



Sichere Schule - Schwimmhalle
Unterrichtshilfen

Impressum



Herausgeber

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40
10117 Berlin

Tel.: +49 30 13001-0 (Zentrale)

Fax: +49 30 13001-9876

E-Mail: info@dguv.de; Internet: www.dguv.de

Verantwortlich für den Inhalt

Andreas Baader, DGUV

Redaktionsleitung und Ansprechpartner

Boris Fardel, Unfallkasse NRW (UK NRW)

Tel.: +49 211 2808-1200

Redaktion

Boris Fardel (UK NRW), Thomas Gilbert (UKBW),
Hans Dieter Pahl (GUV Hannover), Carla Rodewald (UKB),
Olaf Röpnack (UK Nord), Frank Spreckelsen (VG Plus)

Autorinnen und Autoren

Schwimmhalle

Boris Fardel (UK NRW), Uta Köhler (UK NRW),
Elke Lattmann, Karl-Heinz Röniger, Reinhold Zirbs

Lehrkraft

Axel Dietrich, Boris Fardel (UK NRW)

Niveaustufen

Axel Dietrich, Boris Fardel (UK NRW)

Unterrichtshilfen

Boris Fardel (UK NRW), TU Dortmund: FJ. Bredel (Leitung),
Anle Degenhardt, Bianka Etringer, Hans Joachim Nusser,
Alex Schroth, Tim Striebe

In Zusammenarbeit mit

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Moskauer Str. 18, 40227 Düsseldorf

Unfallkasse Baden-Württemberg

Augsburger Straße 700, 70329 Stuttgart

Kommunale Unfallversicherung Bayern/Bayerische Landesunfallkasse

Ungererstraße 71, 80805 München

Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin

Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband

Berliner Platz 1 C, 38102 Braunschweig

Unfallkasse Bremen

Konsul-Smidt-Str. 76 a, 28217 Bremen

Unfallkasse Hessen

Leonardo-da-Vinci-Allee 20, 60486 Frankfurt am Main

Unfallkasse Nord

Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel

Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Str. 199, 19053 Schwerin

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover/Landesunfallkasse Niedersachsen

Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover

Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

Gartenstraße 9, 26122 Oldenburg

Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Orensteinstraße 10, 56626 Andernach

Unfallkasse Sachsen-Anhalt

Käpperstraße 31, 39261 Zerbst/Anhalt

Unfallkasse Sachsen

Rosa-Luxemburg-Straße 17, 01662 Meißen

Unfallkasse Brandenburg

Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt (Oder)

Unfallkasse Thüringen

Humboldtstraße 111, 99867 Gotha

Unfallkasse Saarland

Beethovenstr. 41, 66125 Saarbrücken-Dudweiler

Sachgebiete der DGUV

Bäder

Allgemeinbildende Schulen

Bildnachweis

Ausgabe Oktober 2023
www.sichere-schule.de

Boris Fardel, TU Dortmund,
rend Medien Service GmbH

Gestaltung, Umsetzung

rend Medien Service GmbH
www.rend.de

Inhaltsverzeichnis

Impressum

Unterrichtshilfen

Brustschwimmen

Delfin/Schmetterling

Kraulen/Freistil

Rückenschwimmen

Starts

Start mit Armschwung

Greifstart

Hockstart

Schritt-/Trackstart

Rückenstart

Wenden

Kippwende - Brustschwimmen

Kippwende - Kraulen/Freistil

Kippwende - Rückenschwimmen

Rollwende - Kraulen/Freistil

Rollwende - Rückenschwimmen



Unterrichtshilfen Schwimmen

In den Niveaustufen 3 *Schwimmen Können (Basisstufe)* und 4 *Sicher Schwimmen Können* werden die Schwimmarten vermittelt, erlernt und geübt. Im Fokus stehen dabei die vier olympischen Schwimmarten Brust-, Freistil-/Kraul-, Rückenkräul- und Schmetterlingsschwimmen.

Die Wahl der Erstschwimmart ist eine unter Fachkräften seit langer Zeit eine umstrittene Frage. Im Prinzip eignen sich (fast) alle Schwimmarten als die zuerst zu vermittelnde bzw. zu erlernende Schwimmart an. Von der Lehrkraft abzuwägen wären u. a. der Entwicklungsstand des Kindes, die Vorerfahrungen des Kindes beim Bewegen im Wasser, die zur Verfügung stehende Lernzeit und/oder die zur Verfügung stehenden Optionen des Kindes für das Absolvieren einer längeren Schwimmstrecke.

Für die olympischen Schwimmarten sowie für die dazugehörigen Startsprünge und Wenden wurden Unterrichtshilfen im Rahmen einer Zusammenarbeit zwischen der TU Dortmund und der Unfallkasse NRW zum Thema „Schwimmen – Bausteine für einen sicheren und attraktiven Unterricht“ entwickelt. Darin

enthalten sind zahlreiche didaktisch-methodische Hinweise sowie Materialien wie Arbeitskarten, Beobachtungs- und Korrekturhilfen. Ergänzt werden diese Materialien durch Hinweise aus der [DGUV-Schrift 202-107 „Schwimmen Lehren und Lernen in der Grundschule“](#).



© Unfallkasse NRW



Brustschwimmen

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:

- Startsprung mit Armschwung
- Greifstart
- Hockstart
- Schritt-/Trackstart
- Kippwende - Brustschwimmen





Brustschwimmen

Technik

Erläuterungen

Das Brustschwimmen bietet Schwimmeranfänger sowie Schwimmern gute Möglichkeiten der Orientierung im Wasser. Sie ist die Basistechnik des Rettungsschwimmens und des Tauchens.

Lernvoraussetzungen für das Brustschwimmen sind das Gleiten in Bauchlage und die Fähigkeit kontinuierlich über Wasser ein- und unter Wasser auszuatmen. Diese kontrollierte Atmung kann besonders in den Gleitphasen des Brustschwimmens bei der sportlichen Betätigung entspannend und auch erholend sein.

Besonders bei längeren Schwimmstrecken kann die durch das Gleiten bedingte kurzzeitige Unterbrechung der Antriebsbewegungen

- einen kraftsparenden Effekt haben,
- ein besonders wirkungsvoller Beinschub die Antriebskraft verlängern,
- Schwimmeranfänger und weniger geübte Schwimmerinnen und Schwimmern etwas mehr Zeit für die Einbindung der Ausatmung in die Gesamtbewegung ermöglichen.

Die Technik des Brustschwimmens zählt aufgrund der Symmetrie ihrer Antriebsbewegungen zu den Gleichzug- bzw. Gleichschlagschwimmarten. Alle Bewegungen werden in horizontaler Ebene im Wasser ausgeführt. Die Antriebe von Armen und Beinen wechseln einander ab und werden nach jedem Beinschub durch eine Gleitphase unterbrochen, die sich in ihrer Länge nach dem Schwimmtempo richtet.

In den letzten Jahren hat sich beim Brustschwimmen eine spezielle Wettkampftechnik mit wellenförmiger Bewegung, die sogenannte Wave- bzw. Undulationstechnik entwickelt. Diese erfordert eine besondere Kondition und Koordination, deshalb ist sie im Schulsport weniger geeignet. Die nachfolgenden Hinweise und Erläuterungen beziehen sich daher nur auf die Technik Brustschwimmen im Schulsport:

Hüft- und Schulterbreitenachse liegen parallel zur Wasseroberfläche.

Die Einatmung erfolgt während des Armzuges. Beim Drücken der Ellenbogen unter die Brust werden Schultern und Kopf nach vorne-oben aus dem Wasser gehoben, so dass der Mund für ein schnelles Einatmen über der Wasseroberfläche frei wird. Hierdurch wechselt die überwiegend flache Körperlage bei jedem Armzug kurz in einen steileren Anstellwinkel zum Wasser. Der Armantrieb besteht aus einer Zugphase, die flüssig in das gemeinsame Vorschieben der Arme und Hände übergeht.

Mit dem Beinantrieb und dem Vorschieben der Arme und Schultern wird die flache Körperlage wieder hergestellt, wobei das Gesicht zum Ausatmen nach vorne auf das Wasser aufgelegt wird.

Die Vorbereitung des Beinschubes erfolgt indem die Fersen zum Gesäß gebracht werden. Wobei die Knie sehr stark und die Hüfte nur schwach gebeugt sind. Die Knie sind etwas über Hüftbreite (Faustregel: ca. Schulterbreite) geöffnet. Der Antrieb wird durch ein bogen- oder kreiselförmiges Nach-hinten-Schlagen und -Strecken beider Beine erzeugt. Unterschenkel und Füße werden zu Beginn des Beinschubes nach außen gedreht, hierdurch erhält man möglichst große Abdruckflächen.

Während die Antriebsbewegungen mit den Handflächen und Innenseiten der Füße und Unterschenkel großflächig und schwungvoll betont durchgeführt werden, sind die Auftaktbewegungen (Anfersen der Füße zum Gesäß und Vorschub der Arme), da sie im Wasser und gegen die Schwimmrichtung ausgeführt werden, schmal und weniger betont.





Brustschwimmen

Methodik

Das hier vorgestellte Konzept orientiert sich an der Teillernmethode. Der komplexe Bewegungsablauf wird in funktionelle Teilbewegungen unterteilt, die separat in Lernschritten vermittelt bzw. erlernt werden. Jede neu erlernte Teilbewegung wird möglichst früh in die bereits vorliegenden und gekonnten oder bekannten Bewegungsmuster des Brustschwimmens eingebaut bzw. mit ihnen kombiniert:



1. das Lernen und Üben der ersten Antriebsbewegung
(ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
2. das Lernen und Üben der zweiten Antriebsbewegung
(ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
3. die Koordination von erster und zweiter Antriebsbewegung
(ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
4. das Lernen und Üben der schwimmartspezifischen Atembewegung in Abstimmung mit dem Armzug
5. die Kombination der Atembewegung mit der Gesamtbewegung



Brustschwimmen

Methodik

Übungsbeispiele zur Vermittlung der Brusttechnik

Die Vorbereitung des Beinschlages an Land und am Beckenrand

Beinschlagübungen an Land und am Beckenrand haben Vorteile und Nachteile:

Nachteile: Die Übungen bieten nur Informationen bzgl. des räumlichen Bewegungsmusters; es fehlen zwangsläufig alle Rückmeldungen, die aufgrund der Gegebenheiten im Wasser den Ablauf der Bewegungen regulieren und den Wirkungsgrad verbessern helfen. Die wasser-spezifischen Kräfteverläufe für vorbereitende und antreibende Bewegungen können an Land oder bei Bewegungen, die zwar im Wasser, aber am Ort stattfinden, nicht erfahren werden.

Vorteile: Die Lern- und Übungssituation wird vereinfacht. Der/die Übende kann sich zu Beginn des Lernprozesses oder bei korrigierenden Maßnahmen sehr gut auf die Bewegungsausführung konzentrieren. „Störfaktoren“, wie sie bei der Bewegung im freien Wasser zusätzlich zu bewältigen sind, können so ausgeschlossen bzw. minimiert werden. Der/die Übende hat gute Möglichkeiten zur Selbstkontrolle. Dies kann gerade beim Lernen von neuen und komplizierten Schwimmbewegungen, die zudem in der realen Schwimmsituation nicht oder nur sehr eingeschränkt von dem Schwimmer oder der Schwimmerin beobachtet werden können, sehr informativ und hilfreich sein. Die Bewegungen können zum Teil auch im Sitzen durchgeführt werden. Der/die Übende kann die Bewegung beobachten und sie selbst regulieren.





Brustschwimmen

Methodik

Die Vorbereitung des Beinschlages an Land und am Beckenrand

Übungsbeispiel 1

Sitz auf der Bank, den Oberkörper zurückneigen und mit den Händen nach hinten abstützen. Die Fersen "malen" Halbkreisbögen auf den Boden. Der/die Übende kann zusehen, was er/sie macht.

Variation: Ein Gymnastikreifen bietet die Orientierung für das Bewegungsmuster: Die Fersen „malen“ an der Innenseite des Gymnastikreifens den bogenförmigen Beinschlag auf den Boden. Die Übung kann auch in der Turnhalle oder zu Hause gemacht werden.



Übungsbeispiel 1

Übungsbeispiel 2

Sitz auf dem Boden. Den Oberkörper weit nach hinten legen, um die Wasserlage zu simulieren. Mit den Ellenbogen auf dem Boden abstützen, sodass noch Selbstbeobachtung möglich ist. Die Fersen "malen" Halbkreisbögen auf den Boden. Auf das Anbeugen und Ausdrehen der Füße achten!

Übungsbeispiel 3

Bauchlage auf einer Bank (z. B. Wärmebank in der Schwimmhalle). Die Kante der Unterlage muss in den Hüftwinkel passen! So können die Oberschenkel frei bewegt werden. Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammenschluss der Beine durchführen. Diese Übung kann sehr gut zur Korrektur bei Schiefelage der Hüfte eingesetzt werden.

Übungsbeispiel 4

Bauchlage auf dem Boden. Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammenschluss der Beine durchführen. Nachteil der Übung ist, dass beim „Anfersen“ kein Hüftwinkel entsteht.



Übungsbeispiel 3



Brustschwimmen

Methodik

Übungsbeispiel 5

Bauchlage auf dem Boden. Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammenschluss der Beine durchführen.

Partnerhilfe beim Lernen oder Korrigieren der Fußbewegung (Dorsalflexion): Von dem Moment an, wenn die Unterschenkel und Füße zur Vorbereitung des Beinschubes nach außen gedreht sind, drückt der Partner während des Beinkreisels leicht von oben nach unten gegen die Zehenballen (Beispiel für taktile Information).



Übungsbeispiel 5

Übungsbeispiel 6

Sitz auf dem Beckenrand. Weit nach vorne auf die Beckenkante setzen, um Bewegungsfreiheit für die Oberschenkel zu bekommen. Den Oberkörper nach hinten legen, um die Wasserlage zu simulieren. Mit den Händen abstützen. Die Beinbewegung durchführen.

- Fersen geschlossen zur Wand (Po) bewegen
- Unterschenkel und Füße ausdrehen
- kräftiger, bogenförmiger Beinschub, bis die Beine gestreckt und geschlossen sind



Übungsbeispiel 6

Übungsbeispiel 7

Bauchlage im Wasser. Eine Hand greift von oben in die Rinne. Die andere Hand(-fläche) stützt gegen die Beckenwand (die Fingerspitzen zeigen nach unten). Die Beinbewegung durchführen.



Methodik

Beinschlagübungen in der Fortbewegung

Übungsbeispiel 8

Übung mit dem Brett als Orientierungshilfe.
Rückenlage. Das Brett über der Hüfte halten!

- Die Körperorientierung zum Brett verhindert eine mögliche Sitzhaltung.
- Die Orientierung an der Brettbreite ermöglicht dem Schwimmer, die Knieöffnung abzuschätzen und zu regulieren.
- Freie Atmung beim Üben!



Übungsbeispiel 8

Übungsbeispiel 9

Übung mit dem Brett als Orientierungshilfe.
Rückenlage. Das Brett unter den Hinterkopf legen!
(„Kopfkissen“):

- Ermöglicht eine leicht angestellte Körperlage
- Die angewinkelten Arme stabilisieren die Wasserlage (weniger Sitzhaltung)
- Freie Atmung beim Üben



Übungsbeispiel 9

Übungsbeispiel 10

Übung in Bauchlage mit dem Schwimmbrett in der Vorhalte:

- Die Arme/Hände werden durch das Fassen des Schwimmbretts fixiert, dies ermöglicht eine bessere Konzentration auf die Beinbewegung.
- Der Kopf liegt beim Üben zwischen den gestreckten Armen.
- Kurze Strecke ohne Atmung schwimmen – zur Einatmung hinstellen!



Brustschwimmen

Methodik

Übungen für den Armzug

Übungsbeispiel 11

Armzug am Ort als Partnerübung „Spiegel“:
Schrittstellung mit vorgebeugtem Oberkörper.
Armzugbewegung mit deutlichem Vorschieben der
Arme und Schultern, bis sich die Fingerspitzen
berühren.

Übungsbeispiel 12

Partnerübung zu zweit: Der Partner hält einen
(Gymnastik-)Stab parallel zur Wasseroberfläche. Der/
die Übende beugt sich in Schrittstellung über den
Stab/Arm und führt die Brustarmbewegung durch. Die
Übung zielt auf das rechtzeitige Umlenken vom
Auswärtszug zur Einwärtsbewegung ab. Der Stab
verhindert das zu weite Zurückziehen der Ellenbogen.
Die Oberarme werden beim Auswärtszug eingedreht.

Variation: Der Stab kann durch die verschränkten Arme
von zwei Partnern ersetzt werden.

Übungsbeispiel 13

Armzug in der Fortbewegung mit Partnerhilfe:
Der Partner unterstützt die Körperlage, indem er die
Füße des/der Übenden an der Wasseroberfläche
stützt. Kurze Strecke ohne Atmung schwimmen. Zur
Einatmung hinstellen und neu beginnen.

Übungsbeispiel 14

Armzug in der Fortbewegung mit Auftriebshilfen:
Pull-Buoy oder Schwimmbrett zwischen die
Oberschenkel klemmen. Kurze Strecke ohne Atmung
schwimmen. Zur Einatmung hinstellen und neu
beginnen.

Übungsbeispiel 15

Übung mit der Poolnudel: Das Ziel der Übung ent-
spricht dem vom Übungsbeispiel 12. Der Auftrieb der
Pool-Nudel ermöglicht das Üben in der Fortbewegung.



Übungsbeispiel 11



Übungsbeispiel 13



Brustschwimmen

Methodik

Übungen für die Atembewegung

Übungsbeispiel 15

In kontinuierlicher Folge (10-15 x) über Wasser einatmen und ins Wasser ausatmen:

- kurzes Einatmen über Wasser – nachhaltiges Ausatmen ins Wasser

Als Partnerübung:

- Die Partner beobachten im Wechsel das „Sprudeln/Ausblubbern“ des Gegenübers.
- Die Partner halten sich an den Händen, um Augenwischen zu verhindern.



Übungsbeispiel 15

Übungsbeispiel 16

Einbindung von Atmung und Atembewegung in den Armzug: Schrittstellung im Flachwasser. Armzug mit vorgebeugtem Oberkörper. Im Verlauf des Armzuges Schultern und Kopf anheben: Einatmung! Mit dem Vorschieben der Arme den Kopf vorbeugen: Ausatmung!

Variation: Partnerübung. Die Partner beobachten sich bei der Einatmung und machen eine „tiefe Verbeugung“ während der Ausatmung. Durch das Berühren der Fingerspitzen ergibt sich eine kurze „Gleitpause“, die für die Ausatmung genutzt werden kann.



Übungsbeispiel 16

Übungsbeispiel 17

Atmung in der Fortbewegung mit Partnerhilfe:

- Zwei bis drei Armzüge ohne Atmung schwimmen, dann hinstellen und neu beginnen.
- Der Partner fixiert die Beine und unterstützt die Körperlage. Er beobachtet und gibt Rückmeldungen während der Atempause.

Variation: Ein Pull-Buoy oder Schwimmbrett zwischen den Oberschenkeln fixiert die Beine und unterstützt die Körperlage.



Methodik

Übungen für die Gesamtbewegungen

Übungsbeispiel 18

Koppeln von Arm- und Beintrieb ohne
Atmung: Die Bewegung aufbauen

- Abstoß und gleiten
- Zwei Armzüge
- Zwei Beinschläge
- Hinstellen, atmen und neu beginnen! Nach dem Gleiten mit dem Armzug beginnen!

Übungsbeispiel 19

Koppeln von Arm- und Beintrieb ohne
Atmung: Die Bewegung aufbauen:

- Abstoß und gleiten
- Ein Armzug – ein Beinschlag
- Nach zwei bis drei Zyklen hinstellen, atmen und neu beginnen!

Nach dem Gleiten mit dem Armzug beginnen! Zunächst die Antriebe streng voneinander trennen, erst mit zunehmender Übung beginnen die Beine mit dem Anfersen, bevor die Arme nach vorne strecken.

Übungsbeispiel 20

Die Betonung der Gleitphase:
ein Armzug – zwei Beinschläge – ein Armzug. Durch die zwei folgenden Beinschläge bleiben die Arme nach dem Vorschub gezwungenermaßen in Vorhalte liegen. Die Gleitpause wird erkannt und bewusst.



Übungsbeispiel 18



Übungsbeispiel 19



Brustschwimmen

Methodik

Übungsbeispiel 21

Gesamtbewegung Brustschwimmen:

- abstoßen und gleiten
- mit dem Armzug beginnen – Einatmung
- Beinschub und Arme vorschieben
- den Kopf zur Ausatmung vorbeugen! – Ausatmung beginnt
- kurze Gleitphase
- mit dem Armzug beginnen – Einatmung
- usw.

Zunächst nur kurze Strecken mit drei bis vier Zyklen üben.



Übungsbeispiel 21



Brustschwimmen

Methodik

Eine Auswahl von weiteren Übungsformen und Bewegungshilfen für das Techniktraining des Brustschwimmens

Die Informationen erfolgen durch Anweisungen, Übertreibungen, Anweisungen mit Körper- bzw. Umfeldbezug, bildhaften Vorstellungen (Metaphern), Gefühlen, taktil.



Übungen zur Wasserlage

- Mehrere Zyklen ohne Atmung schwimmen – Kopf/ Gesicht bleibt im Wasser
- Bei jedem dritten, bei jedem zweiten, bei jedem Zyklus Kopf und Schultern zur Einatmung anheben
- Gleitphase übertreiben:
 - bis zwei oder drei zählen bevor der nächste Armzug beginnt
 - möglichst wenig Antriebsbewegungen pro Bahn
 - ein Armzug auf zwei Beinschläge
- Übertriebenes Hochdrücken der Schultern zur Einatmung
- Ganz flach bleiben bei der Einatmung – nur das Kinn über die Wasserfläche bringen
- Sich vorstellen, dass man sich mit dem Beinantrieb über eine Fläche schiebt
- Beinschlag mit dem Schwimmbrett in Vorhalte



Brustschwimmen

Methodik

Übungen für die Atembewegung

- Schwimmen mit Atmung – Schwimmen ohne Atmung
- Atmung bei jedem Armzug – Atmung bei jedem zweiten oder dritten Armzug
- Beinschlag mit Brett in Vorhalte: Einatmung beim „Anfersen“ – Ausatmung während des Beinschubs
- Kontraste: Einatmung beim Vorschub der Arme – Kopf bleibt immer über Wasser
- Atemrhythmus erfassen: vor dem Losschwimmen mehrere Male über Wasser einatmen und ins Wasser ausatmen, dann abstoßen und den Rhythmus beim Schwimmen übernehmen
- Übertreibung: Schwimmen mit langer Gleitpause. Die Pause zum Ausatmen nutzen
- Beim Einatmen nach vorne zum Beckenrand sehen, zum Ausatmen nach unten zum Beckenboden blicken





Brustschwimmen

Methodik

Übungen zur Armbewegung

- Armzug ganz eng – Armzug ganz weit – Armzug mittel (Kontraste)
- Armzug dicht unterhalb der Wasseroberfläche.
Merkmale: Die Handflächen zeigen dabei ständig nach unten/die Handkanten schneiden das Wasser/die Ellenbogen schieben flach nach hinten (Kontrast zum Technikleitbild)
- Armzug mit ständig gestreckten Armen (Kontrast zum kurvigen Bewegungsmuster)
- Armzug mit bewusstem Zusammendrücken der Ellenbogen am Ende der Druckphase – die Schultern dabei betont anheben (Übertreibung)
- Armzug mit großem Radius bis zur Hüfte (Übertreibung)
- Armzug, bei dem nur Hände und Unterarme vor den Schultern kreisen/paddeln (Übertreibung)
- Armzug mit Fäusten – mit extrem gespreizten Fingern – mit fest, mit leicht geschlossenen Fingern schwimmen (Kontraste)
- Armzug mit Pull-Buoy/Schwimmbrett zwischen den Oberschenkeln
- Einen Partner ziehen





Brustschwimmen

Methodik

Übungen zum Beinschlag

- Kontrastschwimmen, bei dem die Knie ganz eng oder geschlossen sind, ganz weit oder schulterbreit geöffnet sind
- Übertriebenes Anziehen der Oberschenkel unter den Bauch. Kontrast zu: Beugung durch Anschwingen der Unterschenkel bei gleichzeitigem Absinken der Oberschenkel/Knie, sodass die Füße unter Wasser bleiben
- Beinschlag mit deutlich gestreckten - mit deutlich gebeugten Füßen (Kontraste)
- Mit ungleichen Fußstellungen (ein Fuß gestreckt, der andere gebeugt)
- Bei gestreckten Armen liegen die Handrücken auf dem Gesäß: Die Fersen sollen beim Anschwingen der Unterschenkel die Fingerspitzen berühren
- Beinschlag in Bauchlage mit Schwimmbrett in Vorhalte
- Beinschlag in Rückenlage. Beobachten, wie weit die Knie geöffnet werden
- Beinschlag mit betonter Schubphase (leise und sachte anschwingen – laut und schwungvoll anschieben)
- In Rückenlage mit unterschiedlichen Arm- und Kopfstellungen
- Einen Partner schieben





Brustschwimmen

Methodik

Übungen zur Koordination von Arm- und Beinbewegung

- Ein Armzug gefolgt von zwei Beinschlägen
- Zwei Armzüge gefolgt von einem Beinschlag
- Zwei Armzüge gefolgt von zwei Beinschlägen
- Armzug – Pause – Beinschlag – Pause – Armzug – Pause usw.
- Gesamtbewegung mit langer Gleitpause
- Gesamtbewegung mit sich überlagernden Arm- und Beinantrieben: Der Armzug beginnt, bevor der Beinschub beendet ist (als Kontrast zur Gleitpause).
- Im Wechsel: ein bis zwei Armzüge – ein bis zwei Beinschläge – Gesamtbewegung
- Arme und Beine zur gleichen Zeit anziehen und auch gleichzeitig strecken (Kontrast zum Technikleitbild).



