



Starts

Schritt-/Trackstart

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
- Hockstart
- Kippwende - Brustschwimmen
- Kippwende - Kraulen/Freistil
- Rollwende - Kraulen/Freistil





Starts

Schritt-/Trackstart

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

- Schrittstellung auf dem Block
- Die Zehen des vorderen Fußes greifen um die Blockkante
- Die Hände greifen die Blockvorderkante
- Der Körperschwerpunkt (KSP) wird nach hinten verlagert. Der Kopf ist gesenkt
- Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in die Absprungposition
- Abdruck und Streckung der Beine erfolgen nacheinander:
 - erst das hintere Bein,
 - dann das vordere Bein.
- Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet.
- Kurzer Blick nach vorne
- Zeitgleich mit dem Abdruck vom Block erfolgt das Abstoppen der Arme
- Der Kopf liegt zwischen den gestreckten Armen (Kinn zeigt zur Brust)
- Die Fingerspitzen zeigen zum Eintauchpunkt
- Eintauchen, Gleiten und 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

Schritt-/Trackstart

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung des Schrittstarts

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

Schritt-/Trackstart

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung des Schrittstarts

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

Schritt-/Trackstart

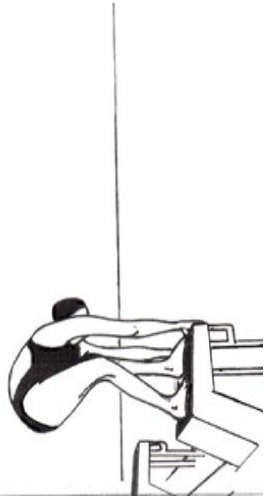



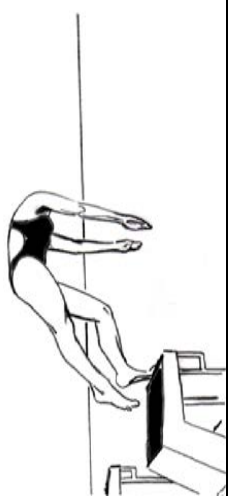
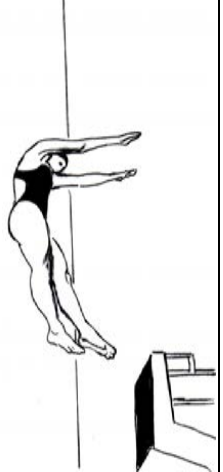

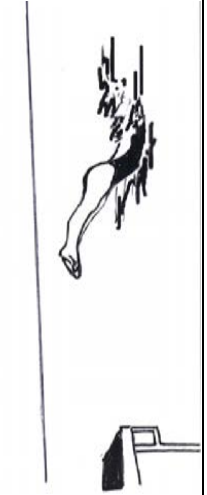
Methodik

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 Schrittstart


<p>Schrittstellung auf dem Block; Hände greifen an die Blockvorderkante;</p>		<p>KSP wird nach hinten verlagert, indem das Körpergewicht leicht auf das hintere Bein gelegt wird;</p>		<p>KSP wird nach vorne verlagert, indem die Arme den Körper in den Absprungwinkel ziehen u. drücken;</p>		<p>Streckung u. Abdruck des hinteren Beins; Blick zum Eintauchpunkt; die Arme beginnen nach vorne zu schwingen;</p>	
<p>Streckung u. Abdruck des vorderen Beins; Blick zum Eintauchpunkt; Die Arme schwingen nach vorne;</p>		<p>Beginn der Flugphase; der Kopf wird zwischen die Arme gesenkt (Kinn zeigt zur Brust); Abstoppen des Armvorschwungs;</p>		<p>Der Kopf liegt zwischen den Armen (Kinn zeigt zur Brust); Leichter Hüftknick – die Hände zeigen zum Eintauchpunkt;</p>		<p>Eintauchen mit gestreckten Beinen u. gestreckten Füßen; anschließend sofort Umlenken in Schwimmrichtung</p>	

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Schrittstarts


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 des vorderen Fußes 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>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 Schrittstarts

Vorbereitung des Absprungs:

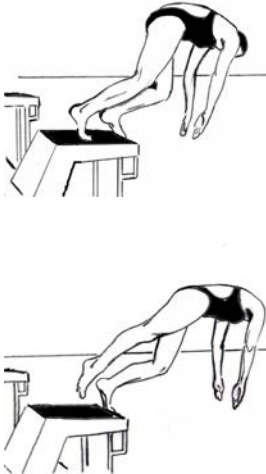
	<p>Der Körperschwerpunkt (KSP) wird nach hinten verlagert; der hintere Fuß wird belastet. Der Kopf ist gesenkt</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Vorbereitung des Absprungs:


	<p>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>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Schrittstarts

Vorbereitung des Absprungs:


	<p>Abdruck und Streckung der Beine erfolgen nacheinander:</p> <p>- erst das hinter Bein,</p> <p>- dann das vordere Bein.</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:

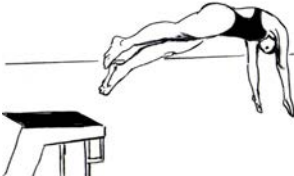
	<p>Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Schrittstarts

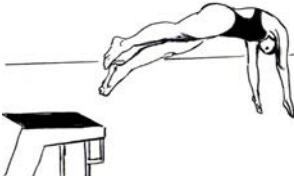
Absprung:

	<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:

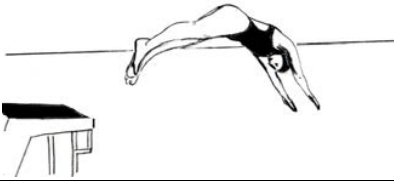
	<p>Abdruck von der Blockkante und Stopp des Armschwungs fallen zeitlich zusammen</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Flugphase:


	<p>Während der Flugphase wird der Kopf zwischen die gestreckten Arme gesenkt (Kinn zeigt zur Brust)</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 Schrittstarts

Flugphase:

	<p>Nach dem Abstoppen des Armschwungs zeigen die Fingerspitzen zum Wasser, in Richtung Eintauchpunkt</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 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>		

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.