>die Hände stoßen den Körper in den Absprungwinkel den Kopf stark nach hinten beugen</p> 	<p>schnellkräftiges Wegstrecken die Arme schwingen seitwärts nach hinten</p> 	
<p>Ausgangsposition: - Beide Fußballen parallel (oder in Schrittstellung) unter der Wasseroberfläche an die Wand stemmen; - Körperschwerpunkt „hängt“ unten KSP- nach vorne oben ziehen: - Kopf und Knie zur Wand;</p>	<p>KSP in den Absprungwinkel bringen: - die Hände/Arme drücken den Körper weg vom Block in den Absprungwinkel - Kopf in den Nacken beugen - der Körper beginnt, sich zu strecken; die Arme schwingen seitlich nach hinten</p>		
<p>Hüfte hoch - Kopf im Nacken</p>			
<p>Flugphase: - Fußabdruck und Streckung - Arme schwingen weiter seitlich nach hinten - Kopf im Nacken unterstützt die Flugkurve - Hüfte nach oben drücken - Bogenspannung</p>	<p>Eintauchen: - Körper taucht überstreckt (Bogenspannung) mit den Händen voran ein. - Kopf zwischen den Armen und hohe Hüfte unterstützen das überstreckte Eintauchen;</p>	<p>der Körper ist überstreckt</p> 	<p>beim Eintauchen den Kopf vorbeugen und die Hüfte absenken Umlenken in Schwimmrichtung</p> 
		<p>Umlenken zum Auftauchen: - Nach dem Eintauchen des Oberkörpers beginnt die Umlenkung in Richtung Wasseroberfläche; - Kinn zur Brust nehmen; - Körper knickt in der Hüfte; - Hände steuern nach oben;</p>	

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenstarts


Rückenstart - Ausgangsposition:

	<p>Beide Hände greifen die Halterungen am Startblock oder die Beckenrinne.</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>		

Rückenstart - Ausgangsposition:


	<p>Beide Füße stemmen sich kurz unterhalb der Wasserfläche gegen die Wand</p> <p>entweder</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schrittstellung oder - parallele Fußstellung 	<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>		

Rückenstart - Ausgangsposition:

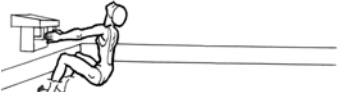
	<p>Der Körper wird zur Vorbereitung des Abspringens (z. B.: „Auf die Plätze“) nach oben zur Wand hingezogen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenstarts

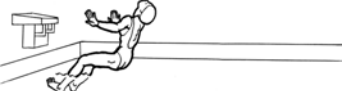
Rückenstart – Vorbereitung des Absprungs:

	<p>Der Körper wird zur Vorbereitung des Abspringens (z.B.: „Auf die Plätze“) nach oben zur Wand hingezogen.</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>		

Rückenstart – Vorbereitung des Absprungs:

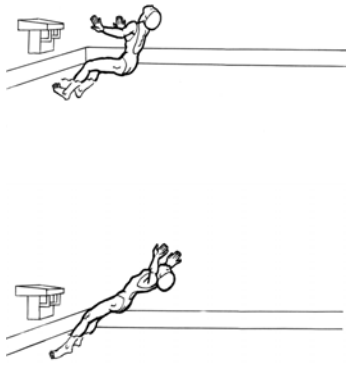
	<p>Die Hände drücken den Körper schnellkräftig in die günstige Absprungposition (das Wegrutschen der Füße muss vermieden werden).</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenstart – Vorbereitung des Absprungs:

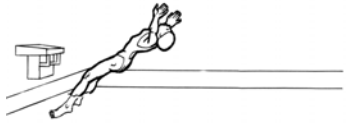
	<p>Der Kopf wird in den Nacken gebeugt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenstarts

Rückenstart - Absprung und Flugphase:

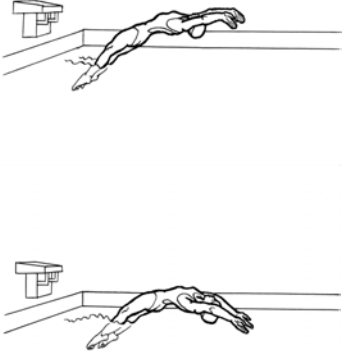
	<p>Die Arme werden seitlich bzw. diagonal nach hinten geschwungen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenstart - Absprung und Flugphase:


	<p>Mit dem letzten Abdruck der Füße von der Wand hat der Körper seine volle Streckung erreicht.</p> <p>Der Kopf ist stark nach hinten 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 Rückenstarts

Rückenstart - Absprung und Flugphase:

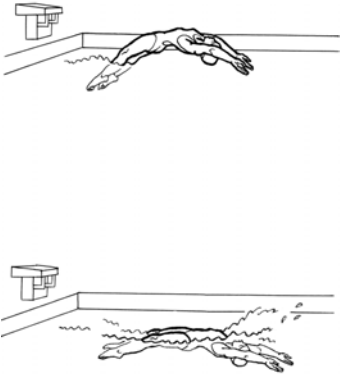
	<p>In der Flugphase ist der Körper überstreckt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Hüfte wird stark nach oben gedrückt - der Kopf ist stark nach hinten gebeugt - Bogenspannung 	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenstart - Absprung und Flugphase:

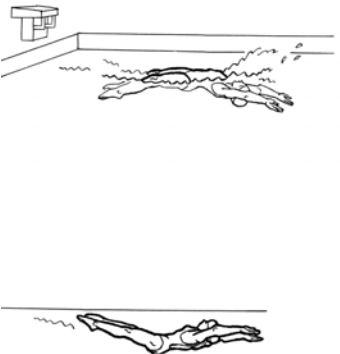
	<p>Während der Flugphase wird die Hüfte/das Gesäß nach oben über die Wasseroberfläche gedrückt</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenstarts

Rückenstart - Eintauchphase:

	<p>Das Eintauchen erfolgt mit überstrecktem Körper (Bogenspannung)</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>		

Rückenstart - Eintauchphase:

	<p>Nach dem Eintauchen lenken Kopf und Arme das Gleiten nach oben in Richtung Wasseroberfläche um:</p> <p>Der Beinschlag 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>		

Keine Bogenspannung beim Rückenstart



Ungünstige Ausführung

Beim Wegstrecken wird der Kopf nicht in den Nacken gebeugt, die Hüfte bleibt unten.

Folgen:

- Keine Bogenförmige Flugkurve
- Der Körper fällt beim Wegstrecken auf das Wasser und erzeugt hohen Bremswiderstand.

Korrekturhilfe zur Bogenspannung beim Rückenstart



Der "Seemannskörper":

"Hüfte hoch" und "Kopf in den Nacken" unterstützen die Überstreckung und das bogenförmige Eintauchen. **Auf ausreichende Wassertiefe achten!**



Der Flippersprung rückwärts übt:

- die Kopf- und Hüftsteuerung
- Überstreckung und Bogenspannung über Wasser



Rückenstart:

Kräftiger Absprung mit Körperstreckung nach hinten! „Kopf in den Nacken“ und „Hüfte hoch“ unterstützen das überstreckte bogenförmige Eintauchen. Die gleiche Übung über eine Zauberschnur oder Schwimmnudel probieren!

Tipp zur Orientierung:

Beim Eintauchen die in Sprungrichtung liegende Beckenseite / Wand o. ä. ansehen!

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