Bildreihe zum Brustschwimmen

Wasserfassen Ausatmen	Zug über Schulterbreite Ausatmen	Ellenbogen beugen	Schwungvoll nach innen ziehen	Ellenbogen drücken Kopf und Schultern hoch
				
Flache und gestreckte Körperlage; das Gesicht liegt im Wasser Die Handflächen drehen nach außen (Eindrehen der Arme) - Wasserfassen und Zug der Hände zur Seite über Schulterbreite hinaus. Die Hände ziehen bogenförmig und schwungvoll weiter nach hinten und zum Körper hin. Die Arme werden dabei im Ellenbogen gebeugt, die Ellenbogen bleiben in Höhe der Schulterachse „stehen“ (Ellenbogen – vorn – Haltung).				
				
Kopf und Schultern oben Einatmen	Fersen zum Po Arme vorschieben	Füße ausdrehen Gesicht zum Wasser	Beinschlag bogenförmig Arme u. Schultern vorschieben	Kurzes Gleiten Gesicht im Wasser
Schräge Körperlage Kurzes und kräftiges Einatmen. Die Auftaktbewegung der Beine beginnt (Fersen zum Po). Die Knie werden etwas über Hüftbreite geöffnet. Die Arme beginnen ohne Stopp nach vorne zu strecken. Das Gesicht wird zum Wasser geneigt				
Die Beine sind im Kniegelenk zunächst stark gebeugt – flacher Hüftwinkel. Die Knie sind etwas über Hüftbreite geöffnet. Die Unterschenkel und die gebeugten Füße werden nach außen gedreht. Die bogenförmige und schwungvolle Schlagbewegung wird bis zur Streckung der Beine durchgeführt.				
Gestreckte, flache Körperlage. Kurze Gleitphase, bevor der nächste Armzug beginnt Die Ausatmung beginnt.				

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Armzug:

	Symmetrischer und regelgerechter Armzug.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Brustschwimmen - Armzug:

 	Hände und Ellenbogen werden etwa auf Höhe des Schultergürtels nach innen gedrückt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Armzug:

	Keine Pause zwischen Zugphase und Vorschub der Arme/Hände	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Beinbewegung:

	Symmetrischer und regelgerechter Beinschlag.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Brustschwimmen - Beinbewegung:

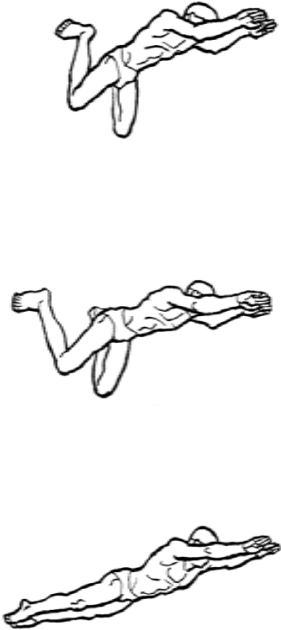
	Zu Beginn des Beinschubes Knieöffnung nur leicht über Hüftbreite bis etwa schulterbreit	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Brustschwimmen - Beinbewegung:

	Für den wirkungsvollen Abdruck werden die Füße werden nach außen gedreht und zu den Schienbeinen hingebeugt	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Beinbewegung:

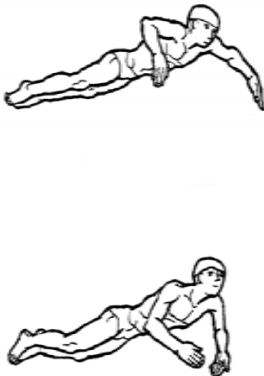
	Schwungvoller und bogenförmiger Beinschub in die Streckung.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Bewegungskoordination:

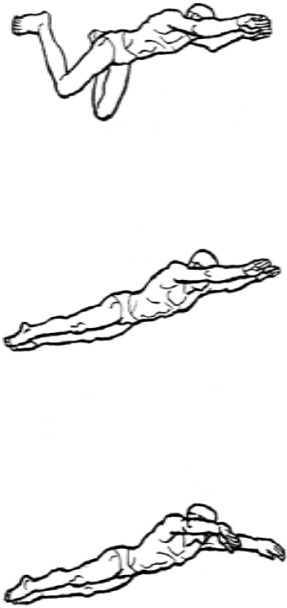
	Der Beinschub beginnt erst, wenn die Arme fast schon gestreckt sind	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Brustschwimmen - Bewegungskoordination:

	Kopf und Schultern werden erst im Verlauf der Zugphase angehoben	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Bewegungskoordination:

	Kurze Gleitphase am Ende des Beinschlages, dann erst beginnt ein neuer Armzug	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Brustschwimmen - Atembewegung:

	Das Gesicht wird zur Ausatmung zum Wasser geneigt	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Brustschwimmen - Atembewegung:

 	Einatmung über Wasser Die Ein- und Ausatmung erfolgt bei jedem Bewegungszyklus Ausatmung ins Wasser	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustschwimmens

Körperlage beim Brustschwimmen:

 	Deutlicher Wechsel zwischen Anstellen und Flachlegen des Oberkörpers	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Körperlage beim Brustschwimmen:

	Schultern und Hüfte befinden sich waagrecht zur Wasserfläche	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Körperlage beim Brustschwimmen:

	Kopf und Schultern werden nur zum Einatmen angehoben	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustbeinschlags

	Gleiten mit gestreckter Bein- und Fußhaltung.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

	Die Fersen werden in Richtung Gesäß bewegt. Die Fersen sind noch relativ eng zusammen.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

	Jetzt werden die Knie etwas über Hüftbreite bis etwa Schulterbreite geöffnet. Die Füße sind noch relativ eng zusammen.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Brustbeinschlags

	Die Füße und Unterschenkel drehen und schwingen nach außen, die Zehen werden zu den Schienbeinen hin gebeugt. Das ist die Ausgangsposition für den bogenförmigen Schub der Beine nach hinten.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

	Abdruck vom Widerlager Wasser durch schwungvolles und bogenförmiges Kreisen der Beine und Füße nach hinten bis zur vollkommenen Schließung und Streckung. Jetzt schließt sich eine kurze Gleitphase an.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Ungünstige Koordinierung



Ungünstige Koordination der Antriebsbewegungen:

- Der Beinschub endet nicht mit geschlossenen und gestreckten Beinen.
- Keine Gleitphase.
- Der Armzug beginnt zu früh.

Folgen:

- Das Antriebspotenzial wird nicht genutzt
- Hoher Kraftaufwand

Korrekturhilfe beim Brustschwimmen



Koppeln von Arm- und Beintrieb ohne Atmung:

Die Bewegung aufbauen:

- Abstoß und Gleiten
- zwei Armzüge
- zwei Beinschläge
- hinstellen, atmen und neu beginnen! Nach dem Gleiten mit dem Armzug beginnen!



Koppeln von Arm- und Beintrieb ohne Atmung:

Die Bewegung aufbauen:

- Abstoß und Gleiten
- ein Armzug - ein Beinschlag
- Nach zwei bis drei Zyklen hinstellen, atmen und neu beginnen!

Nach dem Gleiten mit dem Armzug beginnen!

Zunächst die Antriebe streng voneinander trennen, erst mit zunehmender Übung beginnen die Beine mit dem Anfersen, bevor die Arme nach vorne strecken.



Die Betonung der Gleitphase:

ein Armzug - zwei Beinschläge - ein Armzug. Durch die zwei folgenden Beinschläge bleiben die Arme nach dem Vorschub gezwungenermaßen in Vorhalte liegen. Die Gleitpause wird erkannt und bewusst.



Gesamtbewegung Brustschwimmen:

- abstoßen und gleiten
- mit dem Armzug beginnen – Einatmung
- Beinschub und Arme verschieben

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

Hüftwinkel



Ungünstige Ausführung

Die Oberschenkel werden zu weit unter den Körper gebeugt (Der Hüftwinkel ist zu spitz).

Folgen:

Die Oberschenkel verursachen einen relativ großen Bremswiderstand gegen die Bewegungsrichtung

Korrekturhilfe beim Brustschwimmen



Bauchlage auf dem Boden:

Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammen-schluss der Beine durchführen.

Die Übung könnte als Überkorrektur oder Kontraübung wirken, da beim "Anfersen" kein Hüftwinkel entsteht.



Sitz auf dem Beckenrand:

Weit nach vorne auf die Beckenkante setzen, um Bewegungsfreiheit für die Oberschenkel zu bekommen. Den Oberkörper nach hinten legen, um die Wasserlage zu simulieren. Mit den Händen abstützen. Die Beinbewegung durchführen.

- Fersen geschlossen zur Wand (Po) bewegen
- Unterschenkel und Füße ausdrehen



Übung mit dem Brett als Orientierungshilfe. Rückenlage:

Das Brett über der Hüfte halten!

- Die Körperorientierung zum Brett verhindert eine mögliche Sitzhaltung.
- Die Orientierung an der Brettbreite ermöglicht dem Schwimmer, die Knieöffnung abzuschätzen und zu regulieren.
- Freie Atmung beim Üben!

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

Scherenbeinschlag



Ungünstige Ausführung
Scherenschlag mit gestrecktem Fuß

Folgen:

- Kein regelgerechter Beinschlag
- Die Knie werden zu weit geöffnet
- hohe Bremswirkung gegen die Schwimmrichtung
- Das Antriebspotenzial wird nicht ausgeschöpft

Korrekturhilfe beim Brustschwimmen



Bauchlage auf einer Bank (z.B. Wärmebank in der Schwimmhalle):

Die Kante der Unterlage muss in den Hüftwinkel passen! So können die Oberschenkel frei bewegt werden. Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammenschluss der Beine durchführen.

Durch die Unterlage kann evtl. das „Gefühl“ für die Position der Hüftachse verbessert werden.



Bauchlage auf dem Boden:

Anfersen und kreisförmige Schwungbewegung nach hinten bis zum Zusammen-schluss der Beine durchführen. Nachteil der Übung ist, dass beim "Anfersen" kein Hüftwinkel entsteht.

Durch die Unterlage kann evtl. das „Gefühl“ für die Position der Hüftachse verbessert werden.



Übung in Bauchlage mit dem Schwimmbrett in der Vorhalte:

- Die Arme/Hände werden durch das Fassen des Schwimmbretts fixiert, dies ermöglicht eine bessere Konzentration auf die Beinbewegung.
- Der Kopf liegt beim Üben zwischen den gestreckten Armen.
- Kurze Strecke ohne Atmung schwimmen - zur Einatmung hinstellen!

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



Delfin/Schmetterling

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:

- Startsprung mit Armschwung
- Greifstart
- Hockstart
- Schritt-/Trackstart





Delfin/Schmetterling

Technik

Erläuterungen

Die Delfintechnik zählt wegen der Symmetrie ihrer Antriebsbewegungen zu den Gleichzug- bzw. Gleichschlagschwimm-arten und ist durch eine Ganzkörperwelle als charakteristisches Bild geprägt. Diese wird durch Vor- und Rückbeugeaktionen des Kopfes eingeleitet und setzt sich über die Wirbelsäule, Hüfte, Ober- und Unterschenkel bis in die Fußspitzen fort. Hierdurch werden Schienbeine und Fußriste zu maßgeblichen Antriebsflächen. Der beidseitige Armantrieb ist in eine Zug- und Druckphase unter Wasser und das Vorschwingen der Arme über Wasser strukturiert



Jeder Antriebszyklus der Arme wird durch zwei Beinantriebe unterstützt:

- Der erste Abwärtsschlag erfolgt mit dem Eintauchen und Vorschieben von Armen und Schultern
- Der zweite Abwärtsschlag erfolgt, während die Hände zur Hüfte drücken.

Die genaue zeitliche Übereinstimmung der Druckphase mit dem zweiten Beinschlag hebt Schultern und Kopf so weit aus dem Wasser heraus, dass eine schnelle Einatmung ermöglicht wird.

Garant für das vom Wasser ungehinderte Vorschwingen der Arme ist das frühzeitige und betonte Vorbeugen des Kopfes („Diener machen“) ins Wasser.

Die Technik des Delfinschwimmens stellt hohe Anforderungen an die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie an die Beweglichkeit des Schwimmers.



Delfin/Schmetterling

Methodik

Leistungsschwimmer – auch aus der Spitzenklasse – bewältigen große Abschnitte ihres Delfintrainings mit „kombinier-ten Übungen“, bei denen die Delfinbewegung mit Kraul- oder Brustarmzug koordiniert geschwommen wird.

Diese Übungen schulen und verbessern das Gefühl für das Zusammenspiel der Antriebsbewegungen und der Atmung innerhalb der beim Delfinschwimmen so wichtigen Ganzkörperwelle, ohne dass der beim „richtigen“ Delfinschwimmen hohe Kraftaufwand erforderlich wird.



Das nachfolgend vorgestellte Vermittlungskonzept orientiert sich an den Erfahrungen der Vereinsschwimmer. Es basiert auf Ähnlichkeiten bei den Arm-Antriebsmustern von Delfin-, Brust- und Kraulschwimmen. Das Konzept erscheint besonders gut geeignet, wenn das Delfinschwimmen als dritte oder vierte Schwimmart eingeführt werden soll, die Schwimmschüler also bereits praktische Kenntnisse im Kraul- und/oder im Brustschwimmen in den Lernprozess einbringen können.



Delfin/Schmetterling

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung von Delfin & Schmetterling

Schritt 1:

Vorbereitende Übungen

Durch Probieren und Lösen von entsprechenden Bewegungsaufgaben können bereits im Rahmen der Wassergewöhnungs- und Wasserbewältigungsphase Vorerfahrungen gemacht werden, die das spätere Lernen der Delfinbewegung erleichtern, z. B.:

- Bewegungen um die Breitenachse (Rolle vorwärts)
- Sprünge in den Handstand auf dem Beckenboden
- Flippersprünge über Hindernisse wie Stäbe, Gymnastikreifen, Zauberschnur, über den Arm des Partners etc.

Im Zusammenhang mit diesen Aktivitäten wird bereits die Bedeutung der Kopfhaltung zur Steuerung der Körperbewegung erkannt.

Tipp: Bei den nachfolgenden delfinspezifischen Übungen können mit dem Einsatz von Flossen schnellere Lernerfolge erzielt werden.





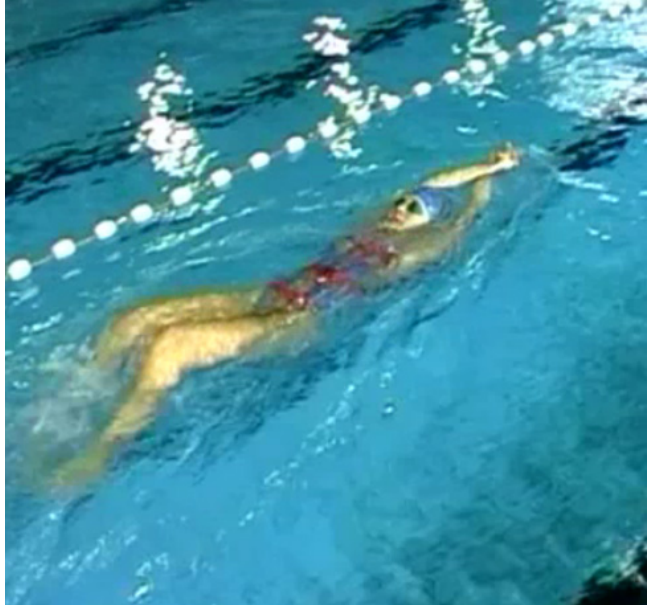
Delfin/Schmetterling

Methodik

Schritt 2:

Übungsformen zur Körperwelle (Delfinbewegung) im Flachwasser

- Flippersprünge über Hindernisse wie Stäbe, Gymnastikreifen, Zauberschnur, über den Arm des Partners etc.
- Wellenbewegungen (Schlängeln) an der Wasseroberfläche (Arme vorgestreckt, Arme an der Seite)
- Wellenbewegung unter Wasser (Arme vorgestreckt, Arme an der Seite – „Mann aus dem Meer“)
- Wellenbewegung in Rückenlage
- Wellenbewegung mit Festhalten an der Beckenwand
- Delfinsprünge (Flippersprung) mit anschließendem Armdurchzug zur Hüfte



Hinweise zum Üben:

Je nach Körperlage liegt der Akzent auf:

- Hüfte vordrücken, Hüfte hochdrücken, Hüfte nach unten drücken!!!

Beim Üben in der Bauchlage wird die Kopfsteuerung helfen:

- Den Kopf nach vorne zur Brust hin beugen steuert den Körper ins Wellental.
- Den Kopf leicht in den Nacken beugen steuert den Körper zur Wasseroberfläche.

Tipp: Erst die Füße ansehen, dann die Hände ansehen.



Delfin/Schmetterling

Methodik

Schritt 3:

Rhythmischer Delfinbeinschlag in der Bauchlage

Delfinbeinschlag im Zweier-Rhythmus, wobei ein Kick immer etwas stärker betont wird.

Hinweise zum Üben:

Den ersten Kick stärker betonen,

- dabei den Kopf zur Brust hin beugen (Kinn an die Brust),
- Schultern und Arme weit nach vorne unten schieben,
- ausatmen.

Den zweiten Kick weniger betonen,

- stützende Paddelbewegungen der Hände heben Schultern und Kopf über Wasser,
- einatmen.





Delfin/Schmetterling

Methodik

Schritt 4:

Delfinbeinschlag in Kombination mit dem Brust- bzw. Kraularmzug

Die Paddelbewegungen der Hände, welche in der vorherigen Übung die Einatmung unterstützen sollten, werden zu einem großräumig durchgeführten Brustarmzug ausgeweitet. Mit jedem Brustarmzug sollen zwei Delfinbeinschläge und eine Einatmungsbewegung verbunden werden.

Hinweise zum Üben:

Der 1. Kick erfolgt im Verlaufe des Armzuges.

- Dabei werden Schultern und Kopf wie beim Brustschwimmen zur Einatmung angehoben.

Der 2. Kick erfolgt mit dem Vorschieben der Schultern und Arme.

- Der Kopf wird dabei intensiv nach vorne zur Brust hin gebeugt („Diener machen“).
- Die Ausatmung beginnt, wenn die Arme vorschieben und die Hände Wasser fassen.

Mit jedem Kraularmzug sollen zwei Delfinbeinschläge und eine Einatmungsbewegung verbunden werden.

Hinweise zum Üben:

Zunächst nur mit einem Arm üben.

- Ein Arm bleibt gestreckt neben dem Körper (Hand an der Hüfte) im Wasser liegen;
- der andere Arm führt den Kraularmzug aus.

Der 1. Kick erfolgt während der Druckphase;

- zum Einatmen den Kopf zur Seite drehen (wie beim Kraulschwimmen).

Der 2. Kick erfolgt mit dem Vorschieben von Schulter und Arm und die Hand das Wasser fasst;

- Der Kopf wird dabei stark nach unten zur Brust hin geneigt („Diener machen“).
- Ausatmen.





Delfin/Schmetterling

Methodik

Schritt 5:

Das „richtige“ Delfinschwimmen

- Nach zwei bis drei Zyklen „Brustarmzug + Delfinbeinschlag – Kombination“ werden beide Hände bis zur Hüfte durchgedrückt (Tauchzug) und anschließend über Wasser nach vorne geschwungen. Diese Bewegung sollte zunächst ohne Atmung und ohne Herausheben des Kopfes durchgeführt werden.
- Nach zwei bis drei Zyklen „Kraularmzug + Delfinbeinschlag – Kombination“ werden beide Hände bis zur Hüfte durchgedrückt (Tauchzug) und anschließend über Wasser nach vorne geschwungen. Diese Bewegung sollte zunächst ohne Atmung und ohne Herausheben des Kopfes durchgeführt werden.
- Im weiteren Übungsverlauf wird die Aufeinanderfolge der Doppelarmzüge mit Vorschwung über Wasser bis zum „richtigen“ Delfinschwimmen hin verdichtet.



Hinweise zum Üben:

Beim Üben ohne Atmung wird der Kopf zwar weiterhin sehr stark nach vorne gebeugt, um die Welle und das Vorschieben der Schultern zu unterstützen, das Rückbeugen wird allerdings nur angedeutet, damit das Gesicht noch im Wasser liegen bleibt.

Bildreihe zum Delfinschwimmen

Das Hauptcharakteristikum des Delfinschwimmens ist die Ganzkörperwelle. Sie wird durch Vor- und Rückbeugeaktionen des Kopfes gesteuert: Kopfvorbeugung steuert zum "Eintauchen"; Kopfrückbeugung steuert zum "Auftauchen". Die Welle setzt sich über Kopf, Wirbelsäule, Hüfte, Oberschenkel und Unterschenkel bis in die Fußspitzen fort (Kick).					
Kopf ist stark gebeugt	Zeigefingerkanten eintauchen	Beinschlag	Schultern vorschieben und Wasser fassen	Bogenförmiger Armzug beginnt	Ziehen und Beugen
					
- Schulterbreites Eintauchen; - Arme und Schultern vorstrecken. - Der Abwärtsschlag wird vorbereitet durch Senken der Hüfte und der Knie. - Der Kopf /das Kinn ist extrem zur Brust hin gebeugt.	- Schultern vorschieben; - Wasserfassen und 1. Kick;	- Auswärtzug beginnt den nach außen gedrehten Handflächen; - Die Hände ziehen unter Beugung im Ellenbogen nach außen unten und lenken dann bogenförmig zum Zug einwärts in Richtung Körpermitte um. - Der Kopf beginnt in den Nacken zu beugen; - die Beine bewegen sich nach oben.			
2. Beinschlag vorbereiten		Drücken und Strecken Schultern und Kopf hochdrücken	Einatmen Beinschlag	Kopf beugen Arme vorschwängen	Beinschlag vorbereiten
					
- Der 2. Kick wird vorbereitet durch Senken der Hüfte und Knie; - die Handflächen lenken zur Körpermitte hin – die Druckphase beginnt. - Schultern und Kopf werden hochgedrückt.	- Druckphase mit zunehmender Streckung der Arme. - Kräftiger Druck der Handflächen nach außen und oben an der Hüfte vorbei und 2. Kick - Moment der Einatmung durch den Mund - Zügiger Übergang in die Vorschwingphase.		- Die Arme schwingen mit leicht gebeugten Armen (die Oberarme sind eingedreht) über Wasser nach vorne zum Eintauchpunkt. - Das Vorschwängen der Arme wird durch frühes und intensives Beugen des Kopfes zur Brust hin (Diener) erleichtert. - Gleichzeitig wird der 1. Kick durch Absenkung der Hüfte und Beugung der Knie vorbereitet. - Die Hände tauchen schulterbreit mit den Fingern zuerst ein.		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Delfin - Armzug:

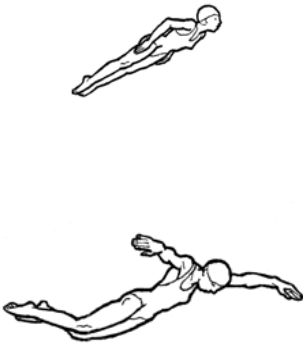
	Symmetrischer und regelgerechter Armzug.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Delfin - Armzug:

 	Die Druckphase erfolgt bis zu den Oberschenkeln.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Delfin - Armzug:

	Keine Pause zwischen Druckphase und Vorschwung.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Delfin - Beinbewegung:

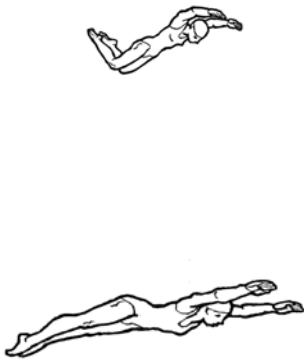
	Symmetrischer und regelgerechter Beinschlag.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Delfin - Beinbewegung:

	Zur Vorbereitung des Abwärtsschlages: - sinkt die Hüfte ab, - die Füße werden gestreckt, - die Kniegelenke werden deutlich gebeugt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Delfin - Beinbewegung:

	Im Verlauf des Abwärtsschlages: - werden die Kniegelenke deutlich gestreckt, - wird die Hüfte nach oben gedrückt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Delfin - Bewegungskoordination:

   	Auf einen Armzug kommen zwei Beinschläge: erster Kick und zweiter Kick	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

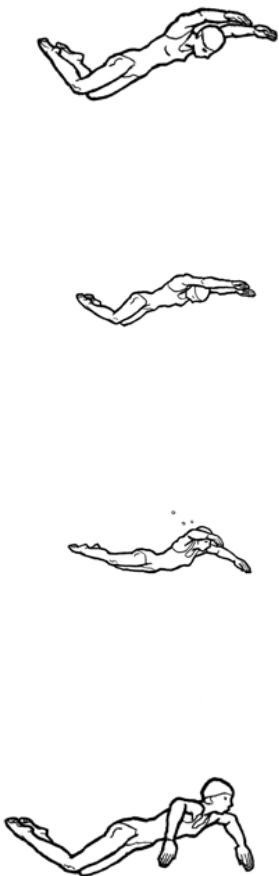
Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Delfin - Atembewegung:

	Das Gesicht wird zur Ausatmung zum Wasser geneigt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Die Körperlage beim Delfinschwimmen:

	Die Ganzkörperwelle wird durch Vor- und Rückbeugeaktionen des Kopfes gesteuert.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Delfinschwimmens

Die Körperlage beim Delfinschwimmen:

	Kopfvorbeugung steuert zum Eintauchen.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Die Körperlage beim Delfinschwimmen:

	Kopfrückbeugung steuert zum Auftauchen. Sie ermöglicht die Einatmung.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		



Ungünstige Koordinierung



Ungünstige Ausführung

Die Koordination von Arm- und Beintrieb ist nicht stimmig:

- pro Armzyklus nur ein Beinschlag
- pro Armzyklus mehr als zwei Beinschläge
- der zweite Beinschlag erfolgt bereits, bevor die Druckphase des Armantriebs begonnen hat.

Korrekturhilfe beim Delfinschwimmen und Schmetterling



Delfinbeinschlag in Kombination mit dem Kraularmzug.

- ein Beinschlag erfolgt mit dem Vorschieben von Schulter und Arm, wenn die Hand das Wasser fasst;
- der andere Beinschlag erfolgt während der Druckphase des Armantriebs.



Nach zwei bis drei Zyklen „Kraularmzug + Delfinbeinschlag – Kombination“ zwei bis drei Zyklen Delfinschwimmen (zwei Beinschläge auf einen Armzyklus) anschließen.

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

Unfunktionelle Atembewegung



Ungünstige Ausführung

Der Kopf wird bereits zu Beginn des Armantriebs zum Atmen angehoben.

Der Kopf bleibt während des Armvorschwungs und beim Eintauchen der Hände im Nacken fixiert.

Korrekturhilfe beim Delfinschwimmen und Schmetterling



Delfinbeinschlag in Kombination mit dem Kraularmzug.

Delfinbeinschlag in Kombination mit dem Brustarmzug

Bei beiden Übungen liegt die Aufmerksamkeit auf dem Vorbeugen des Kopfes zum Eintauchen der Hände und dem Heben des Kopfes am Ende der Druckphase.

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

Unfunktionelle Delfinbewegung / Körperwelle



Ungünstige Ausführung

Die Delfinbewegung (Körperwelle) wird durch ein aktives Anheben der Hüfte zur Ausführung des Abwärtskicks gestört oder verhindert.

Korrekturhilfe beim Delfinschwimmen und Schmetterling



Flippersprünge über Hindernisse, durch Gymnastikreifen, über einen Stab,

Wellenbewegungen (Schlängeln) an der Wasseroberfläche (Arme vorgestreckt, Arme an der Seite)

Wellenbewegung unter Wasser (Arme vorgestreckt, Arme an der Seite - „Mann aus dem Meer“)

Wellenbewegung in Rückenlage

Wellenbewegung mit Festhalten an der Beckenwand

Delfinsprünge (Flippersprünge) mit anschließendem Armdurchzug zur Hüfte.

Beim Üben in der Bauchlage wird die Kopfsteuerung helfen:

- den Kopf nach vorne zur Brust hin beugen steuert den Körper ins Wellental
- den Kopf leicht in den Nacken beugen steuert den Körper zur Wasseroberfläche
- erst die Füße ansehen, dann die Hände ansehen.

Delfinbeinschlag in Verbindung mit dem Kraularmzug

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



Kraulen/Freistil

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:

- Startsprung mit Armschwung
- Greifstart
- Hockstart
- Schritt-/Trackstart
- Kippwende - Kraulen/Freistil
- Rollwende - Kraulen/Freistil





Kraulen/Freistil

Technik

Erläuterungen

Die Kraulschwimmtechnik zählt wegen ihrer alternierenden Antriebsbewegungen zu den Wechsel-schlag/-zugschwimmarten.

Charakteristisch für das Kraulschwimmen ist das Hin- und Herrollen um die Körperlängsachse. Das Rollen unterstützt auf einer Seite das „schulterfreie“ Vorschwingen des Armes über Wasser. Auf der anderen Seite wird das Vorschieben des Antriebsarmes nach dem Eintauchen mit der nachfolgenden Antriebsbewegung unterhalb der Körperlängsachse 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.

Zur Einatmung wird der Kopf leicht zur Seite gedreht; so bleibt die flache Körperlage erhalten. Das Drehen des Kopfes wird durch das Rollen des Körpers um die Längsachse unterstützt.

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

Der Armantrieb ist in eine Zug- und Druckphase (Unterwasserphase) und in die Vorschwungphase 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.

Der mit hohem Ellenbogen und daher körpernah durchgeführte Vorschwung der Arme über Wasser unterstützt die geradlinige Körperlage und erleichtert das Seitedrehen des Kopfes zur Einatmung. Beide Arme wechseln sich in der Antriebs- und Vorschwungphase ab, wobei die Vorschwungphase über Wasser schneller als die Antriebsphase im Wasser verläuft. Der Antrieb der linken Hand beginnt, wenn die rechte Hand in die Druckphase übergeht.

Der Armantrieb wird normalerweise durch einen rhythmischen Beinschlag von sechs Beinschlägen pro Armzyklus unterstützt.

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

Kraulschwimmen ist die schnellste der aktuellen Sportschwimmarten.

Gründe für das frühzeitige Lernen und Üben der Technik Kraulen sind u. a.:

- Die Attraktivität, die den Lernprozess motivierend beeinflussen kann.
- Kraulschwimmen hat viele Bewegungsgemeinsamkeiten mit anderen Schwimmmarten, z. B. mit dem Rücken- und Delfinschwimmen.
- Gesundheitliche Aspekte. Die flache Körperlage und die alternierenden Bewegungen entlasten die Wirbelsäule und fördern ihre Beweglichkeit.
- Es gibt im Wettkampfsport keine Einschränkungen durch das Regelwerk.





Kraulen/Freistil

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Kraultechnik

Das hier vorgestellte Konzept orientiert sich an der Teillernmethode.

Der komplexe Bewegungsablauf wird in funktionelle Teilbewegungen unterteilt, die separat in Lernschritten vermittelt bzw. erlernt werden. Jede neu erlernte Teilbewegung wird möglichst früh in die bereits vorliegenden und gekonnten oder bekannten Bewegungsschemata des Kraulschwimmens eingebaut bzw. mit ihnen kombiniert:



1. das Lernen und Üben der ersten Antriebsbewegung
(ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
2. das Lernen und Üben der zweiten Antriebsbewegung
(ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
3. die Koordination von erster und zweiter Antriebsbewegung
(ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
4. das Lernen und Üben der schwimmartspezifischen Atembewegung in Abstimmung mit dem Armzug
5. die Kombination der Atembewegung mit der Gesamtbewegung

Die Teilbewegungen oder Teilziele können mit methodisch geordneten Lernschritten angesteuert werden.



Methodik

Die Vorbereitung des Beinschlages an Land und am Beckenrand

Beinschlagübungen an Land und am Beckenrand haben Vorteile und Nachteile:

Nachteile

Die Übungen bieten nur Informationen bzgl. des räumlichen Bewegungsmusters; es fehlen zwangsläufig alle Rückmeldungen, die aufgrund der Gegebenheiten im Wasser den Ablauf der Bewegungen regulieren und den Wirkungsgrad verbessern helfen.

Die wasserspezifischen Kräfteverläufe für vorbereitende und antreibende Bewegungen können an Land oder bei Bewegungen, die zwar im Wasser aber am Ort stattfinden, nicht erfahren werden.

Vorteile

Die Lern- und Übungssituation wird vereinfacht. Der/die Übende kann sich zu Beginn des Lernprozesses oder bei korrigierenden Maßnahmen sehr gut auf die Bewegungsausführung konzentrieren.

„Störfaktoren“, wie sie bei der Bewegung im freien Wasser zusätzlich zu bewältigen sind, können so ausgeschlossen bzw. minimiert werden. Der/die Übende hat gute Möglichkeiten zur Selbstkontrolle.

Dies kann gerade beim Lernen von neuen und komplizierten Schwimmbewegungen, die zudem in der realen Schwimmsituation nicht oder nur sehr eingeschränkt von dem Schwimmer oder der Schwimmerin beobachtet werden können, sehr informativ und hilfreich sein. Die Bewegungen können zum Teil auch im Sitzen durchgeführt werden. Der/die Übende kann seine Bewegung beobachten und sie selbst regulieren.





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

Beinschlagübungen schwimmend

Übungsbeispiel 4

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

Übungsbeispiel 5

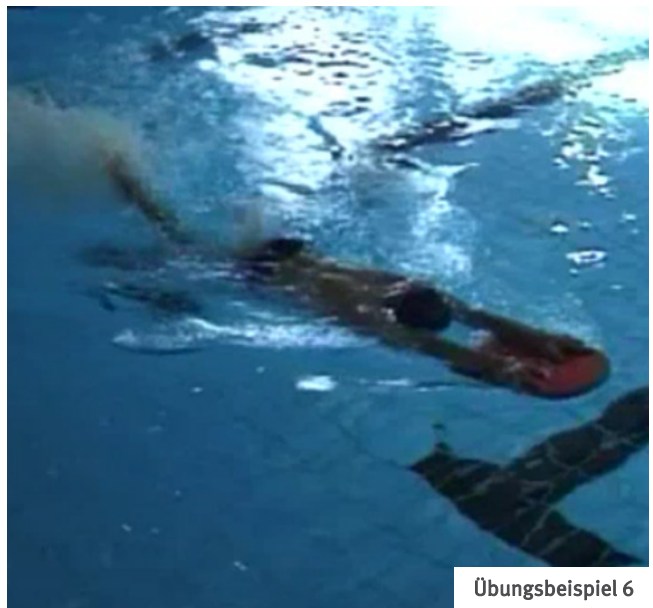
Wechselbeinschlag in Rückenlage mit Schwimmbrett: Das Brett als „Kopfkissen“ zu nutzen, ist zunächst einfacher. Schwieriger wird es, wenn die Arme mit dem Schwimmbrett gestreckt werden. Der Kopf liegt immer auf dem Wasser auf. Die Beine/Füße sind eingedreht.

Übungsbeispiel 6

Wechselbeinschlag mit Schwimmbrett: kurze Strecke ohne Atmung schwimmen. Flache Körperlage – Gesicht im Wasser. Die Benutzung des Schwimmbretts hilft, die Aufmerksamkeit auf die Durchführung des Beinschlages zu lenken.



Übungsbeispiel 4



Übungsbeispiel 6



Methodik

Übungen für den Armzug

Übungsbeispiel 7

Vorwärtsgen im Flachwasser mit Armzugunterstützung: Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Die einfache Übungssituation erlaubt eine leichte Aufmerksamkeitslenkung auf

- die alternierende Bewegung (Hand über Hand)
- das Vorgreifen/Vorschwingen mit hohem Ellenbogen
- das schulterbreite Eintauchen der Finger (Zeigefingerkante)
- den Druck an der Hüfte vorbei
- ziehen – beugen – strecken
- das Körperrollen



Übungsbeispiel 7

Übungsbeispiel 8

Wechselarmzug mit Partnerunterstützung: Armzugübung in der Fortbewegung. Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen (zum Atmen hinstellen). Der Partner unterstützt die Wasserlage, beobachtet den Schwimmer und gibt während der Atempause Rückmeldungen.

Übungsbeispiel 9

Armzugschwimmen mit Auftriebshilfe: Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen (zum Atmen hinstellen). Die Nutzung von Auftriebshilfen verhindert das Absinken der Beine: Pull-Buoy oder Schwimmbrett zwischen die Oberschenkel klemmen. Siehe auch die vorherige Partnerübung.



Übungsbeispiel 9

Übungsbeispiel 10

„Hühnchenflügel“-Schwimmen: Das übertriebene Rollen im Schultergürtel vermittelt Bewegungserfahrung für den hohen Ellenbogen beim Vorschwung über Wasser. Die Hände greifen in die Achselhöhlen. Nur kurze Strecken ohne Atmung schwimmen, dann „normal“ weiterschwimmen.



Methodik

Übungsbeispiel 11

Schulterbreites Eintauchen der Hand: Das Schwimm-brett dient als Orientierungshilfe. Die Position des Schwimmbrettes verhindert ein Übergreifen der Eintauchhand über die Körpermittelachse hinaus.

Übungsbeispiel 12

Hand und Schulter beim Eintauchen vorschieben: Eine Hand fixiert ein Schwimmbrett in Vorhalte. Die andere Hand führt den Armzug durch. Das Brett dient als Orientierungshilfe. Die eintauchende Hand soll weit unter das Brett vorgeschoben werden. Das Vorschieben der Schulter folgt automatisch. Das Rollen zum Eintaucharm wird intensiviert. Der eintauchende Arm wird gestreckt, bevor die Zugphase beginnt. Nach drei bis vier Zyklen das Brett in die andere Hand wechseln.

Übungen für die technikspezifische Atembewegung

Übungsbeispiel 13

Kraul-Atembewegung – allein: Schrittstand mit vorgebeugtem Oberkörper. Die Atembewegung des Kopfes wird mit den Bewegungen des „Atemarmes“ abgestimmt. Hinweis: Die Einatmung erfolgt, wenn Schulter und Ellenbogen nach oben zeigen.

Übungsbeispiel 14

Partnerübung „Spiegel“: Hinweise: sich ansehen beim Einatmen; die Ausatmung beginnt, wenn die Fingerspitzen die Wand berühren.



Übungsbeispiel 11



Übungsbeispiel 13



Kraulen/Freistil

Methodik

Übungsbeispiel 15

Kraul-Atembewegung einarmig: Nur der „Atemarm“ wird bewegt. Der andere Arm liegt in Vorhalte und gestreckt auf dem Wasser. Er dient als Gleitarm. Ein Partner stabilisiert die Körperlage. Dies kann auch erreicht werden, indem ein Schwimmbrett oder ein Pull-Buoy zwischen die geschlossenen Oberschenkel geklemmt wird.

Übungsbeispiel 16

Kraulatmung „“ im „Zweier-Rhythmus“: Die Kopf-/Atembewegung wird in den Wechselarmzug integriert; z. B. Zweierzug: rechts einatmen und links ausatmen. Der Partner stabilisiert die Körperlage, beobachtet und gibt Rückmeldungen.



Übungsbeispiel 15

Übungen für die Einbindung aller Teilbewegungen in die Gesamtbewegung

Übungsbeispiel 17

Aufbau der Gesamtbewegung zunächst noch ohne Atmung: Abstoß – gleiten – Beinschlag – den Armzug zuschalten.

Übungsbeispiel 18

Aufbau der Gesamtbewegung zunächst noch ohne Atmung: Abstoß – gleiten – Beinschlag – den Armzug zuschalten – die Atmung zuschalten. Ein- bis zweimal atmen, hinstellen und neu beginnen.



Übungsbeispiel 17



Kraulen/Freistil

Methodik

Eine Auswahl von weiteren Übungsformen und Bewegungshilfen für das Techniktraining des Kraulschwimmens

Die Informationen erfolgen durch Anweisungen, Übertreibungen, Anweisungen mit Körper- bzw. Umfeldbezug, bildhaften Vorstellungen (Metaphern), Gefühlen, taktil.



Beinschlagübungen in Rücken- und Bauchlage – Übungen zur Wasserlage

- Kontrastübungen:
Kopf in den Nacken – Kopf bzw. Kinn zur Brust
(Übungen mit u. ohne Brett ausführen)
- Den Kopf/das Gesicht auf das Wasser legen
- In Rückenlage: das Wasser als Kopfkissen nutzen
- In Rückenlage:
Bauch/Hüfte zur Decke drücken
(evtl. als Übertreibung)
- In Rückenlage:
Das Kinn zur Brust hin beugen (evtl. als Übertreibung)
- In Bauchlage:
Das Gesicht auf das Wasser legen und zählen
1,2,3...(Ausatmung)
- Die Ohren mit den Oberarmen einklemmen
(Übung für die Gleitlage)
- Beinschlag mit gestreckten, gebeugten Beinen
(Kontraste)
- Beinschlag 5-6 Zyklen, dann zwei Armzüge
anschließen
- Beinschlag in Rückenlage, Brett über die Beine/
Knie schieben



Kraulen/Freistil

Methodik

Übungen für den Armzug und die Gesamtbewegung des Kraulschwimmens

- Wechselzug mit unterschiedlichen Atemrhythmen
- Die Zugphase gestreckt beginnen, dann beugen, während der Druckphase strecken
- Übertriebenes Rollen in Abstimmung mit der Kopfdrehung zur Einatmung
- Über Wasser „Schulter hoch“ u. „Ellbogen hoch“ (Rollen in Verbindung mit Einatmung)
- Kraulschwimmen: sich vorstellen, beim Vorschwingen über einen quer liegenden Baumstamm zu greifen (übt die Rollbewegung: „Schulter hoch“ u. „Ellbogen hoch“)
- „Hühnchenflügel“-Schwimmen (übt die Rollbewegung: „Schulter hoch“ u. „Ellbogen hoch“)
- Enger Tauchzug: doppelter Kraularmzug – Antriebsbewegung unter Wasser
- Einarmig schwimmen (die andere Hand hält ein Schwimmbrett)
- 3-4 Zyklen mit dem rechten Arm, 3-4 Zyklen mit dem linken Arm schwimmen. Der Wechsel findet statt, wenn beide Arme ausgestreckt nebeneinanderliegen.
- Abschlagschwimmen Der Wechsel findet statt, wenn beide Arme ausgestreckt nebeneinanderliegen.
- Die Druckphase betonen (Vorstellungen: „einen Hintermann nass spritzen“, „die Hand fliegt aus dem Wasser“, „ein Gewicht wegwerfen“)
- Das Körperrollen betonen („durch ein Fenster einatmen“ oder „nach dem Aushub schlägt die Handfläche zunächst auf das Wasser ehe sie nach vorne schwingt“)





Kraulen/Freistil

Methodik

- Tandem kraulen (Partner hängt sich an die Beine und lässt sich ziehen)
- Übertriebene Vorstellungen für hohen Ellenbogen:
„Einen Reißverschluss an der Seite zuziehen“,
„die Hand aus der Hosentasche ziehen“, „der
Daumen streichelt/kitzelt Hüfte und
Rippen“ (Fingerspitzen streifen das Wasser)
- Dicht an der Wand entlang schwimmen
(Ellbogen hoch)
- Eintauchbreite übertreiben („weit außen
eintauchen“ oder „weit nach innen orientieren“)



Bildreihe zum Kraulschwimmen

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.

Druck an der Hüfte vorbei		Körperrollen erleichtert das Einatmen		Gebeugter Arm schwingt nach vorne	Zeigefingerkante taucht ein
					
- Flache Körperlage mit leichtem Anstellwinkel: die Schulter liegt höher als die Hüfte; - rechts: nach der Druckphase beginnt der Aushub mit Ellenbogen voran; - die linke Hand taucht mit den Fingerspitzen ein;	- der Körper rollt zur Eintauchseite, links; - rechter Arm schwingt mit hohem Ellenbogen über Wasser und nahe am Körper vorbei nach vorne zum Eintauchpunkt: der Oberarm ist eingedreht – die Fingerspitzen zeigen zum Wasser; - schnelle Einatmung durch den Mund, wenn Schulter und Ellenbogen oben sind; - links: Schultern und Arm schieben weit nach vorne unten - Wasserfassen mit gestrecktem Arm - den Oberarm eindrehen;	- die Hand zieht bis etwa Schulterhöhe in Richtung Körpermitte, der Ellenbogen wird dabei gebeugt; - nach der Einatmung wird das Gesicht zurück ins Wasser gedreht; - die Ausatmung durch Mund und Nase beginnt.			
Körper rollt zur Eintauchseite Wasserfassen mit gestrecktem Arm		Ziehen und Beugen		Körper rollt zur Eintauchseite Drücken und Strecken	
					
- Mit dem Eintauchen der rechten Hand beginnt links die Druckphase unter Wasser; - Der Körper rollt zur Eintauchseite rechts, Schulter und Arm schieben zum Wasserfassen nach vorne unten; - während der Zugphase rechts schwingt der linke Arm mit hohem Ellenbogen nach vorne zum Eintauchpunkt; - mit dem Eintauchen der linken Hand beginnt rechts die Druckphase;			- Der Körper rollt zur Eintauchseite; - während die rechte Hand nach hinten oben am Oberschenkel vorbei drückt, dreht der Kopf zur Seite: die Einatmung wird vorbereitet; - Der Aushub beginnt mit dem Ellenbogen voran.		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Armzug:

	Armvorschwung mit hohem Ellbogen, der Oberarm ist eingedreht	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kraulschwimmen - Armzug:

	Die Hand taucht in Schulterbreite ein.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Armzug:

	Deutliche Druckphase an der Hüfte vorbei	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Armzug:

	Zugphase beginnt mit gestrecktem Arm. Im weiteren Verlauf wird der Arm gebeugt. Während der Druckphase wird der Arm wieder gestreckt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Beinbewegung:

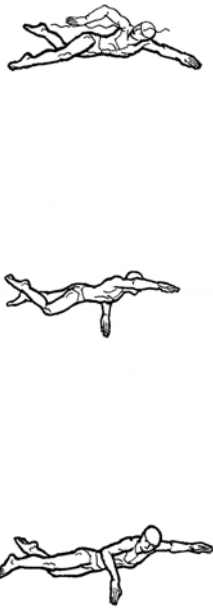
	Der Beinschlag wird durch deutliche Auf- und Abbewegung der Oberschenkel eingeleitet.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kraulschwimmen - Beinbewegung:

	Im Verlauf des Abwärtsschlages werden die Kniegelenke deutlich gebeugt. Beim Aufwärtsschlag werden die Kniegelenke deutlich gestreckt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Bewegungskoordination:

	Rhythmischer Beinschlag unterstützt den Armantrieb.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kraulschwimmen - Bewegungskoordination:

	Der eine Arm beginnt den Antrieb, während der andere Arm die Druckphase durchführt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Bewegungskoordination:

	Eine ausreichende Rollbewegung unterstützt: - den Vorschwung der Arme mit Hohem Ellenbogen und - die Kopfdrehung zur Einatmung.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Atmung:

	Zur Einatmung wird der Kopf nur zur Seite gedreht (kein Herausheben des Kopfes).	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kraulschwimmen - Atmung:

	Die Einatmung erfolgt in Richtung des eingedrehten Oberarms.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kraulschwimmen - Atmung:

	Vor bzw. mit dem Eintauchen der Hand rollt der Kopf zurück ins Wasser.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Körperlage beim Kraulschwimmen:

	Flache, gestreckte Körperlage. Kopf und Schultern liegen etwas höher als die Hüfte und die Beine.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Körperlage beim Kraulschwimmen:

	Die Körperlage bleibt in Schwimmrichtung stabil (keine seitlichen Pendelbewegungen).	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Brustschwimmen - Bewegungskoordination:

 	Der Körper rollt um die Längsachse.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zum Armzug Kraulschwimmen

- etwa schulterbreit eintauchen		- Arm/Hand beginnt mit der Druckphase - der Arm ist im Ellenbogen stark gebeugt
- Arm und Schulter vorstrecken - die Hand ist leicht nach außen gedreht - der Körper rollt zum Eintaucharm		- die Hand drückt an der Hüfte vorbei nach hinten oben - der Arm wird gestreckt
- der Abwärtszug beginnt mit dem Wasser fassen. - die Hand schiebt nach vorne unten und sucht Stütz		- der Ellenbogen „zieht“ den Arm in die Überwasserphase. (die Hand aus der Hosentasche ziehen)
- Ziehen und Beugen - bogenförmiger Zug in Richtung Körpermitte		- der Unterarm „überholt“ auf Schulterhöhe den Ellenbogen und schwingt nach vorne
- Übergang von Zug- in Druckphase - der Arm ist im Ellenbogen stark gebeugt		- etwa schulterbreit eintauchen

Beobachtungshilfen zum Armzug Kraulschwimmen

- Die Hand drückt an der Hüfte vorbei nach hinten oben - der Arm wird gestreckt		- Arm und Schulter vorstrecken - die Hand ist leicht nach außen gedreht - der Körper rollt zum Eintaucharm
- der Ellenbogen „zieht“ den Arm in die Überwasserphase. „Die Hand aus der Hosentasche ziehen“		- der Abwärtszug beginnt mit dem Wasser fassen. - die Hand schiebt nach vorne unten und sucht Stütz
- der Ellenbogen „zieht“ den Arm in die Überwasserphase. „Die Hand aus der Hosentasche ziehen“ - der Unterarm „überholt“ auf Schulterhöhe den Ellenbogen und schwingt nach vorne		- Ziehen und Beugen - bogenförmiger Zug in Richtung Körpermitte - starke Beugung im Ellenbogengelenk
- etwa schulterbreites Eintauchen der Daumenkante		- Druckphase nach hinten oben in Richtung Hüfte

Ungünstige Koordinierung



Ungünstige Ausführung

Die Armbewegungen sind ungünstig koordiniert

Der eine Arm beginnt den Antrieb, während der andere Arm bereits die Druckphase beendet hat (Gegengleichbewegung)

Folgen:

- Das Antriebspotenzial wird gemindert

Korrekturhilfe beim Kraulen



Vorwärtsgen im Flachwasser mit Armzugunterstützung:

Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Die einfache Übungssituation erlaubt eine leichte Aufmerksamkeitslenkung u.a. auf

- das Ziehen – Beugen – Strecken
- die alternierende Bewegung „Hand über Hand“
- wenn die eine Hand Wasser fasst, beginnt die andere Hand zu drücken



Wechselarmzug mit Partnerunterstützung:

Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen

(zum Atmen hinstellen). Der Partner unterstützt die Wasserlage, beobachtet den Schwimmer und gibt während der Atempause Rückmeldungen

Hinweis: Die Aufmerksamkeit darauf lenken, dass das Wasserfassen der einen Hand mit dem Beginn der Druckphase durch die andere Hand zusammenfällt.



Aufbau der Gesamtbewegung zunächst noch ohne Atmung:

Abstoß – Gleiten – Beinschlag - den Armzug zuschalten.

Hinweis: Aufmerksamkeit besonders auf die Koordination der Arm-bewegungen konzentrieren! Zunächst nur wenige Zyklen in der Gesamtbewegung schwimmen. Immer wieder neu beginnen!

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

Ungenügende Druckphase



Ungünstige Ausführung

Der Aushub der Arme beginnt zu früh

Folgen:

- Der Antriebsweg wird verkleinert
- Die Koordination der Gesamtbewegung wird gestört

Korrekturhilfe beim Kraulen



Vorwärtsgehen im Flachwasser mit Armzugunterstützung:

Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Die einfache Übungssituation erlaubt eine leichte Aufmerksamkeitslenkung u.a. auf

- den Druck an der Hüfte vorbei
- Ziehen – Beugen – Strecken



Wechselarmzug mit Partnerunterstützung:

Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen

(zum Atmen hinstellen). "Den Partner nass spritzen"!

Der Partner beobachtet den Schwimmer und gibt während der Atempause Rückmeldungen.



Armzugschwimmen mit Auftriebshilfe:

Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen

(zum Atmen hinstellen).

- Die Nutzung von Auftriebshilfen verhindert das Absinken der Beine: Pull - Boy oder Schwimmbrett zwischen die Oberschenkel klemmen.
- Die Aufmerksamkeit kann voll auf die Druckbewegung der Hand gelenkt werden



Aufbau der Gesamtbewegung zunächst noch ohne Atmung:

Abstoß – Gleiten – Beinschlag - den Armzug zuschalten.

Zunächst Üben über eine kurze Strecke. Nach einigen Zyklen in der Gesamtbewegung hinstellen und von vorne beginnen:

Abstoß – Gleiten – Beinschlag - den Armzug zuschalten

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

Keine ausreichende Rollbewegung



Ungünstige Ausführung

Keine ausreichende Rollbewegung

Die Rollbewegung erfolgt nur zur Atemseite

Folgen:

- Keine Unterstützung des Armvorschwungs rechts; der "hohe Ellenbogen" ist nicht möglich
- Ungünstige Wasserlage
- Hin- und Herpendeln des Oberkörpers.

Korrekturhilfe beim Kraulen



Vorwärtsgehen im Flachwasser mit Armzugunterstützung:

Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Die einfache Übungssituation erlaubt eine leichte Aufmerksamkeitslenkung u.a. auf

- das Ziehen – Beugen – Strecken
- das Körperrollen



Wechselarmzug mit Partnerunterstützung:

Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen

(zum Atmen hinstellen). Der Partner unterstützt die Wasserlage, beobachtet den Schwimmer und gibt während der Atempause Rückmeldungen

Hinweis: Die Aufmerksamkeit auf das Rollen sowohl zur Atem- wie auch zur Nichtatemseite lenken



"Hühnchenflügel"- Schwimmen:

Das übertriebene Rollen im Schultergürtel vermittelt Bewegungserfahrung für den hohen Ellenbogen beim Vorschwung über Wasser und damit zwangsläufig auch für das Rollen um die Körperlängsachse.

Die Hände greifen in die Achselhöhlen.

Nur kurze Strecken ohne Atmung schwimmen, dann "normal"

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

Ungünstige Koordinierung



Ungünstige Ausführung

Die Armbewegungen sind ungünstig koordiniert

Der eine Arm beginnt den Antrieb, während der andere Arm bereits die Druckphase beendet hat (Gegengleichbewegung)

Folgen:

- Das Antriebspotenzial wird gemindert

Korrekturhilfe beim Kraulen



Vorwärtsgen im Flachwasser mit Armzugunterstützung:

Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Die einfache Übungssituation erlaubt eine leichte Aufmerksamkeitslenkung u.a. auf

- das Ziehen – Beugen – Strecken
- die alternierende Bewegung „Hand über Hand“
- wenn die eine Hand Wasser fasst, beginnt die andere Hand zu drücken



Wechselarmzug mit Partnerunterstützung:

Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen

(zum Atmen hinstellen). Der Partner unterstützt die Wasserlage, beobachtet den Schwimmer und gibt während der Atempause Rückmeldungen

Hinweis: Die Aufmerksamkeit darauf lenken, dass das Wasserfassen der einen Hand mit dem Beginn der Druckphase durch die andere Hand zusammenfällt.



Aufbau der Gesamtbewegung zunächst noch ohne Atmung:

Abstoß – Gleiten – Beinschlag - den Armzug zuschalten.

Hinweis: Aufmerksamkeit besonders auf die Koordination der Arm-bewegungen konzentrieren! Zunächst nur wenige Zyklen in der Gesamtbewegung schwimmen. Immer wieder neu beginnen!

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



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 Wasseroberfläche – 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 Wasseroberfläche, wodurch der Aushub des Arms unterstützt wird. Die Überwasserphase beginnt mit dem Anheben der Schulter über die Wasseroberfläche, 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 gekannt 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.





Rückenschwimmen

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



Rückenschwimmen

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

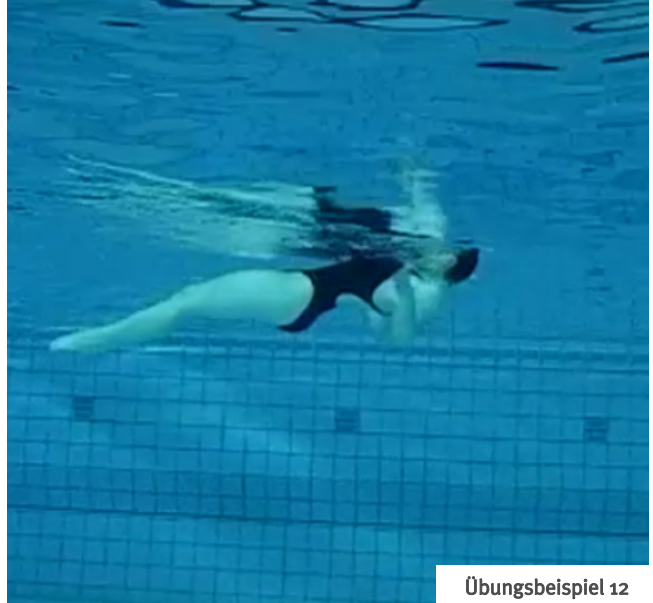
Doppelarmzug mit Wechselbeinschlag: Durch die synchrone Bewegung der Arme werden ein zu tiefes Wasserfassen und ein zu tiefes Durchziehen der Hände verhindert. Die Zugkurve soll so weiträumig sein, dass die Finger/Hände immer unter Wasser bleiben. Die Ellenbogen zeigen nach unten!

Übungsbeispiel 14

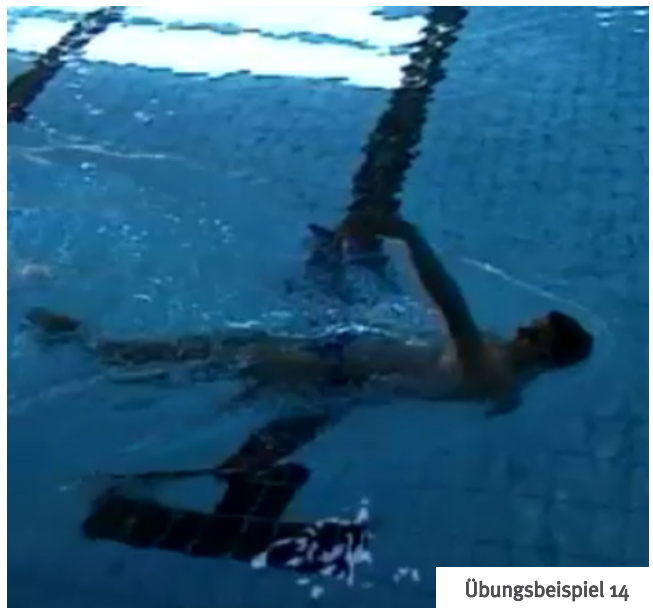
Einarmig: Armzug nur mit dem rechten oder nur mit dem linken Arm. Zur Eintauchseite hin rollen! Bei dieser Übung kann das Armzugmuster in Verbindung mit dem Rollen um die Längsachse sehr gut erfahren werden. Zugbeginn mit gestrecktem Arm, dann beugen und mit dem Druck zur Hüfte den Arm wieder strecken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

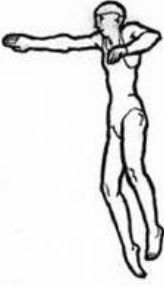
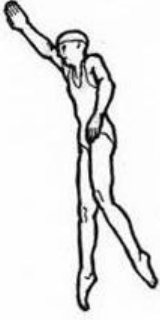


Übungsbeispiel 16

Bildreihe zum Rückenschwimmen

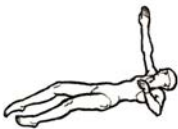
Der Armantrieb wird durch einen rhythmischen Beinschlag unterstützt – normal sind 6 Beinschläge pro Armzyklus;

- 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		Ziehen und Beugen		Drücken und Strecken	
					
- flache Körperlage mit leichtem Anstellwinkel: Schulter liegt höher als Hüfte; - die rechte Hand hat die Druckphase beendet; - die linke Hand taucht mit der Kleinfingerkante ein;	- 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;		- 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;		
Abdruck nach unten Rollen zur Eintauchhand		Wasserfassen Zugbeginn		Rückschwing mit gestrecktem Arm Rollen zur Eintauchhand	
					
- 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	- 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;			- 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:

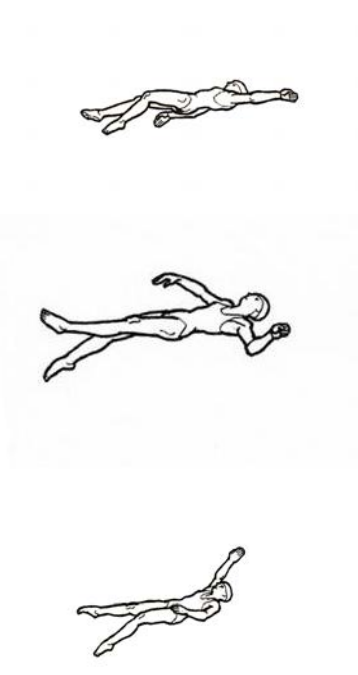
	Beim Rückschwingen sind die Arme gestreckt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenschwimmen - Armzug:

	Die Hände tauchen schulterbreit ein.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenschwimmens

Rückenschwimmen - Armzug:

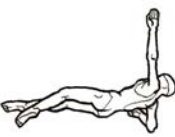
	Der Armzug beginnt gestreckt, dann erfolgt eine Beugung im Ellenbogen. Am Ende drücken die Hände am Oberschenkel vorbei nach unten.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenschwimmens

Rückenschwimmen - Beinbewegung:

	Der Beinschlag wird durch deutliches Auf- und Abbewegung der Oberschenkel eingeleitet.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenschwimmen - Beinbewegung:

	Zur Vorbereitung des Aufwärtsschlages wird das Kniegelenk gebeugt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenschwimmen - Beinbewegung:

	Beim Abwärtsschlag wird das Bein gestreckt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenschwimmens

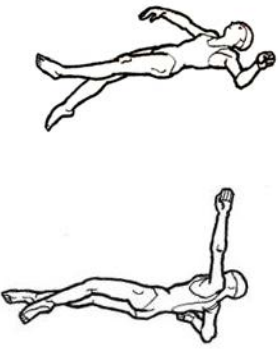
Rückenschwimmen - Bewegungskoordination:

	Rhythmischer Beinschlag (6er-Schlag) unterstützt den Armantrieb.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenschwimmen - Bewegungskoordination:

	Der eine Arm beendet den Antrieb, wenn der andere Arm den Antrieb beginnt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenschwimmen - Bewegungskoordination:

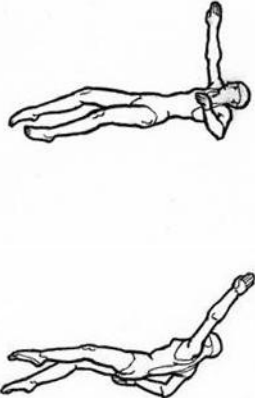
	Das Rollen um die Körperlängsachse unterstützt den "wasserfreien" Rückschwung der Arme.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenschwimmens

Rückenschwimmen - Körperlage:

	Flache und gestreckte Körperlage - Kopf und Schulter liegen etwas höher als Hüfte und Beine.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenschwimmen - Körperlage:

	Der ganze Körper rollt um die Längsachse. Nur der Kopf bleibt ruhig liegen.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenschwimmen - Körperlage:

	Die Körperlage bleibt in Bewegungsrichtung stabil (kein Pendeln).	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

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.



Starts

Start mit Armschwung

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





Starts

Start mit Armschwung

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 Fußsohlen,
 - Schultern und Hände zeigen zur Wasserfläche.
- Ausholbewegung der Arme und vorkippen in die Absprungposition.
- Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet.
- Der Stopp der Arme erfolgt zeitgleich mit dem Abdruck der Füße vom Block.
- Fingerspitzen zeigen zum Eintauchpunkt, Kopf liegt zwischen den Armen.
- 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



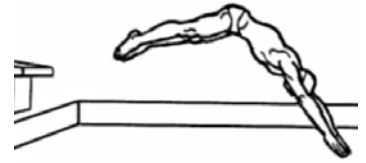
Starts

Start mit Armschwung

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

Start mit Armschwung

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung des Starts mit Armschwung

Hinweise zur Entwicklung von Lernschritten für die Vermittlung des Blockstarts

- 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

Start mit Armschwung

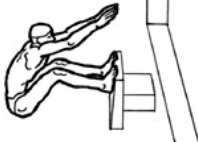
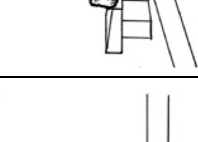
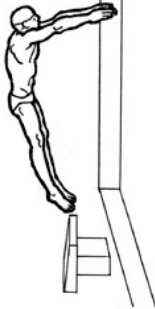
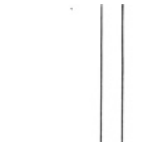
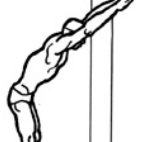
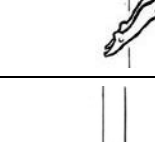
Methodik

Aufmerksamkeitsschwerpunkte, die beim weiteren Üben besonders beachtet werden sollen

- 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 Startsprung mit Armschwung

Vorbereitung auf dem Block		Ausholbewegung der Arme	Körper kippt nach vorne unten Arme schwingen nach vorne	schnellkräftiges Körperstrecken Arme schwingen nach vorne
				
Vorbereitung auf dem Block: - Körper vorbeugen – Gleichgewicht; - Zehen greifen um die Blockkante; - Hände zeigen zur Wasserfläche;	KSP – Verlagerung nach vorne: - Ausholbewegung der Arme - Kopf und Oberkörper beugen nach unten Richtung Knie; - der Körper kippt/fällt in die Absprungposition; - die Arme schwingen nach vorne;	Absprung: - schnellkräftiges Wegstrecken vom Block - die Arme schwingen weiter nach vorne - Blick nach vorne;		
Kräftiger Absprung Arme stoppen Hände zeigen zum Eintauchbereich		Kopf liegt zwischen bzw. unter den Armen Eintauchen Umlenken in die Schwimmrichtung		
				
Absprung: - Abdruck der Füße vom Block, - gleichzeitig stoppen die Arme – die Finger zeigen zum Eintauchbereich - Körperspannung - Blick zum Eintauchpunkt	Flugphase: - Kopf zwischen die Arme nehmen - leichtes Abknicken/Abbücken in der Hüfte ermöglicht etwas steileren Eintauchwinkel; dadurch ergibt sich eine höhere Eintauchgeschwindigkeit;	Eintauchen: - gestrecktes Eintauchen in „ein Loch“ (erzeugt wenig Reibungswiderstand); - den Kopf leicht in den Nacken nehmen und die Gleitphase zur Wasseroberfläche einleiten		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Armschwungstarts

Armschwungstart - Ausgangsposition:

	Fuß- und Kniegelenke sind gebeugt. Die gebeugten Knie befinden sich etwas vor der vorderen Startblockkante.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Armschwungstart - Ausgangsposition:

	Hände und Schultern zeigen Richtung Wasserfläche.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Armschwungstart - Ausgangsposition:

	Die Zehen umgreifen die vordere Startblockkante.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Armschwungstarts

Armschwungstart - Vorbereitung des Absprungs:

	Die Zehen umgreifen die vordere Startblockkante.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Armschwungstart - Vorbereitung des Absprungs:

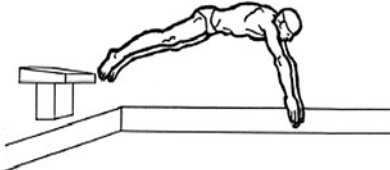
	Während des Vorkippens werden Kopf und der Oberkörper weiter zu den Oberschenkeln hin gebeugt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Armschwungstart - Vorbereitung des Absprungs:

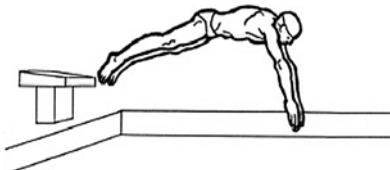
	Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Armschwungstarts

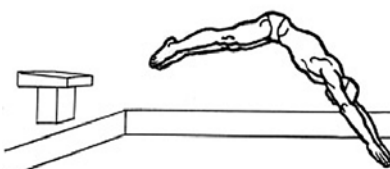
Armschwungstart - Absprung und Flugphase:

	Zeitgleich mit dem Abdruck der Füße stoppt der Vorschwung der Hände.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Armschwungstart - Absprung und Flugphase:

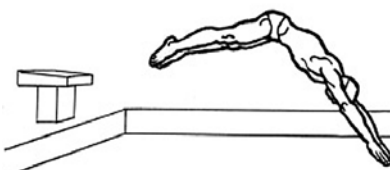
	Der Absprungwinkel ermöglicht eine flache Flugkurve.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Armschwungstart - Absprung und Flugphase:

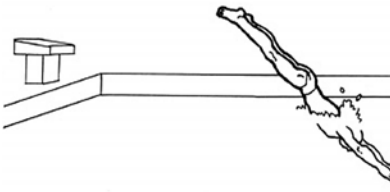
	Im Verlauf der Flugphase beugt sich der Kopf zwischen die gestreckten Arme.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Armschwungstarts

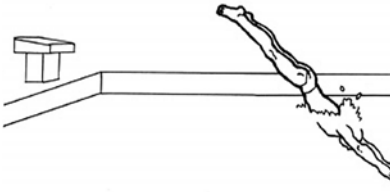
Armschwungstart - Absprung und Flugphase:

	Gegen Ende der Flugphase zeigen die Fingerspitzen zum Eintauchbereich hin.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Armschwungstart - Eintauchphase:

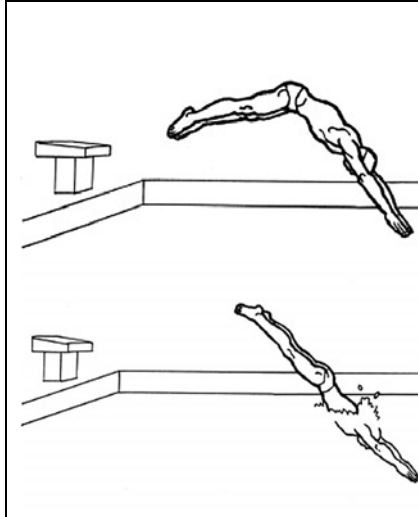
	Der Kopf liegt beim Eintauchen zwischen bzw. unter den gestreckten Armen.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Armschwungstart - Eintauchphase:

	Die Eintauchfolge ist: Hände-Arme-Kopf-Rumpf.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Armschwungstarts

Armschwungstart - Eintauchphase:



Der Körper wird im Verlaufe der Eintauchphase gestreckt.

Ist das Merkmal zu erkennen?

- ☐ sehr gut
- ☐ überhaupt nicht
- ☐ verbesserungsfähig

Bemerkungen:



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.



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:

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

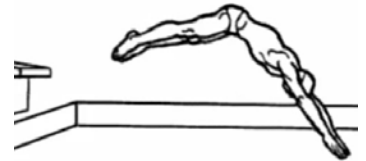
Greifstart

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

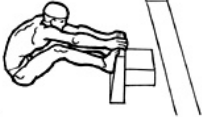
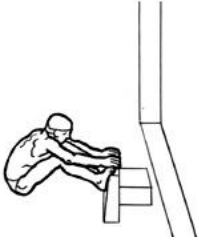
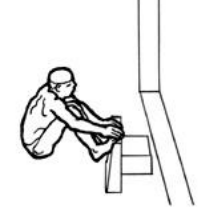
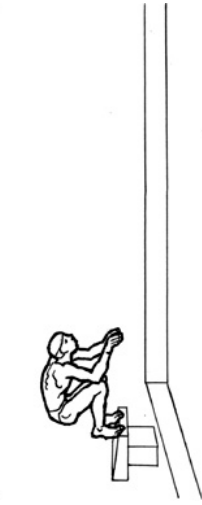
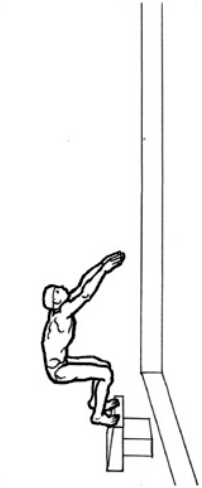
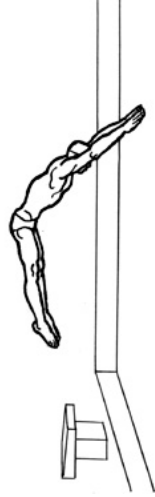
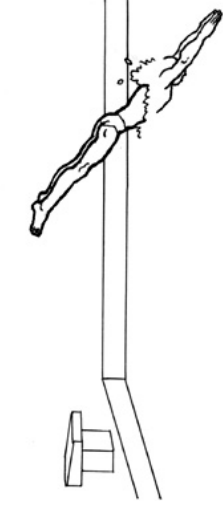
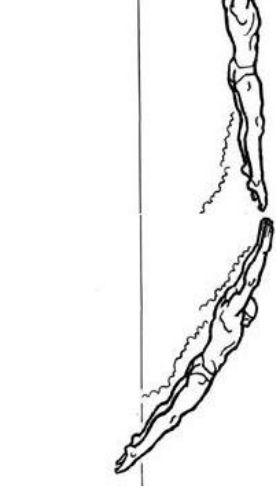
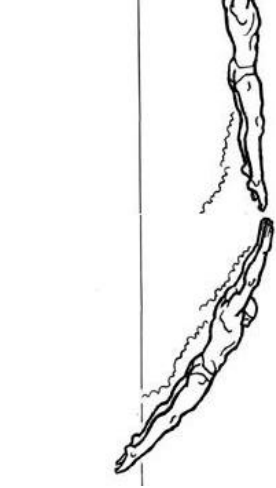
Methodik

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		Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper in den Absprungwinkel		schnellkräftiges Körperstrecken Arme schwingen nach vorne
				
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: - Arme schwingen nach vorne - Blick nach vorne; - der Körper beginnt, sich zu öffnen – schnellkräftiges Wegstrecken vom Block; - zum Eintauchpunkt hinsehen;
Kräftiger Absprung		Kopf zwischen bzw. unter den Armen		Eintauchen
Arme stoppen Die Hände zeigen zum Eintauchbereich		Umlenken in die Schwimmrichtung		
				
Absprung: - Abdruck der Füße vom Block, - gleichzeitig stoppen die Arme – die Finger zeigen zum Eintauchbereich - Körperspannung - Blick zum Eintauchpunkt		Flugphase: - Kopf zwischen die Arme nehmen - leichtes Abknicken/Abbücken in der Hüfte ermöglicht etwas steileren Eintauchwinkel: dadurch ergibt sich eine höhere Eintauchgeschwindigkeit;		Eintauchen: - gestrecktes Eintauchen in „ein Loch“ (erzeugt wenig Reibungswiderstand); - den Kopf leicht in den Nacken nehmen und Gleitphase zur Wasseroberfläche einleiten

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Greifstarts

Ausgangsposition:

	Die Hände greifen um die vordere Blockvorderkante. oder: Die Handflächen drücken gegen die Blockvorderkante.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Ausgangsposition:

	Die Zehen umgreifen die vordere Startblockkante.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Ausgangsposition:

	Fuß- und Kniegelenke sind gebeugt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Greifstarts

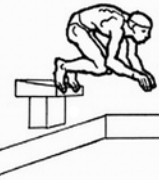
Vorbereitung des Absprungs:

	Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in die Absprungposition.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Vorbereitung des Absprungs:

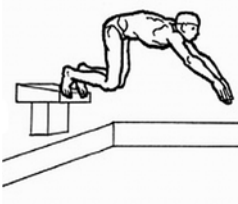
	Zur Vorbereitung des Abspringens wird die Beugung im Kniegelenk verstärkt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Vorbereitung des Absprungs:

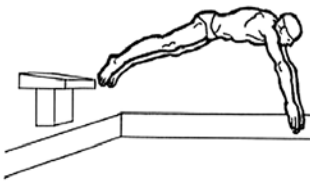
	Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Greifstarts

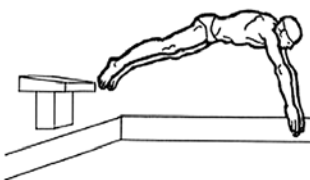
Vorbereitung des Absprungs:

	Kurzer Blick nach vorne während die Arme vorschwingen.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Absprung und Flugphase:

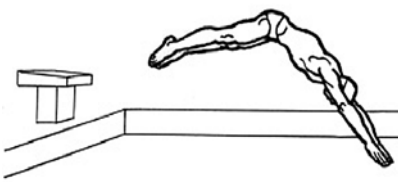
	Zeitgleich mit dem Abdruck der Füße stoppt der Vorschwung der Hände.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Absprung und Flugphase:

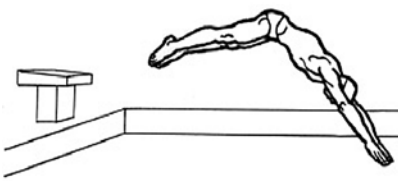
	Der Absprungwinkel ermöglicht eine flache Flugkurve.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Greifstarts

Absprung und Flugphase:

	Im Verlauf der Flugphase beugt sich der Kopf zwischen die gestreckten Arme.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Absprung und Flugphase:

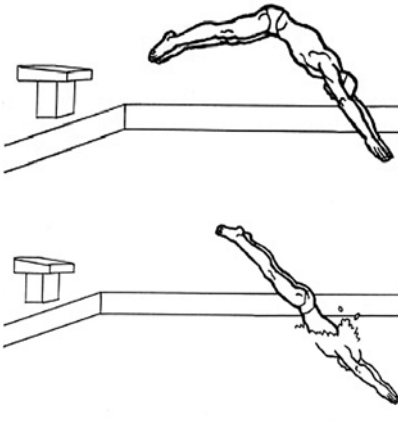
	Gegen Ende der Flugphase zeigen die Fingerspitzen zum Eintauchbereich hin.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Eintauchphase:

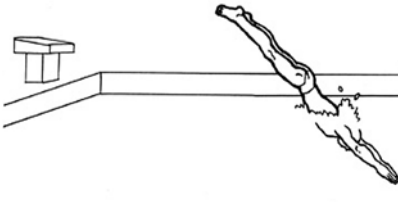
	Der Kopf liegt beim Eintauchen zwischen bzw. unter den gestreckten Armen.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Greifstarts

Eintauchphase:

	Der Körper wird im Verlaufe der Eintauchphase gestreckt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Eintauchphase:

	Die Eintauchfolge ist: Hände-Arme-Kopf-Rumpf.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		



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.



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 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 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



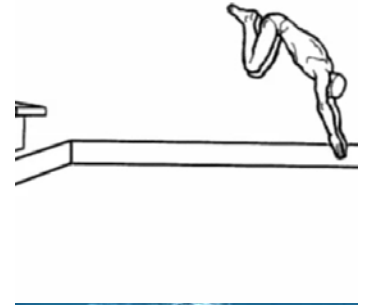
Starts

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 Absprungsfläche 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
- 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

Hockstart

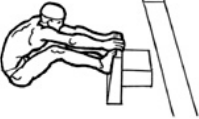
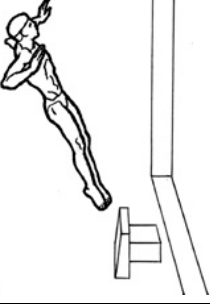
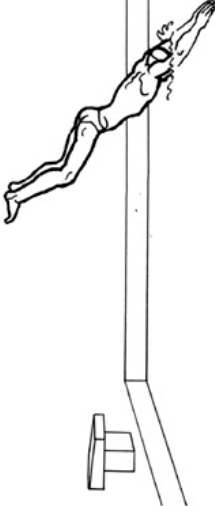
Methodik

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

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	Kopf nach unten beugen		Zum Eintauchen den Körper strecken Umlenken in die Schwimmrichtung
			
	Flugphase: - Im Kulminationspunkt 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:

	Die Hände greifen um die vordere Blockvorderkante. oder: Die Handflächen drücken gegen die Blockvorderkante.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Ausgangsposition:

	Die Zehen umgreifen die vordere Startblockkante.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Ausgangsposition:

	Fuß- und Kniegelenke sind gebeugt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Hockstarts

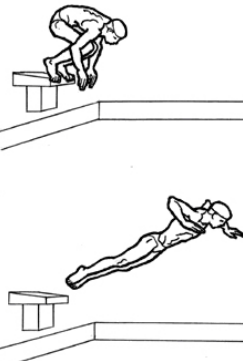
Vorbereitung des Absprungs:

	Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in die Absprungposition.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Vorbereitung des Absprungs:

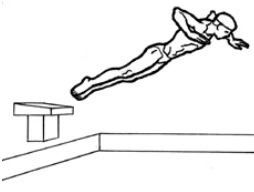
	Zur Vorbereitung des Abspringens wird die Beugung im Kniegelenk verstärkt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Absprung:

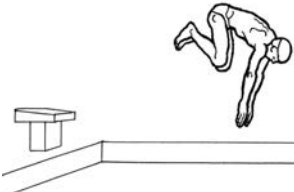
	Schnellkräftiges Wegstrecken nach vorne oben	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Hockstarts

Absprung und Flugphase:

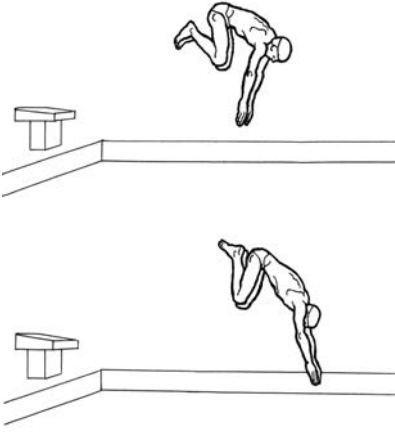
	Die Arme und Ellenbogen werden schwungvoll nach oben gezogen um Flughöhe zu erreichen	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Flugphase:

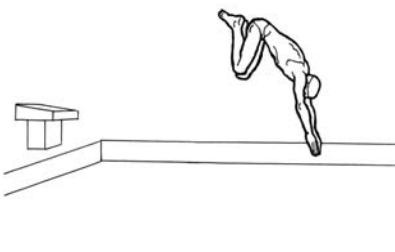
	Im Verlauf der Drehung strecken sich die Arme; die Hände zeigen zur Wasserfläche hin	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Hockstarts

Flugphase:

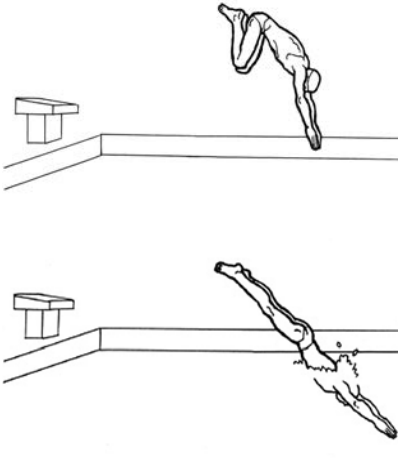
	Der gehockte Körper wird um die Hüftachse (Breitenachse) in die Kopfüberposition gedreht	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Flugphase:

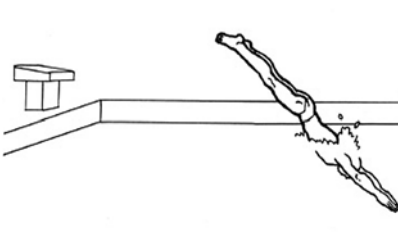
	Der Kopf wird zwischen die gestreckten Arme gesenkt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Hockstarts

Eintauchphase:

	Die Beine werden zum Eintauchen kräftig gestreckt	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Eintauchphase:

	Der Kopf liegt beim Eintauchen zwischen den gestreckten Armen..	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

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.



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 Absprungsfläche 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

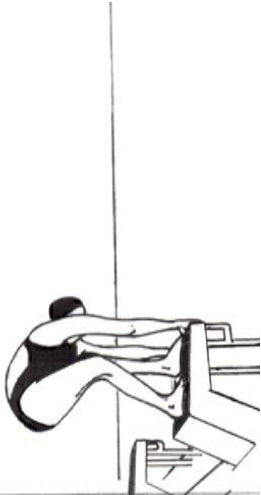
Methodik

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

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

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Schrittstarts

Ausgangsposition:

	Die Hände greifen um die vordere Blockvorderkante oder: Die Handflächen drücken gegen die Blockvorderkante	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Ausgangsposition:

	Die Zehen des vorderen Fußes umgreifen die vordere Startblockkante	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Ausgangsposition:

	Kniegelenke sind gebeugt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Schrittstarts

Vorbereitung des Absprungs:

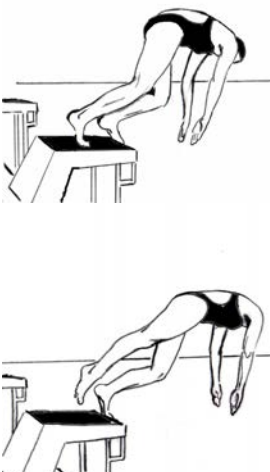
	Der Körperschwerpunkt (KSP) wird nach hinten verlagert; der hintere Fuß wird belastet. Der Kopf ist gesenkt	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Vorbereitung des Absprungs:

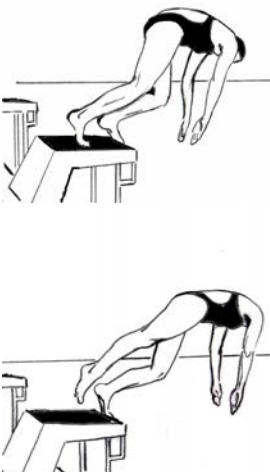
	Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in die Absprungposition	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Schrittstarts

Vorbereitung des Absprungs:

	Abdruck und Streckung der Beine erfolgen nacheinander: - erst das hinter Bein, - dann das vordere Bein.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Absprung:

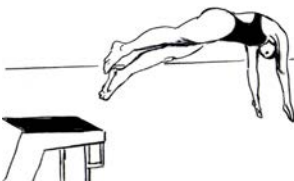
	Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Schrittstarts

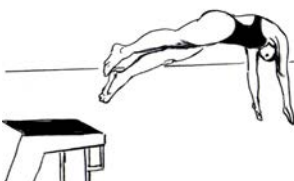
Absprung:

	Kurzer Blick nach vorne während die Arme vorschwingen	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Absprung und Flugphase:

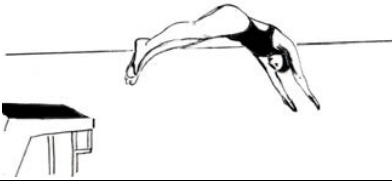
	Abdruck von der Blockkante und Stopp des Armschwungs fallen zeitlich zusammen	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Flugphase:

	Während der Flugphase wird der Kopf zwischen die gestreckten Arme gesenkt (Kinn zeigt zur Brust)	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Schrittstarts

Flugphase:

	Nach dem Abstoppen des Armschwungs zeigen die Fingerspitzen zum Wasser, in Richtung Eintauchpunkt	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Eintauchphase:

	Der Körper wird im Verlaufe der Eintauchphase gestreckt	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		



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.



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 Absprungsfläche 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

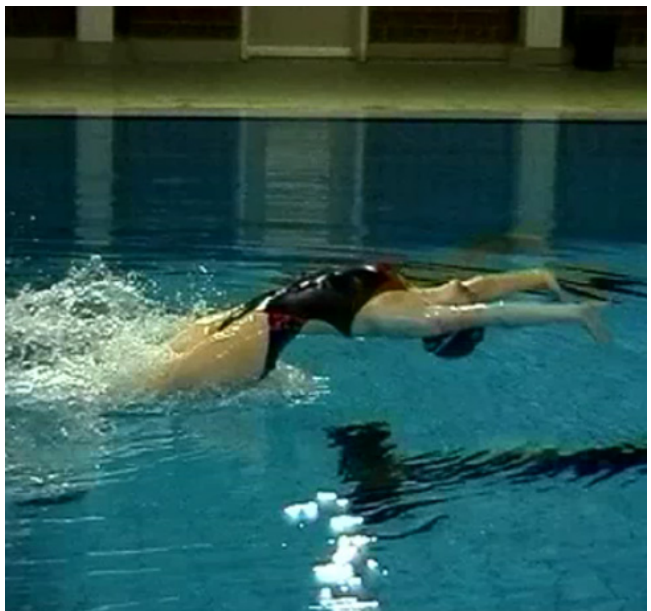
Übungen zum Abstoß von der Beckenwand in Rückenlage

- 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

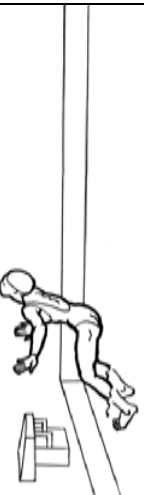
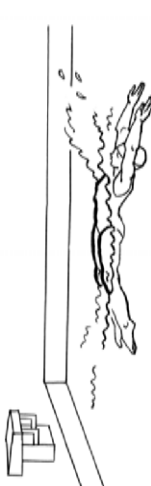


Aufmerksamkeitsschwerpunkte beim Üben

- 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

Den Körper nach vorne oben ziehen		die Hände stoßen den Körper in den Absprungwinkel den Kopf stark nach hinten beugen		schnellkräftiges Wegstrecken die Arme schwingen seitwärts nach hinten	
					
Ausgangsposition: - Beide Fußballen parallel (oder in Schrittstellung) unter der Wasseroberfläche an die Wand stemmen; KSP- nach vorne oben ziehen: - Körperschwerpunkt „hängt“ unten		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			
Hüfte hoch - Kopf im Nacken		der Körper ist überstreckt		beim Eintauchen den Kopf vorbeugen und die Hüfte absenken Umlenken in Schwimmrichtung	
					
Flugphase: - Fußabdruck und Streckung - Arme schwingen weiter seitlich nach hinten - Kopf im Nacken unterstützt die Flugkurve - Hüfte nach oben drücken - Bogenspannung		Eintauchen: - Körper taucht überstreckt (Bogenspannung) mit den Händen voran ein. - Kopf zwischen den Armen und hohe Hüfte unterstützen das überstreckte Eintauchen;		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;	

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenstarts

Rückenstart - Ausgangsposition:

	Beide Hände greifen die Halterungen am Startblock oder die Beckenrinne.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenstart - Ausgangsposition:

	Beide Füße stemmen sich kurz unterhalb der Wasserfläche gegen die Wand entweder - Schrittstellung oder - parallele Fußstellung	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenstart - Ausgangsposition:

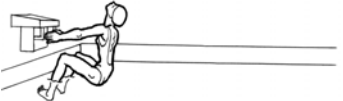
	Der Körper wird zur Vorbereitung des Abspringens (z. B.: „Auf die Plätze“) nach oben zur Wand hingezogen.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenstarts

Rückenstart – Vorbereitung des Absprungs:

	Der Körper wird zur Vorbereitung des Abspringens (z.B.: „Auf die Plätze“) nach oben zur Wand hingezogen.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenstart – Vorbereitung des Absprungs:

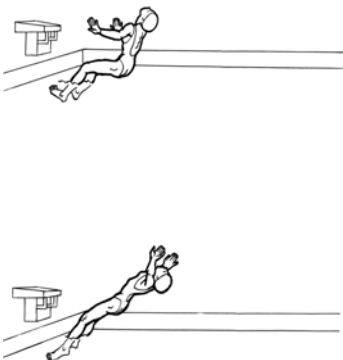
	Die Hände drücken den Körper schnellkräftig in die günstige Absprungposition (das Wegrutschen der Füße muss vermieden werden).	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenstart – Vorbereitung des Absprungs:

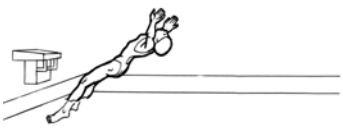
	Der Kopf wird in den Nacken gebeugt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenstarts

Rückenstart - Absprung und Flugphase:

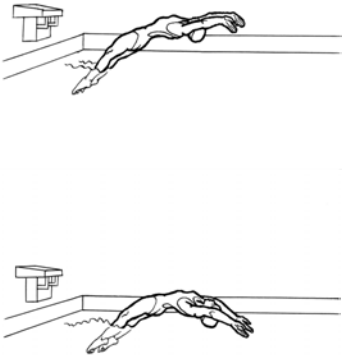
	Die Arme werden seitlich bzw. diagonal nach hinten geschwungen.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenstart - Absprung und Flugphase:

	Mit dem letzten Abdruck der Füße von der Wand hat der Körper seine volle Streckung erreicht. Der Kopf ist stark nach hinten gebeugt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenstarts

Rückenstart - Absprung und Flugphase:

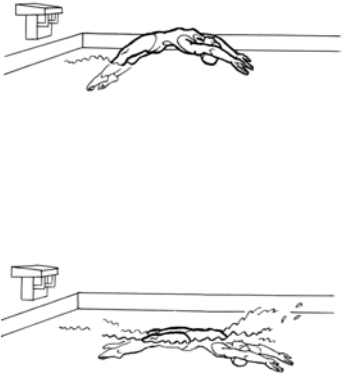
	In der Flugphase ist der Körper überstreckt: - die Hüfte wird stark nach oben gedrückt - der Kopf ist stark nach hinten gebeugt - Bogenspannung	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenstart - Absprung und Flugphase:

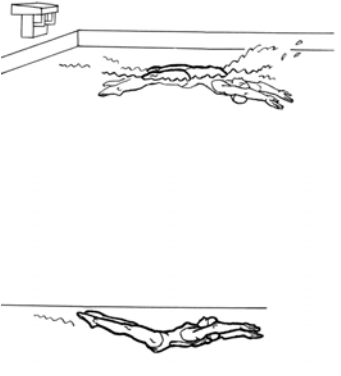
	Während der Flugphase wird die Hüfte/das Gesäß nach oben über die Wasseroberfläche gedrückt	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenstarts

Rückenstart - Eintauchphase:

	Das Eintauchen erfolgt mit überstrecktem Körper (Bogenspannung)	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenstart - Eintauchphase:

	Nach dem Eintauchen lenken Kopf und Arme das Gleiten nach oben in Richtung Wasseroberfläche um: Der Beinschlag beginnt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

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.



Wenden

Kippwende - Brustschwimmen

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
- Startsprung mit Armschwung
- Greifstart
- Hockstart
- Schritt-/Trackstart





Wenden

Kippwende - Brustschwimmen

Technik

Die Struktur und der Bewegungsablauf der Kippwenden sind für alle vier Sportschwimmarten identisch. Lediglich das Anschwimmen und der Anschlag mit einer oder mit beiden Händen an die Wendewand sowie der Übergang in die Schwimmlage geschehen entsprechend der Schwimmart und unterliegen den Wettkampfbestimmungen des Reglements.

Bei den Gleichzugsschwimmarten Brust- und Delfinschwimmen muss zunächst mit zwei Händen gleichzeitig angeschlagen werden, erst dann darf der Schwimmer sich auf die Seite drehen, indem er einen Anschlagarm schnell wegzieht und ihn in die neue Richtung schiebt.

Das Kippen um die Tiefenachse wird durch einen kräftigen Abdruck des zweiten Anschlagarmes von der Wendewand unterstützt.

Erläuterungen

Bei den Kippwenden:

- berührt man mit beiden Händen die Beckenwand
- erfolgt die Richtungsänderung des Körpers durch Kippen des Körpers um die Körpertiefenachse
- schwingen die Füße mit angehockten Beinen unterhalb der Hüfte zur Wende-/Abstoßwand
- bleibt der Kopf während der Richtungsänderung zunächst über der Wasseroberfläche.
- Körper und Kopf sinken während des Kippens und vor dem Abstoß von der Wand unter die Wasseroberfläche ab. Beide Hände werden unter Wasser nach vorne gestreckt (Schultern vorschieben). Erst dann erfolgt der kräftige Abstoß in Seitenlage.
- Während des Gleitens dreht der Körper in die Schwimmlage (leichte Schraube)





Wenden

Kippwende - Brustschwimmen

Methodik

Nach dem Vereinfachungsprinzip wird der komplexe Bewegungsablauf der Wenden zunächst auf einfache Teilbewegungen wie Abstoß von der Wendewand, Kippen/Drehen um die Tiefenachse oder Rollen um die Breiten- oder Längsachse reduziert.

Durch die allmähliche Hinzunahme bzw. die Verbindung von Bewegungsteilen, z. B. Angleiten oder Übergang in die Schwimmbewegung wird schließlich das Lernziel „Anschwimmen, Wende und Übergang in die Schwimmbewegung“ erreicht.





Wenden

Kippwende - Brustschwimmen

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Kippwende

Wie kann man Kippwenden schnell und sicher lernen?

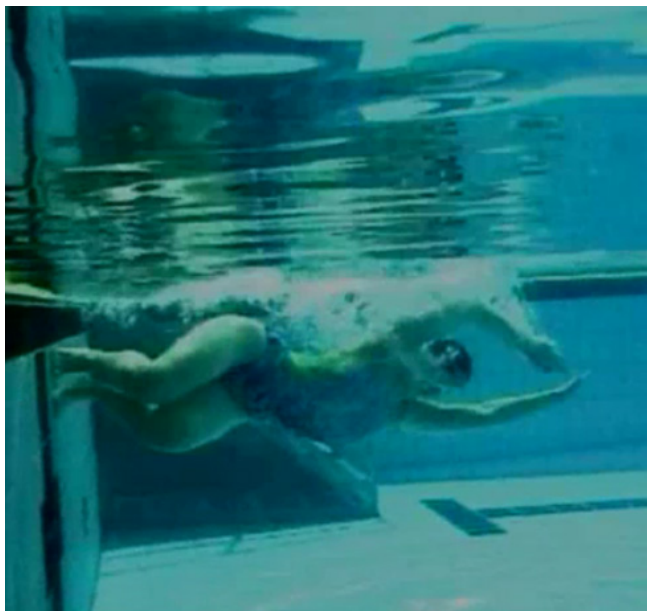
Das Lernziel kann schneller und sicherer erreicht werden, wenn bestimmte Lernvoraussetzungen vorliegen, indem einige Grundfertigkeiten und Technikelemente, die Bestandteil der Kippwenden sind, bereits vorher erworben worden sind.

Hierzu zählen u. a.:

- das Gleiten in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage
- das Abstoßen von der Wand in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage
- das Untertauchen vor dem Abstoßen
- das Kippen mit angehockten Beinen um die Körpertiefenachse

Die Organisation von einfachen und sicheren Lernsituationen kann das Lernen und Üben der Kippwenden unterstützen:

- Zunächst stehtiefes Wasser wählen
- Viel Platz zum Üben lassen und eine **gemeinsame** Übungsrichtung wählen
- Das Kippen um die Körperachse losgelöst von der Gesamtbewegung üben
- Das Abstoßen von der Becken-/Wendewand in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage üben
- Zunächst aus kurzer Entfernung zur Wendewand vom Beckenboden abstoßen, zur Wand hingleiten und die Wende ausführen
- **Zielübung in der Abfolge**
 - kurzes Anschwimmen und Anschlagen mit der rechten Hand oder mit der linken Hand oder mit beiden Händen (Brustschwimmen)
 - Richtungswechsel und abtauchen
 - Abstoßen und gleiten
 - Übergang zum Schwimmen

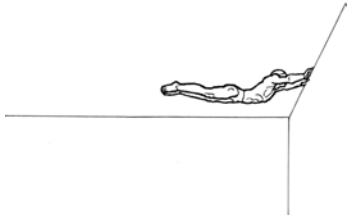


Bildreihe zur Kippwende Brust

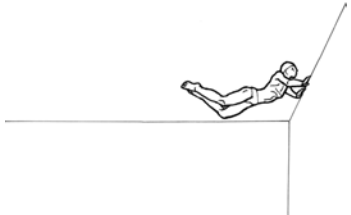
Anschwimmen und Anschlagen - Anschwimmen in Brustlage – Schulterachse parallel zur Wasserfläche; - mit beiden Händen gleichzeitig anschlagen.	Anschlagen mit beiden Händen	die Arme beugen	auf die Seite drehen	Kippen - Der Körper kippt mit angehockten Beinen in die neue Schwimmrichtung; - die Drehung um die Körper-tiefenachse wird durch den kräftigen Abdruck des 2. Armes von der Wand und den Druck des 1. Armes gegen die Kipprichtung unterstützt.
				
				
Gleiten	Abstoßen	Abtauchen	in die neue Richtung kippen	
Abstoß und Gleiten - Beide Arme befinden sich gestreckt vor dem Körper; - der Abstoß erfolgt in Seitlage unter Wasser; - während des Gleitens in Bauchlage drehen.	Abtauchen - Im weiteren Verlauf der Kippe taucht der Körper unter die Wasseroberfläche ab um den Abstoß vorzubereiten. - Bevor die Füße die Wand berühren, hat der Anschlagarm bereits die Wand verlassen und schwingt über Kopf nach vorne. - das Abtauchen wird durch kräftiges Hochdrücken der Handfläche des 2. Armes unterstützt.			

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Brustkippwende

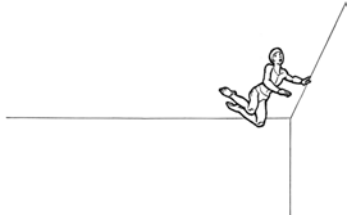
Kippwende Brustschwimmen - Vorbereitung der Wende:

	Beide Hände schlagen gleichzeitig an. Schultern und Hüfte liegen noch parallel zur Wasseroberfläche.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kippwende Brustschwimmen - Vorbereitung der Wende:

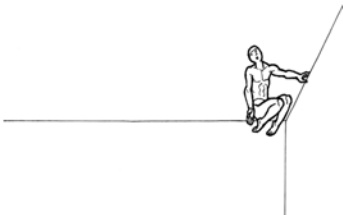
	Stauen oder Beugen der Arme beim Anschlag.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kippwende Brustschwimmen - Vorbereitung der Wende:

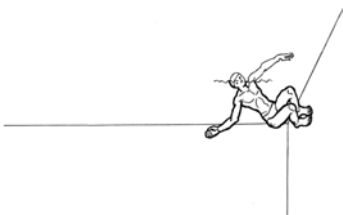
	Schnelles Rückziehen eines Ellenbogens und Verschieben der Hand, die in die Drehrichtung steuert.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Brustkippwende

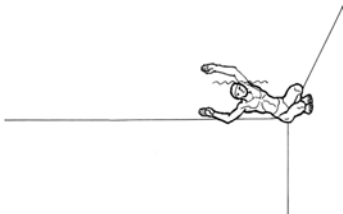
Kippwende Brustschwimmen - Wende und Abtauchen:

	Die angehockten Beine schwingen unter der Hüfte zur Wand.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kippwende Brustschwimmen - Wende und Abtauchen:

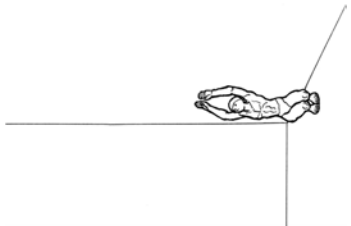
	Der Körper kippt in Seitlage in die neue Richtung. Eine Hand unterstützt das Kippen und Abtauchen durch Druck der Handfläche nach oben.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kippwende Brustschwimmen - Wende und Abtauchen:

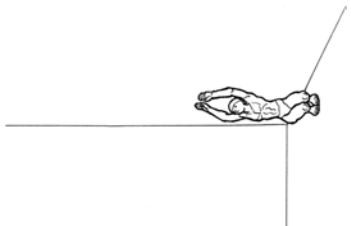
	Der Wende- Anschlagarm schwingt sichelförmig über Kopf nach vorne.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Brustkippwende

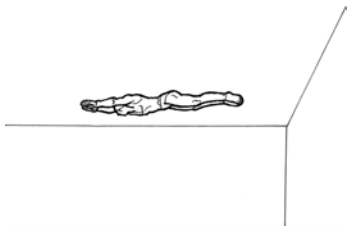
Kippwende Brustschwimmen - Abstoß und Gleitphase:

	Der Abstoß beginnt erst nach dem Abtauchen unter Wasser.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kippwende Brustschwimmen - Abstoß und Gleitphase:

	Der Abstoß beginnt in Seitlage, dann dreht sich der Körper in die Bauchlage.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kippwende Brustschwimmen - Abstoß und Gleitphase:

	Gestreckte Gleitphase - Arme und Beine sind dabei geschlossen. Nach der Gleitphase beginnt der Beinschlag.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Ungünstiges Abstoßen von der Wand



Ungünstige Ausführung

- Der Abstoß erfolgt zu früh an der Wasseroberfläche, bevor der Armschwung beendet ist bzw. Kopf und Schultern untergetaucht sind.

Korrekturhilfe zur Kippwende (Brustschwimmen)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehtiefen Bereich aus dem Angleiten heraus üben.



Die Bewegungsabfolge beachten: erst Schwungarm/-hand und Kopf eintauchen, dann erst erfolgt der Abstoß von der Wand.



Abstoß unter einem Hindernis (Zauberschnur, Gymnastikstab, Arm des Partners) her durchführen.

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

Ungünstiges Anschwimmen



Ungünstige Ausführung

- Das Anschwimmen erfolgt zu dicht an die Wand heran; dadurch wird der Bewegungsraum für die Durchführung der Kippbewegung genommen bzw. reduziert.
- Der Anschlag erfolgt mit gestreckten Armen;

Korrekturhilfe zur Kippwende (Brustschwimmen)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehtiefen Bereich aus dem Angleiten üben.



Die Angleitgeschwindigkeit beim Anschlag zunächst durch leichtes Nachgeben in den Ellenbogen abfedern und anschließend die Kippbewegung durch kräftiges Strecken des späteren Schwungarmes unterstützen.



Die Entfernung zur Wendewand abschätzen lernen: Angleitgeschwindigkeit nutzen; evtl. den letzten Armzug bzw. Beinschlag weglassen oder hinzunehmen.

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

Ungünstige Drehung nach dem Anschlag



Ungünstige Ausführung

- Nach dem Anschlag erfolgt die Drehung in die Bauchlage; der Körper taucht zum Abstoß nicht seitlich und damit schmal über die Schulter sondern frontal mit der größeren Brustfläche ins Wasser ein.

Mögliche Ursachen

- Beide Hände lösen sich gleichzeitig von der Wendewand und steuern den Körper in die Bauchlage.
- Der Schwungarm schwingt seitlich, also über die horizontale Ebene, nach vorne und steuert so den Körper in die Bauchlage.

Korrekturhilfe zur Kippwende (Brustschwimmen)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehtiefen Bereich aus dem Angleiten üben.



Die Abfolge der Hand- Armaktionen im stehtiefen Bereich nur aus dem kurzen Angleiten und ohne Wegschwimmen üben.



Aus dem Gesamtablauf herausgelöst den Anschlagarm über Kopf in der vertikalen Ebene zum Eintauchpunkt schwingen.

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



Wenden

Kippwende - Kraulen/Freistil

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:

- Kraulen/Freistil
- Startsprung mit Armschwung
- Greifstart
- Hockstart
- Schritt-/Trackstart
- Rollwende - Kraulen/Freistil



Wenden

Kippwende - Kraulen/Freistil

Technik

Die Struktur und der Bewegungsablauf der Kippwenden sind für alle vier Sportschwimmarten identisch. Lediglich das Anschwimmen und der Anschlag mit einer oder mit beiden Händen an die Wendewand sowie der Übergang in die Schwimm Lage geschehen entsprechend der Schwimmart und unterliegen den Wettkampfbestimmungen des Reglements.

Bei den Wechselzugschwimmarten Kraul und Rücken hat der Schwimmer durch das Rollen um die Längsachse bereits beim Anschlagen mit der vorderen Hand die Seitenlage eingenommen. Der freie Arm bleibt zunächst an der Hüfte liegen. Das Kippen um die Tiefenachse wird durch einen kräftigen Abdruck mit der Anschlaghand von der Wand eingeleitet.

Das weitere Kippen und Abtauchen des Schwimmers wird unterstützt durch vertikales Vorschwingen des Wendearmes und gleichzeitiges Hochdrücken der Handfläche des Armes, der vorher bereits in die neue Schwimmrichtung geschoben worden war.



Erläuterungen

Bei den Kippwenden:

- berührt man mit mindestens einer Hand die Wendewand
- erfolgt die Richtungsänderung des Körpers durch Kippen des Körpers um die Körpertiefenachse
- schwingen die Füße mit angehockten Beinen unterhalb der Hüfte zur Wende-/Abstoßwand
- bleibt der Kopf während der Richtungsänderung zunächst über der Wasseroberfläche
- Körper und Kopf sinken während des Kippens und vor dem Abstoß von der Wand unter die Wasseroberfläche ab. Beide Hände werden unter Wasser nach vorne gestreckt (Schultern vorschieben). Erst dann erfolgt der kräftige Abstoß in Seitenlage.
- dreht der Körper während des Gleitens in die Schwimm Lage (leichte Schraube).



Wenden

Kippwende - Kraulen/Freistil

Methodik

Nach dem Vereinfachungsprinzip wird der komplexe Bewegungsablauf der Wenden zunächst auf einfache Teilbewegungen, wie Abstoß von der Wendewand, Kippen/Drehen um die Tiefenachse oder Rollen um die Breiten- oder Längsachse, reduziert.

Durch die allmähliche Hinzunahme bzw. die Verbindung von Bewegungsteilen, z. B. Angleiten oder Übergang in die Schwimmbewegung, wird schließlich das Lernziel „Anschwimmen, Wende und Übergang in die Schwimmbewegung“ erreicht.





Wenden

Kippwende - Kraulen/Freistil

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Kippwende

Wie kann man Kippwenden schnell und sicher lernen?

Das Lernziel kann schneller und sicherer erreicht werden, wenn bestimmte Lernvoraussetzungen vorliegen, indem einige Grundfertigkeiten und Technikelemente, die Bestandteil der Kippwenden sind, bereits vorher erworben worden sind.

Hierzu zählen u. a.:

- das Gleiten in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage
- das Abstoßen von der Wand in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage
- das Untertauchen vor dem Abstoßen
- das Kippen mit angehockten Beinen um die Körpertiefenachse

Die Organisation von einfachen und sicheren Lernsituationen kann das Lernen und Üben der Kippwenden unterstützen:

- Zunächst stehtiefes Wasser wählen
- Viel Platz zum Üben lassen und eine **gemeinsame** Übungsrichtung wählen
- Das Kippen um die Körperachse losgelöst von der Gesamtbewegung üben
- Das Abstoßen von der Becken-/Wendewand in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage üben
- Zunächst aus kurzer Entfernung zur Wendewand vom Beckenboden abstoßen, zur Wand hingleiten und die Wende ausführen.
- **Zielübung in der Abfolge**
 - kurzes Anschwimmen und Anschlagen mit der rechten Hand oder mit der linken Hand oder mit beiden Händen (Brustschwimmen)
 - Richtungswechsel und abtauchen
 - Abstoßen und gleiten
 - Übergang zum Schwimmen

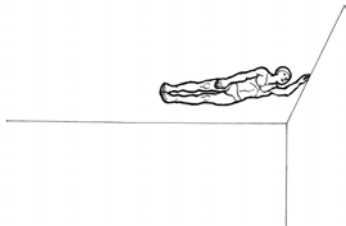


Bildreihe zur Kippwende Kraul

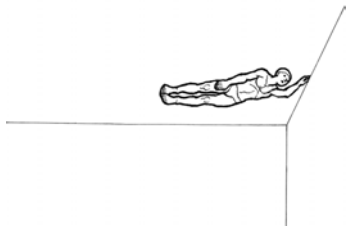
Anschwimmen - der letzte Armzug /-druck treibt den Schwimmer zum Anschlag an die Wand;	Anschlagen - schon vor dem Anschlag auf die Seite des Anschlagarmes legen; - Anschlag mit der vorderen Hand; - die andere Hand bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen.	Kippen - Durch das Angleiten wird der Anschlagarm zunächst gebeugt; - durch den folgenden kräftigen Abdruck des Armes von der Wand wird das Kippen eingeleitet. - Während der Oberkörper in die neue Schwimmrichtung kippt, werden die angehockten Beine unter der Hüfte zur Wand geschwungen. - Der Kopf mit Blick zur Seite hilft den Ablauf zu steuern.
Anschwimmen	auf die Seite rollen	Arm beugen und kräftig strecken
Gleiten	Abstoßen	Abtauchen
Abstoß und Gleiten - Beide Arme befinden sich gestreckt vor dem Körper; - der Abstoß erfolgt in Seitlage unter Wasser; - während des Gleitens in Bauchlage drehen.	Abtauchen - Im weiteren Verlauf der Kippe taucht der Körper unter die Wasseroberfläche ab um den Abstoß vorzubereiten. - Bevor die Füße die Wand berühren, hat der Anschlagarm bereits die Wand verlassen und schwingt über Kopf nach vorne. - das Abtauchen wird durch kräftiges Hochdrücken der Handfläche des anderen Armes unterstützt.	in die neue Richtung kippen

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulkippwende

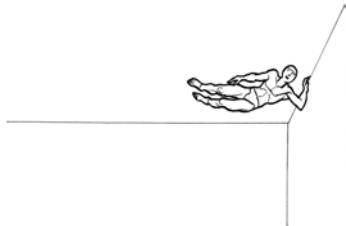
Kraulkippwende - Vorbereitung der Wende:

	Der Anschlag erfolgt in Seitlage mit einer Hand.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kraulkippwende - Vorbereitung der Wende:

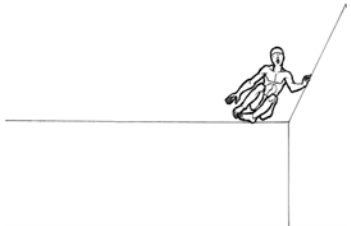
	Der freie Arm bleibt zunächst an der Hüfte, die Hand zeigt in die neue Schwimmrichtung.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kraulkippwende - Vorbereitung der Wende:

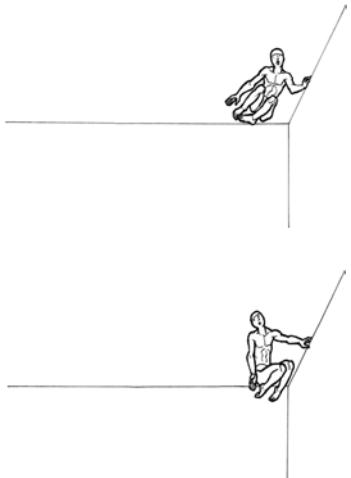
	Stauchen oder Beugen des Anschlagarms	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulkippwende

Kraulkippwende - Wende und Abtauchen:

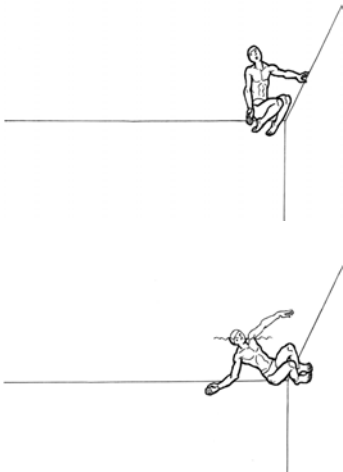
	Der Körper kippt in Seitlage in die neue Richtung.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kraulkippwende - Wende und Abtauchen:

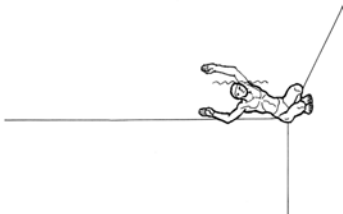
	Schnellkräftige Streckung des Anschlagarmes unterstützt die Kippe.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulkippwende

Kraulkippwende - Wende und Abtauchen:

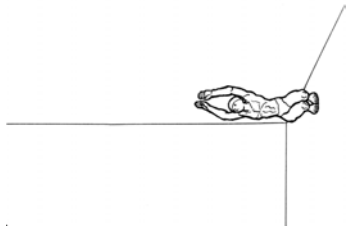
	Die angehockten Beine schwingen unter der Hüfte zur Wand. Der Körper kippt in Seitlage in die neue Richtung. Eine Hand unterstützt das Kippen und Abtauchen durch Druck der Handfläche nach oben.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kraulkippwende - Wende und Abtauchen:

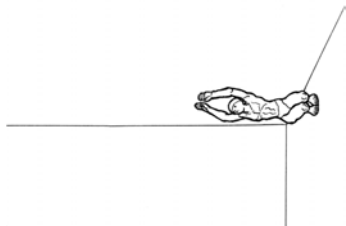
	Der Wende- Anschlagarm schwingt sichelförmig über Kopf nach vorne.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulkippwende

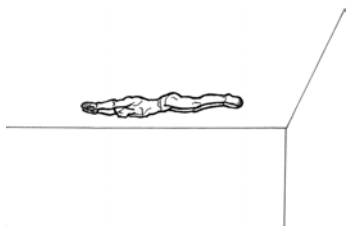
Kraulkippwende - Abstoß und Gleitphase:

	Der Abstoß beginnt erst nach dem Abtauchen unter Wasser.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kraulkippwende - Abstoß und Gleitphase:

	Der Abstoß beginnt in Seitlage.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kraulkippwende - Abstoß und Gleitphase:

	Dem Abstoß folgt die Gleitphase, dann beginnt der Beinschlag.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		



Ungünstiges Abstoßen von der Wand



Ungünstige Ausführung

- Der Abstoß erfolgt zu früh an der Wasseroberfläche, bevor der Armschwung beendet ist bzw. Kopf und Schultern untergetaucht sind.

Korrekturhilfe zur Kippwende (Kraulen/Freistil)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehtiefen Bereich aus dem Angleiten heraus üben.



Die Bewegungsabfolge beachten: erst Schwungarm/-hand und Kopf untertauchen, dann erst erfolgt der Abstoß von der Wand.



Abstoß unter einem Hindernis (Zauberschnur, Gymnastikstab, Arm des Partners) her durchführen.

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

Ungünstiges Anschwimmen



Ungünstige Ausführung

- Das Anschwimmen erfolgt zu dicht an die Wand heran; dadurch wird der Bewegungsraum für die Durchführung der Kippbewegung genommen bzw. reduziert.
- Der Anschlag erfolgt mit gestreckten Armen;

Korrekturhilfe zur Kippwende (Kraulen/Freistil)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehtiefen Bereich aus dem Angleiten üben.



Die Angleitgeschwindigkeit beim Anschlag zunächst durch leichtes Nachgeben im Ellenbogen abfedern und anschließend die Kippbewegung durch kräftiges Strecken des Anschlag- bzw. Schwungarmes unterstützen.



Die Entfernung zur Wendewand abschätzen lernen: bei fortlaufendem Beinschlag evtl. den letzten Armzug weglassen oder hinzunehmen.



Das Anschlagen mit dem rechten und mit dem linken Arm üben.

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

Ungünstige Drehung nach dem Anschlag



Ungünstige Ausführung

- Nach dem Anschlag erfolgt die Drehung in die Bauchlage; der Körper taucht zum Abstoß nicht seitlich und damit schmal über die Schulter sondern frontal mit der größeren Brustfläche ins Wasser ein.

Mögliche Ursachen

- Der Körper befindet sich beim Anschlag in Bauchlage; die Rollbewegung um die Längsachse wird nicht als Bewegungshilfe für die Kippe genutzt, der Körper bleibt während der Richtungsänderung in der Bauchlage.
- Der Schwungarm schwingt seitlich, also über die horizontale Ebene, nach vorne und steuert so den Körper in die Bauchlage.

Korrekturhilfe zur Kippwende (Kraulen/Freistil)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehtiefen Bereich aus dem Angleiten üben.



Angleiten in Seitlage; Anschlagarm nach vorne gestreckt, die andere Hand, wie nach der Druckphase an der Hüfte verbleibend.



Übung an der Wendewand: aus dem Gesamtablauf herausgelöst den Anschlagarm über Kopf in der vertikalen Ebene zum Eintauchpunkt schwingen.

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



Wenden

Kippwende - 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:

- Rückenschwimmen
- Rückenstart
- Rollwende – Rückenschwimmen





Wenden

Kippwende - Rückenschwimmen

Technik

Die Struktur und der Bewegungsablauf der Kippwenden sind für alle vier Sportschwimmarten identisch. Lediglich das Anschwimmen und der Anschlag mit einer oder mit beiden Händen an die Wendewand sowie der Übergang in die Schwimmlage geschehen entsprechend der Schwimmart und unterliegen den Wettkampfbestimmungen des Reglements.

Bei den Wechselzugschwimmarten Kraul und Rücken hat der Schwimmer durch das Rollen um die Längsachse bereits beim Anschlagen mit der vorderen Hand die Seitenlage eingenommen. Der freie Arm bleibt zunächst an der Hüfte liegen. Das Kippen um die Tiefenachse wird durch einen kräftigen Abdruck mit der Anschlaghand von der Wand eingeleitet.

Das weitere Kippen und Abtauchen des Schwimmers wird unterstützt durch vertikales Vorschwingen des Wendearmes und gleichzeitiges Hochdrücken der Handfläche des Armes, der vorher bereits in die neue Schwimmrichtung geschoben worden war.



Erläuterungen

Bei den Kippwenden:

- berührt man mit mindestens einer Hand die Wendewand
- erfolgt die Richtungsänderung des Körpers durch Kippen des Körpers um die Körpertiefenachse
- schwingen die Füße mit angehockten Beinen unterhalb der Hüfte zur Wende-/Abstoßwand
- bleibt der Kopf während der Richtungsänderung zunächst über der Wasseroberfläche
- Körper und Kopf sinken während des Kippens und vor dem Abstoß von der Wand unter die Wasseroberfläche ab. Beide Hände werden unter Wasser nach vorne gestreckt (Schultern vorschieben). Erst dann erfolgt der kräftige Abstoß in Seitenlage.
- dreht der Körper während des Gleitens in die Schwimmlage (leichte Schraube).



Wenden

Kippwende - Rückenschwimmen

Methodik

Nach dem Vereinfachungsprinzip wird der komplexe Bewegungsablauf der Wenden zunächst auf einfache Teilbewegungen, wie Abstoß von der Wendewand, Kippen/Drehen um die Tiefenachse oder Rollen um die Breiten- oder Längsachse, reduziert.

Durch die allmähliche Hinzunahme bzw. die Verbindung von Bewegungsteilen, z. B. Angleiten oder Übergang in die Schwimmbewegung, wird schließlich das Lernziel „Anschwimmen, Wende und Übergang in die Schwimmbewegung“ erreicht.





Wenden

Kippwende - Rückenschwimmen

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Kippwende

Wie kann man Kippwenden schnell und sicher lernen?

Das Lernziel kann schneller und sicherer erreicht werden, wenn bestimmte Lernvoraussetzungen vorliegen, indem einige Grundfertigkeiten und Technikelemente, die Bestandteil der Kippwenden sind, bereits vorher erworben worden sind.

Hierzu zählen u. a.:

- das Gleiten in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage
- das Abstoßen von der Wand in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage
- das Untertauchen vor dem Abstoßen
- das Kippen mit angehockten Beinen um die Körpertiefennachse

Die Organisation von einfachen und sicheren Lernsituationen kann das Lernen und Üben der Kippwenden unterstützen:

- Zunächst stehtiefes Wasser wählen
- Viel Platz zum Üben lassen und eine **gemeinsame** Übungsrichtung wählen
- Das Kippen um die Körperachse losgelöst von der Gesamtbewegung üben
- Das Abstoßen von der Becken-/Wendewand in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage üben
- Zunächst aus kurzer Entfernung zur Wendewand vom Beckenboden abstoßen, zur Wand hingleiten und die Wende ausführen
- **Zielübung in der Abfolge**
 - kurzes Anschwimmen und Anschlagen mit der rechten Hand oder mit der linken Hand oder mit beiden Händen (Brustschwimmen)
 - Richtungswechsel und abtauchen
 - Abstoßen und gleiten
 - Übergang zum Schwimmen

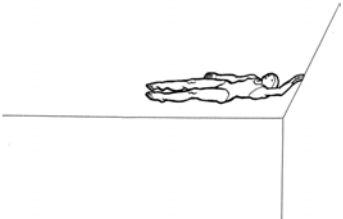


Bildreihe zur Kippwende Rücken

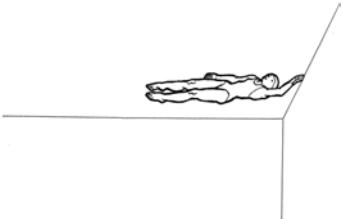
Anschwimmen - der letzte Armzug /-druck treibt den Schwimmer zum Anschlag an die Wand;	Anschlagen - schon vor dem Anschlag auf die Seite des Anschlagarmes legen; - Anschlag mit der vorderen Hand; - die andere Hand bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen.	Kippen - Durch das Angleiten wird der Anschlagarm zunächst gebeugt; - durch den folgenden kräftigen Abdruck des Armes von der Wand wird das Kippen eingeleitet. - Während der Oberkörper in die neue Schwimmrichtung kippt, werden die angehockten Beine unter der Hüfte zur Wand geschwungen. - Der Kopf mit Blick zur Seite hilft den Ablauf zu steuern.	- Bevor die Füße die Wand berühren, hat der Anschlagarm bereits die Wand verlassen; - der andere Arm löst sich von der Hüfte und dreht auswärts, der Druck seiner offenen Handfläche bildet Widerlager gegen die Kipprichtung.
Anschwimmen	auf die Seite rollen	Anschlagen	Arm beugen und kräftig wieder strecken
			
			
Gleiten	Abstoßen	Abtauchen	in die neue Richtung kippen
Abstoß - Beide Arme befinden sich gestreckt vor dem Körper; - der Abstoß erfolgt in Rückenlage unter Wasser;		Abtauchen - Im weiteren Verlauf der Kippe taucht der Körper unter die Wasseroberfläche ab um den Abstoß vorzubereiten. Der vorige Anschlagarm schwingt über Kopf nach vorne. - das Abtauchen wird durch kräftiges Hochdrücken der Handfläche des anderen Armes unterstützt. - Der Körper hat sich in die Rückenlage gedreht.	

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenkippwende

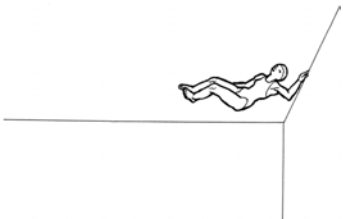
Rückenkippwende - Vorbereitung der Wende:

	Der Anschlag erfolgt in Seitlage mit einer Hand : Der Handrücken sollte beim Anschlagen nach oben zeigen.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenkippwende - Vorbereitung der Wende:

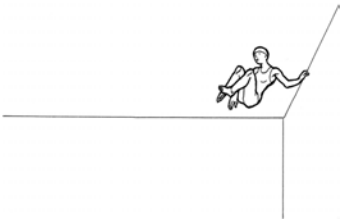
	Der freie Arm bleibt zunächst an der Hüfte. Die freie Hand zeigt in die neue Schwimmrichtung.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenkippwende - Vorbereitung der Wende:

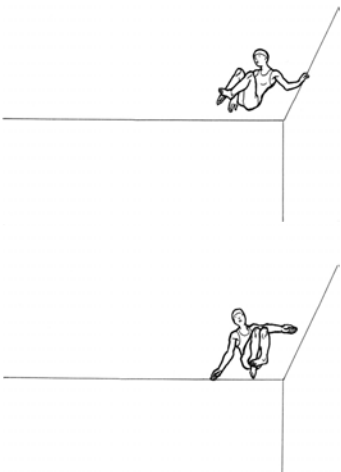
	Der Anschlagarm wird gestaucht bzw. gebeugt.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenkippwende

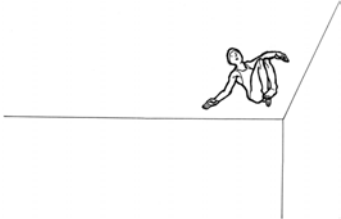
Rückenkippwende - Wende und Abtauchen:

	Die angehockten Beine schwingen unter der Hüfte zur Wand.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenkippwende - Wende und Abtauchen:

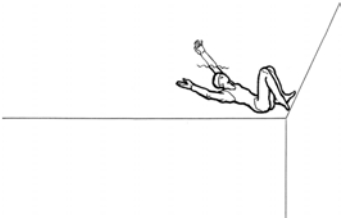
	Schnellkräftige Streckung des Anschlagarmes unterstützt die Kippe.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenkippwende - Wende und Abtauchen:

	Der Körper kippt in Seitlage in die neue Richtung. Eine Hand unterstützt das Kippen und Abtauchen durch Druck der Handfläche nach oben.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

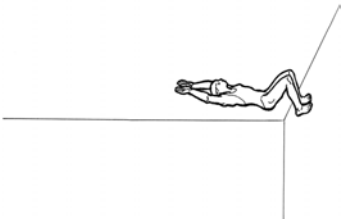
Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenkippwende

Rückenkippwende - Wende und Abtauchen:

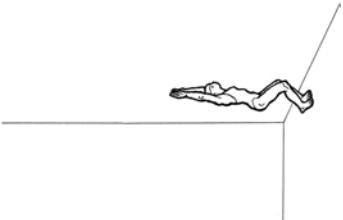
	Der Wendearm schwingt über Wasser nach vorne in die neue Schwimmrichtung.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenkippwende

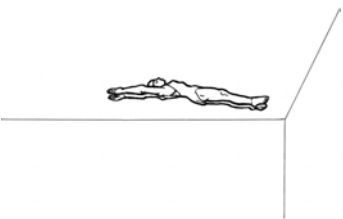
Rückenkippwende - Abstoß und Gleitphase:

	Der Abstoß beginnt erst nach dem Abtauchen unter Wasser.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenkippwende - Abstoß und Gleitphase:

	Der Abstoß beginnt in Rückenlage.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Rückenkippwende - Abstoß und Gleitphase:

	Dem Abstoß folgt die Gleitphase, dann beginnt der Beinschlag.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Ungünstiges Abstoßen von der Wand



Ungünstige Ausführung

- Der Abstoß erfolgt zu früh an der Wasseroberfläche, bevor der Armschwung beendet ist bzw. Kopf und Schultern untergetaucht sind.

Korrekturhilfe zur Kippwende (Rückenschwimmen)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehtiefen Bereich aus dem Angleiten üben.



Die Bewegungsabfolge beachten: erst Schwungarm/-hand und Kopf untertauchen, dann erst erfolgt der Abstoß von der Wand.



Abstoß unter einem Hindernis (Zauberschnur, Gymnastikstab, Arm des Partners) her durchführen.

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



Ungünstiges Anschwimmen



Ungünstige Ausführung

- Das Anschwimmen erfolgt zu dicht an die Wand heran; dadurch wird der Bewegungsraum für die Durchführung der Kippbewegung genommen bzw. reduziert.
- Der Anschlag erfolgt mit gestrecktem Arm.

Korrekturhilfe zur Kippwende (Rückenschwimmen)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehtiefen Bereich aus dem Angleiten üben; die Seitlage vor dem Anschlag erleichtert den Blick zur Wendewand.



Die Angleitgeschwindigkeit beim Anschlag zunächst durch leichtes Nachgeben im Ellenbogen abfedern und anschließend die Kippbewegung durch kräftiges Strecken des Anschlag- bzw. Schwungarmes unterstützen.



Die Entfernung zur Wendewand abschätzen lernen: bei fortlaufendem Beinschlag evtl. den letzten Armzug weglassen oder hinzunehmen.



Das Anschlagen mit dem rechten und mit dem linken Arm üben.

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

Ungünstiger Anschlag und Richtungsänderung



Ungünstige Ausführung

- Anschlag und Richtungsänderung misslingen oder werden in der Rücklage ausgeführt; der Körper taucht zum Abstoß nicht seitlich und damit schmal über die Schulter sondern frontal mit der größeren Rückenfläche ins Wasser ein.

Mögliche Ursachen

Die Hand kann nicht mit der Handinnenfläche anschlagen oder greifen, weil

- die Rollbewegung um die Längsachse nicht als Bewegungshilfe für die Kippe genutzt wird; der Körper bleibt während der Richtungsänderung in Rückenlage;
- der Schwungarm seitlich, also über die horizontale Ebene, nach hinten schwingt und so den Körper in die Rückenlage steuert.

Korrekturhilfe zur Kippwende (Rückenschwimmen)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehtiefen Bereich aus dem Angleiten üben.



Angleiten in Seitlage mit Blick zur Anschlagwand; die Anschlaghand greift von oben (Handfläche zeigt nach unten) zur Wand.



Übung an der Wendewand: aus dem Gesamtablauf herausgelöst den Anschlagarm über Kopf in der vertikalen Ebene zum Eintauchpunkt schwingen.

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



Wenden

Rollwende - Kraulen/Freistil

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:

- Kraulen/Freistil
- Startsprung mit Armschwung
- Greifstart
- Hockstart
- Schritt-/Trackstart
- Kippwende - Kraulen/Freistil





Wenden

Rollwende - Kraulen/Freistil

Technik

Die Rollwende beim Kraul- und Rückenschwimmen haben eine annähernd gemeinsame Grundstruktur. Ein Unterschied besteht im Zeitpunkt der Körperdrehung um die Längsachse:

Beim Rückenschwimmen dreht der Schwimmer zuerst aus der Rückenlage in die Bauchlage, bevor er seine bauchwärtige Rolle einleiten kann. Er stößt sich dann in der Rückenlage von der Wand ab und bleibt beim Übergang in das Rückenschwimmen in dieser Körperlage.

Beim Kraulschwimmen muss der Schwimmer nach der Wende aus der Rücken- bzw. Seitenlage in die Bauchlage zurückfinden. Dies schafft er, indem er sich beim Abstoßen oder während des Gleitens von der Wand in die Bauchlage „zurückschraubt“.



Erläuterungen

Bei den Rollwenden:

- berührt der Schwimmer die Wendewand nicht mit den Händen
- Der Schwimmer taucht, bevor er die Wendewand erreicht, kopfüber und bauchwärts unter die Wasserfläche ab. Das Abtauchen wird durch ein kräftiges Kopfeigen zur Brust hin eingeleitet.
Wichtig: Das Abtauchen beginnt erst, wenn beide Hände neben der Hüfte liegen!
- Der Schwimmer dreht beim Abtauchen so um die Breitenachse, dass die anfangs gestreckten und erst gegen Ende angehockten Beine über Wasser zur Wendewand hin schwingen können.
- Beim Kraulschwimmen dreht der Körper nach der Wende während Abstoß und Gleitphase, um die Längsachse in die Schwimmlage zurück.
- Beim Rückenschwimmen dreht der Körper vor der Wende um seine Längsachse in die Bauchlage und stößt sich in der Rückenlage von der Wendewand ab.



Wenden

Rollwende - Kraulen/Freistil

Methodik

Nach dem Vereinfachungsprinzip wird der komplexe Bewegungsablauf der Wenden zunächst auf einfache Teilbewegungen, wie Abstoß von der Wendewand, Kippen/ Drehen um die Tiefenachse oder Rollen um die Breiten- oder Längsachse, reduziert.

Durch die allmähliche Hinzunahme bzw. die Verbindung von Bewegungsteilen, z. B. Angleiten oder Übergang in die Schwimmbewegung, wird schließlich das Lernziel „Anschwimmen, Wende und Übergang in die Schwimmbewegung“ erreicht.





Wenden

Rollwende - Kraulen/Freistil

Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Rollwende

Wie kann man Rollwenden schnell und sicher lernen?

Das Lernziel kann schneller und sicherer erreicht werden, wenn bestimmte Lernvoraussetzungen vorliegen, indem einige Grundfertigkeiten und Technikelemente, die Bestandteile der Rollwenden sind, bereits vorher erworben worden sind, z. B:

- das Abstoßen von der Wand in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage
- das Gleiten in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage Das Lernen und Üben der Rollwenden kann durch die Organisation von einfachen und sicheren Lernsituationen unterstützt werden:
- Zum Üben ausreichend tiefes Wasser aufsuchen (min. 180 cm lt. Schwimmerlass NRW)
- Viel Platz zum Üben haben und eine gemeinsame Übungsrichtung bestimmen
- Drehungen um die Längsachse und das Rollen um die Breitenachse getrennt üben
- Zunächst das Abstoßen von der Becken-/Wendewand in Bauch-, Rücken- und Seitlage üben





Wenden

Rollwende - Kraulen/Freistil

Methodik

Lernschritte

- Zunächst nur das Rollen um die Breitenachse üben: Abstoß von der Wand mit anschließendem Tauchzug des Brustschwimmens. Hierbei kann man die Gleitgeschwindigkeit nach dem Abstoß für die Rollbewegung nutzen. Zum Gelingen dieser Übung muss der Abstoß von der Beckenwand an der Wasseroberfläche ausgeführt werden.
- Anschließend kann die Rolle mit einem kurzen Angleiten oder mit einem Brusttauchzug zur Wendewand hin geübt werden. Der Abstoß von der Wand erfolgt zunächst noch in der Rückenlage.
- Wenn die Rolle gekonnt wird und das Abstoßen in Rückenlage klappt, können ein kurzes Anschwimmen in der Kraultechnik und das Drehen um die Längsachse nach der Rolle hinzugeschaltet werden.

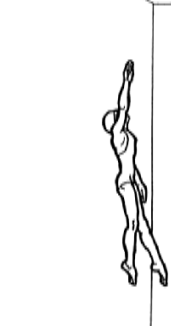
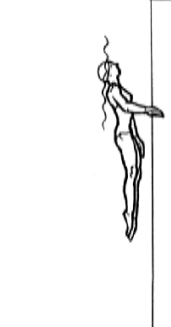
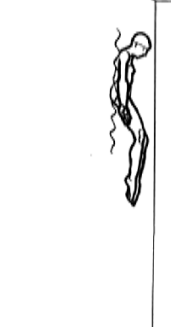
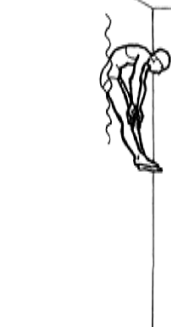
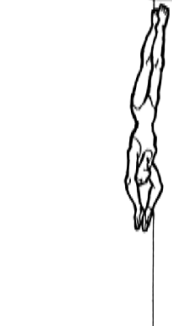
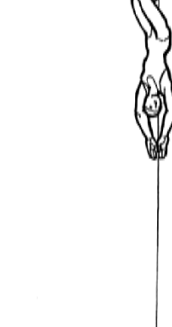
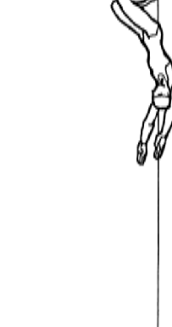


Das Rollen um die Breitenachse gelingt besser, wenn der Schwimmer Folgendes beachtet

- Das Abtauchen beginnt erst, wenn beide Hände neben der Hüfte liegen.
- Das Abtauchen wird eingeleitet durch einen Delfinkick und das kräftige Vorbeugen des Kopfes.
- Die Beine schwingen in der vertikalen Ebene über Wasser zur Wendewand. Bewegungsgeschwindigkeit und Bewegungsfluss können optimiert werden, wenn die Beine zunächst gestreckt sind und erst gegen Ende angehockt werden.
- Die offenen Handflächen drücken von der Hüfte aus nach unten und dann in Richtung Kopf. Die Hände stellen dadurch ein Widerlager her, mit dem das Anheben der Hüfte beim Abtauchen des Oberkörpers unterstützt werden kann.

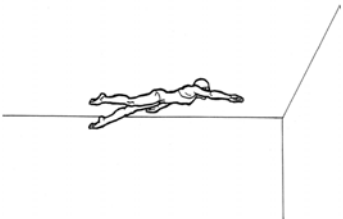


Rollwende Kraulschwimmen

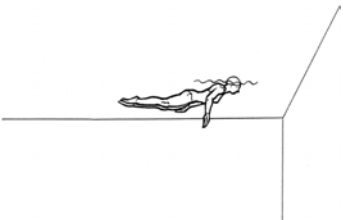
Anschwimmen - Anschwimmen und zur Wand orientieren; - Ein Arm bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen, der andere Arm zieht und drückt den Schwimmer weiter zur Wendewand.	Abtauchen und Drehen um die Hüftachse - Beide Handflächen zeigen nach unten; - kräftiges Vorbeugen des Kopfes (Diener) leitet das Abtauchen des Oberkörpers ein. - Das Abtauchen wird unterstützt durch: - den Stützdruck beider Hände in Richtung Kopf und Schultern; - den Abwärtsschlag der Beine (Delphinkick); - Die Beine beginnen gestreckt über Wasser zur Wendewand zu schwingen.			
Anschwimmen	Beine schwingen gestreckt über Wasser			
				
				
die Beine anheften beschleunigt die Drehung				
Abstoßen und Drehen um die Längsachse - Die Rolle endet, wenn die Füße unter Wasser die Wand berühren. - Kräftiger Abstoß mit vorgestreckten Armen. - Die Drehung um die Längsachse in die Schwimmlage erfolgt entweder kurz vor oder im Verlaufe des Abstoßens von der Wand. - Die Drehung wird eingeleitet durch Handpaddel zum Kopf und Kopfdrehung nach vorne unten (Blick zum Beckenboden).		Beine schwingen - Während der Oberkörper unter Wasser in die neue Schwimmrichtung dreht, schwingen die Beine zunächst gestreckt, im weiteren Verlauf gehoekt über Wasser zur Wendewand.		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulrollwende

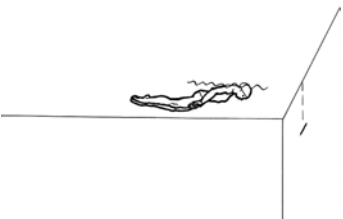
Kraulrollwende - Vorbereitung der Wende:

	Ein Arm bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kraulrollwende - Vorbereitung der Wende:

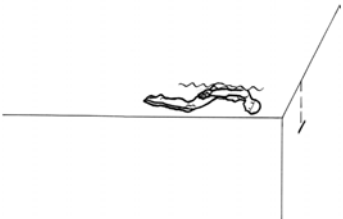
	Ein Arm bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kraulrollwende - Vorbereitung der Wende:

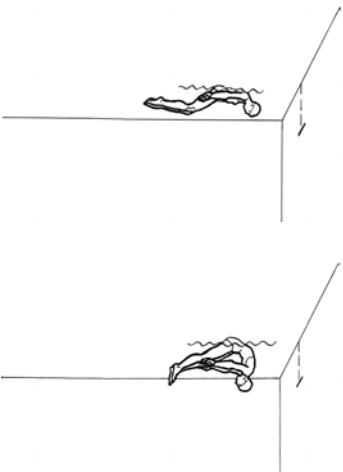
	Beide Handflächen zeigen nach unten und unterstützen durch Druck nach unten und kopfwärts das Abtauchen des Oberkörpers.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulrollwende

Kraulrollwende - Vorbereitung der Wende:

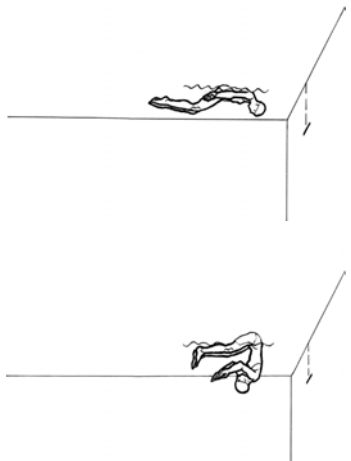
	Kräftiges Vorbeugen des Kopfes (Diener) leitet das Abtauchen des Oberkörpers ein.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kraulrollwende - Wende und Abtauchen:

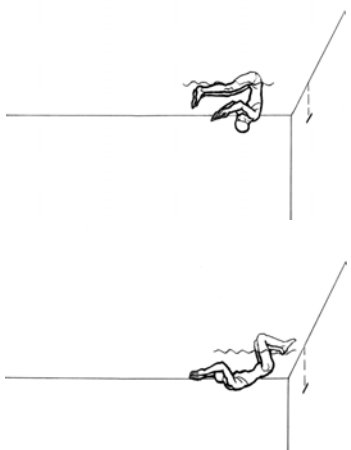
	Der Abwärtsschlag der Beine (Delphinkick) unterstützt das Abtauchen des Oberkörpers.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulrollwende

Kraulrollwende - Wende und Abtauchen:

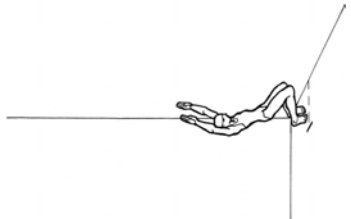
	Der Stützdruck beider Hände nach unten und in Richtung Schultern / Kopf unterstützt das Abtauchen und die Drehung um die Breitenachse.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kraulrollwende - Wende und Abtauchen:

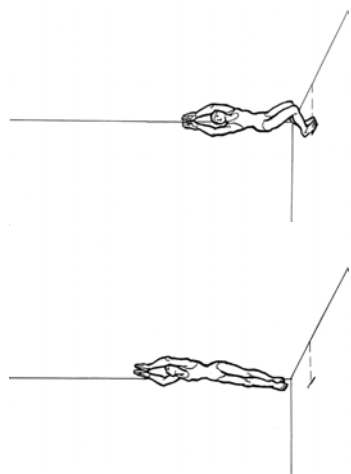
	Während der Körper unter Wasser in die neue Schwimmrichtung dreht, schwingen die Beine zunächst gestreckt, im weiteren Verlauf gehockt über Wasser zur Wendewand.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulrollwende

Kraulrollwende – Wende und Abtauchen:

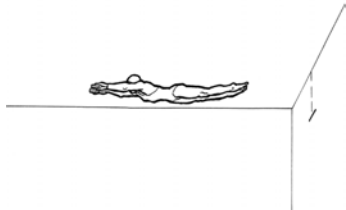
	Die Rolle endet, wenn die Füße unter Wasser die Wand berühren.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Kraulrollwende - Abstoß und Gleitphase:

	Die Drehung um die Längsachse in die Schwimmlage erfolgt kurz vor oder im Verlauf des Abstoßes.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Kraulrollwende

Kraulrollwende - Abstoß und Gleitphase:

	Dem Abstoß folgt die Gleitphase, danach beginnt der Beinschlag.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Unfunktionelles Abtauchen und Drehen



Ungünstige Ausführung

- Abtauchen und Drehung um die Breitenachse werden zu dicht an der Wendewand eingeleitet.
Folge: eine zu enge und damit ungünstige Abstoßposition.
- Abtauchen und Drehung um die Breitenachse werden zu weit vor der Wendewand eingeleitet.
Folge: die Abstoßbewegung geht entweder ins Leere oder wegen zu offener Kniebeugung ist nur ein schwacher Abstoß möglich.

Korrekturhilfe zur Rollwende (Kraulen/Freistil)



Entfernung zur Wendewand abschätzen lernen durch Orientierung an Markierungen/Merkmalen am Beckenboden oder am Beckenumlauf.



Häufiges Anschwimmen über kurze Entfernungen zur Wand.



Wenn möglich, über Querbahnen üben.

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

Ungünstige Koordinierung vor dem Abtauchen



Ungünstige Ausführung

- Die Beine werden noch vor dem Abtauchen angehockt.
Folge: der Bewegungsfluss wird gestoppt und das Abtauchen gestört bzw. verhindert.
- Die Drehung/Schraube um die Körperlängsachse erfolgt zu früh (Versuch, bereits mit dem Abtauchen um die Längsachse zu drehen).
Folge: der Wendevorgang verliert seine "Gerade Linie", die Füße finden nicht die Abstoßwand.

Korrekturhilfe zur Rollwende (Kraulen/Freistil)



Das Nacheinander von Abtauchen und Anhocken losgelöst vom Wendeablauf üben.



Gleiten und Tauchzug wie beim Brustschwimmen an der Wasseroberfläche in Richtung Wendewand; Kopf und Schultern tauchen nach unten ab, die Beine sind noch gestreckt; erst, wenn Kopf und Schultern zum Beckenboden zeigen, werden die Beine angehockt und zur Wendewand geschwungen.



Die gleiche Übung zunächst mit Abstoß in Rückenlage, dann mit Drehung in Seitlage bzw. Bauchlage während des Abstoßes und der Gleitphase

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

Ungünstige Koordinierung beim Abtauchen



Ungünstige Ausführung

- Abtauchen und Drehen bekommen keine oder nur ungenügende Unterstützung durch energischen Druck der Hände von der Hüfte aus gegen die Drehrichtung kopfwärts.
- Der Kopf wird zum Abtauchen nicht kräftig nach unten abgesenkt (Diener) oder wird/bleibt in den Nacken gebeugt. **Folge:** Abtauch- und Drehbewegung wird erschwert oder gar verhindert.

Korrekturhilfe zur Rollwende (Kraulen/Freistil)



Abtauchen und Drehen losgelöst vom Wendeablauf üben.



Gleiten und Tauchzug wie beim Brustschwimmen an der Wasseroberfläche; das energische Kopfsenken und Abtauchen der Schultern wird durch kräftiges Drücken der Handflächen von der Hüfte aus in Richtung Kopf und Schultern gestützt.

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



Wenden

Rollwende - 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:

- Rückenschwimmen
- Rückenstart
- Kippwende – Rückenschwimmen





Wenden

Rollwende - Rückenschwimmen

Technik

Rollwenden werden in der Fachsprache auch als „Tiefe Wenden“ bezeichnet, weil der Schwimmer im Gegensatz zu den Kippwenden („Hohe Wenden“) mit seinem Kopf und Oberkörper unter Wasser in die neue Bewegungsrichtung steuert.

Bei den Rollwenden darf der Schwimmer nur mit irgendeinem Körperteil im Verlauf des Wendeablaufes die Wand berühren. Dies ist gegeben, wenn die Füße die Wand beim Abstoß berühren. Die Wandberührung erfolgt im Gegensatz zu den Wenden bei den Gleichzugswimmarten (Brust- und Delfinschwimmen) erst am Ende des Wendevorganges. Hier liegt ein Vorteil der Rollwende vor, da der Schwimmer bereits die Richtungsänderung vor Erreichen der Wendewand einleiten kann. Wie weit vorher richtet sich nach der Schwimmgeschwindigkeit, die ihn, während er die Rolle ausführt, so weit zur Wand hintreibt, dass er sich mit den Füßen schnellkräftig und damit effizient von der Wand abstoßen kann. Der Schwimmer spart somit Zeit, weil ein kurzes Stück Schwimmstrecke gleichzeitig für die Richtungsänderung genutzt werden kann.



Die Rollwende beim Kraul- und Rückenschwimmen haben eine annähernd gemeinsame Grundstruktur. Ein Unterschied besteht im Zeitpunkt der Körperdrehung um die Längsachse:

Beim Rückenschwimmen dreht der Schwimmer zuerst aus der Rückenlage in die Bauchlage, bevor er seine bauchwärtige Rolle einleiten kann. Er stößt sich dann in der Rückenlage von der Wand ab und bleibt beim Übergang in das Rückenschwimmen in dieser Körperlage.

Beim Kraulschwimmen muss der Schwimmer nach der Wende aus der Rücken- bzw. Seitenlage in die Bauchlage zurückfinden. Dies schafft er, indem er sich beim Abstoßen oder während des Gleitens von der Wand in die Bauchlage „zurückschraubt“.

Die eigentliche Richtungsänderung, das Rollen um die Breitenachse, gelingt am besten, wenn der Schwimmer folgendes beachtet:

1. Das Abtauchen beginnt erst, wenn beide Hände neben der Hüfte liegen.
2. Das Abtauchen wird eingeleitet durch einen Delfinkick und das kräftige Vorbeugen des Kopfes.
3. Die Beine schwingen in der vertikalen Ebene über Wasser zur Wendewand hin. Die Bewegungsgeschwindigkeit und Bewegungsfluss können optimiert werden, indem die Beine zunächst gestreckt sind und erst gegen Ende angehockt werden.
4. Die offenen Handflächen drücken von der Hüfte aus nach unten und dann in Richtung Kopf. Sie stellen dadurch ein Widerlager her, mit dem das Anheben der Hüfte beim Abtauchen des Oberkörpers unterstützt werden kann.

Erläuterungen

Bei den Rollwenden

- berührt der Schwimmer die Wendewand nicht mit den Händen
- Der Schwimmer taucht, bevor er die Wendewand erreicht, kopfüber und bauchwärts unter die Wasserfläche ab. Das Abtauchen wird durch ein kräftiges Kopfnicken zur Brust hin eingeleitet.
Wichtig: Das Abtauchen beginnt erst, wenn beide Hände neben der Hüfte liegen!
- Der Schwimmer dreht beim Abtauchen so um die Breitenachse, dass die anfangs gestreckten und erst gegen Ende angehockten Beine über Wasser zur Wendewand hin schwingen können.
- Beim Kraulschwimmen dreht der Körper nach der Wende während Abstoß und Gleitphase, um die Längsachse in die Schwimmlage zurück.
- Beim Rückenschwimmen dreht der Körper vor der Wende um seine Längsachse in die Bauchlage und stößt sich in der Rückenlage von der Wendewand ab.



Wenden

Rollwende - Rückenschwimmen

Methodik

Nach dem Vereinfachungsprinzip wird der komplexe Bewegungsablauf der Wenden zunächst auf einfache Teilbewegungen, wie Abstoß von der Wendewand, Kippen/Drehen um die Tiefenachse oder Rollen um die Breiten- oder Längsachse, reduziert.

Durch die allmähliche Hinzunahme bzw. die Verbindung von Bewegungsteilen, z. B. Angleiten oder Übergang in die Schwimmbewegung, wird schließlich das Lernziel „Anschwimmen, Wende und Übergang in die Schwimmbewegung“ erreicht.





Wenden

Rollwende - Rückenschwimmen

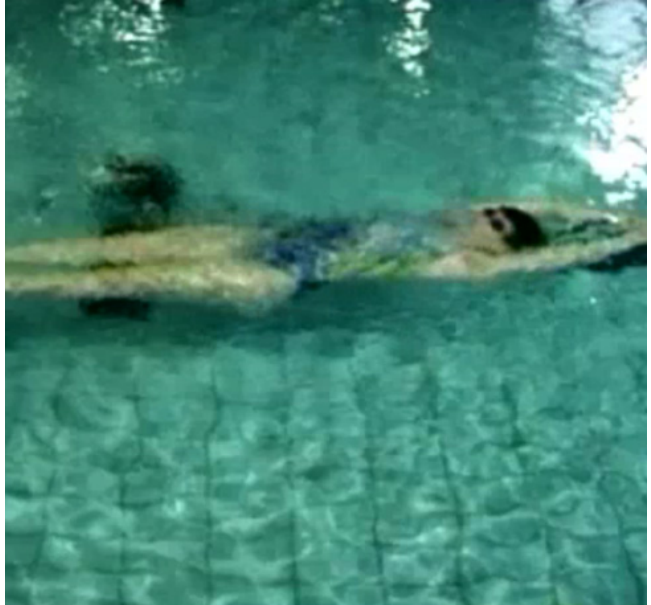
Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Rollwende

Wie kann man Rollwenden schnell und sicher lernen?

Das Lernziel kann schneller und sicherer erreicht werden, wenn bestimmte Lernvoraussetzungen vorliegen, indem einige Grundfertigkeiten und Technikelemente, die Bestandteile der Rollwenden sind, bereits vorher erworben worden sind, z. B:

- das Abstoßen von der Wand in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage
 - das Gleiten in Bauchlage, Rückenlage und Seitlage
- Das Lernen und Üben der Rollwenden kann durch die Organisation von einfachen und sicheren Lernsituationen unterstützt werden:
- Zum Üben ausreichend tiefes Wasser aufsuchen (min. 180 cm lt. Schwimmerlass NRW)
 - Viel Platz zum Üben haben und eine gemeinsame Übungsrichtung bestimmen
 - Drehungen um die Längsachse und das Rollen um die Breitenachse getrennt üben
 - Zunächst das Abstoßen von der Becken-/Wendewand in Bauch- Rücken- und Seitlage üben





Wenden

Rollwende - Rückenschwimmen

Methodik

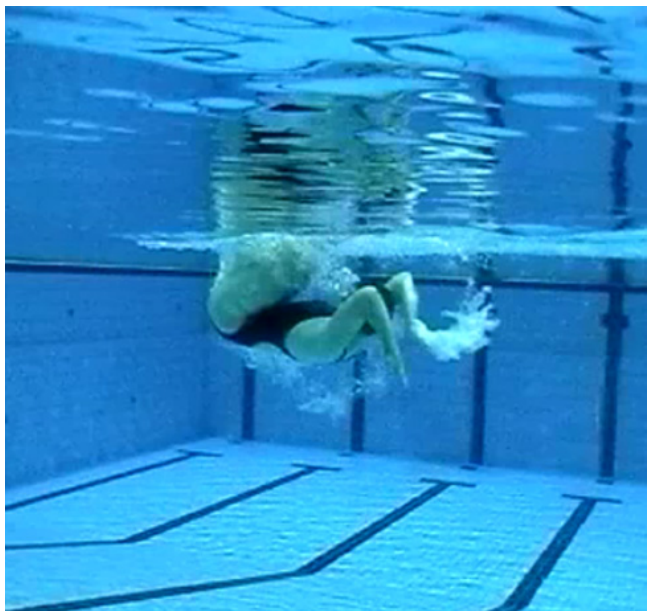
Lernschritte

- Zunächst nur das Rollen um die Breitenachse üben: Abstoß von der Wand mit anschließendem Tauchzug des Brustschwimmens. Hierbei kann man die Gleitgeschwindigkeit nach dem Abstoß für die Rollbewegung nutzen. Zum Gelingen dieser Übung muss der Abstoß von der Beckenwand an der Wasseroberfläche ausgeführt werden.
- Anschließend kann die Rolle mit einem kurzen Angleiten oder mit einem Brusttauchzug zur Wendewand hin geübt werden. Der Abstoß von der Wand erfolgt zunächst noch in der Rückenlage.
- Wenn die Rolle gekonnt wird und das Abstoßen in Rückenlage klappt, können ein kurzes Anschwimmen in der Kraultechnik und das Drehen um die Längsachse nach der Rolle hinzugeschaltet werden.

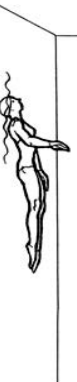
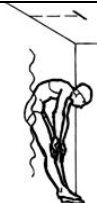


Das Rollen um die Breitenachse gelingt besser, wenn der Schwimmer Folgendes beachtet

- Das Abtauchen beginnt erst, wenn beide Hände neben der Hüfte liegen.
- Das Abtauchen wird eingeleitet durch einen Delfinkick und das kräftige Vorbeugen des Kopfes.
- Die Beine schwingen in der vertikalen Ebene über Wasser zur Wendewand. Bewegungsgeschwindigkeit und Bewegungsfluss können optimiert werden, wenn die Beine zunächst gestreckt sind und erst gegen Ende angehockt werden.
- Die offenen Handflächen drücken von der Hüfte aus nach unten und dann in Richtung Kopf. Die Hände stellen dadurch ein Widerlager her, mit dem das Anheben der Hüfte beim Abtauchen des Oberkörpers unterstützt werden kann.

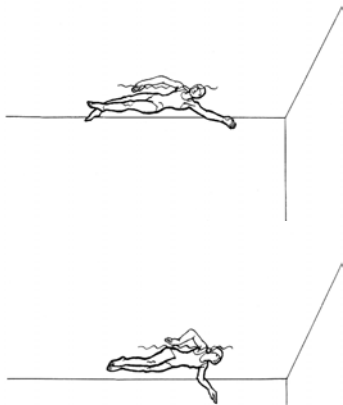


Bildreihe zur Rollwende Rückenschwimmen

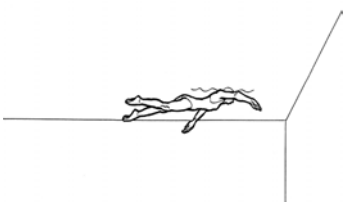
Anschwimmen und zur Wand orientieren; - um den Zugarm herum (im Bild linker Arm) in die Bauchlage drehen: - dieser Arm bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen, - der andere Arm zieht und drückt zur Hüfte, - beide Handflächen zeigen nun nach unten.					
Anschwimmen		Drehen um die Längsachse in die Bauchlage		Delphinkick und Kopf beugen	
					
					
					
Abstoß in Rückenlage		Die Beine anhocken erhöht die Drehgeschwindigkeit		Abtauchen und Drehen um die Hüftachse die Beine schwingen gestreckt über Wasser	
- Die Rolle endet, wenn die Füße unter Wasser die Wand berühren. - Kräftiger Abstoß in der Rückenlage mit vorgestreckten Armen.		Im weiteren Verlauf der Drehung: Die Beine anhocken und zur Wendewand schwingen.		- Kräftiges Vorbeugen des Kopfes (Diener) leitet das Abtauchen des Oberkörpers ein. - Das Abtauchen wird unterstützt durch: den Stützdruck beider Hände in Richtung Kopf und Schultern, den Abwärtsschlag der Beine (Delphinkick). - Beide Beine beginnen gestreckt über Wasser zur Wendewand zu schwingen.	

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenrollwende

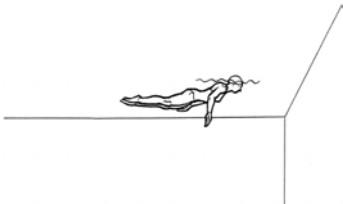
Vorbereitung der Rücken-Rollwende:

	Die Drehung in die Bauchlage erfolgt in Richtung Zugarm.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Vorbereitung der Rücken-Rollwende:

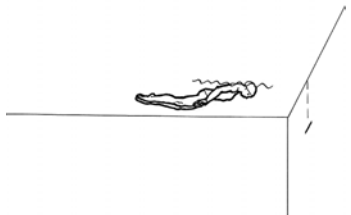
	Der Zugarm bleibt zunächst an der Hüfte liegen.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Vorbereitung der Rücken-Rollwende:

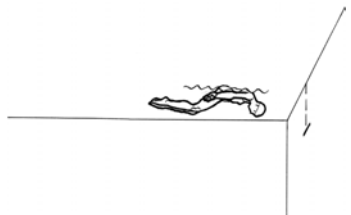
	Der andere Arm zieht und drückt ebenfalls bis zur Hüfte.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenrollwende

Vorbereitung der Rücken-Rollwende:

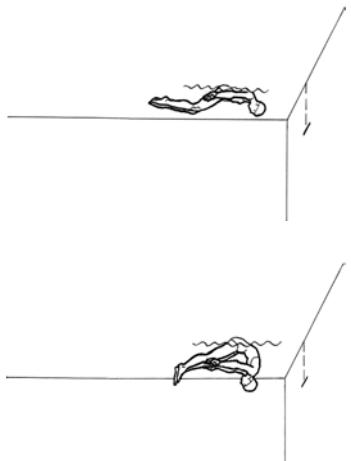
	Beide Handflächen zeigen nach unten und unterstützen durch Druck nach unten und kopfwärts das Abtauchen des Oberkörpers.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Vorbereitung der Rücken-Rollwende:

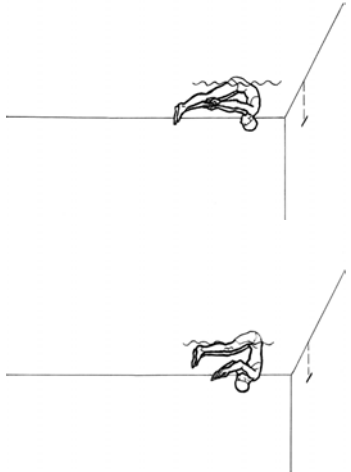
	Kräftiges Vorbeugen des Kopfes (Diener) leitet das Abtauchen des Oberkörpers ein.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenrollwende

Wende und Abtauchen:

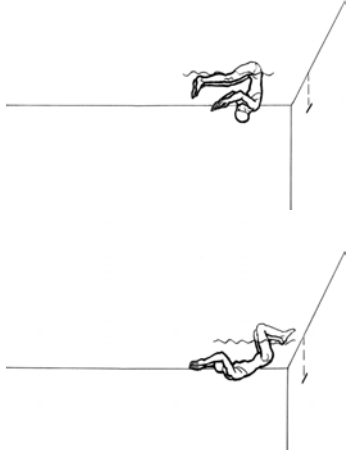
	Der Abwärtsschlag der Beine (Delphinkick) unterstützt das Abtauchen.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Wende und Abtauchen:

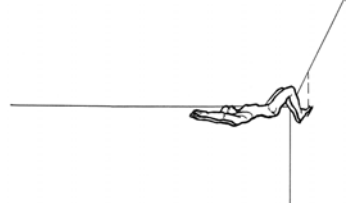
	Der Stützdruck beider Hände nach unten und in Richtung Schultern / Kopf unterstützt das Abtauchen und die Drehung um die Breitenachse.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenrollwende

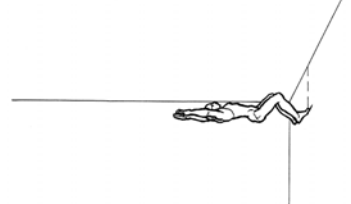
Wende und Abtauchen:

	Während der Körper unter Wasser in die neue Schwimmrichtung dreht, schwingen die Beine zunächst gestreckt, im weiteren Verlauf gehockt über Wasser zur Wendewand.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Abstoß und Gleiten:

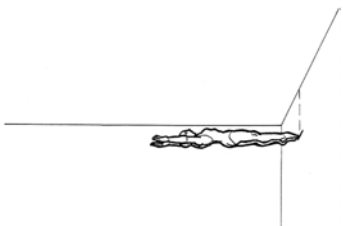
	Die Rolle endet, wenn die Füße unter Wasser die Wand berühren.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Abstoß und Gleiten:

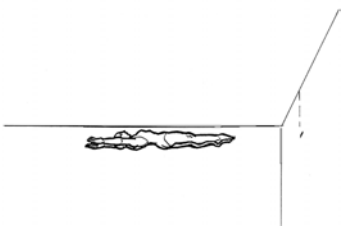
	Der Abstoß erfolgt unter Wasser in Rückenlage.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Beobachtungshilfen zur Ausführung der Rückenrollwende

Abstoß und Gleiten:

	Die gestreckten Arme und Kinn zur Brust steuern zur Wasseroberfläche.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Abstoß und Gleiten:

	Dem Abstoß folgt die Gleitphase, danach beginnt der Beinschlag.	Ist das Merkmal zu erkennen? ☐ sehr gut ☐ überhaupt nicht ☐ verbesserungsfähig
Bemerkungen:		

Unfunktionelle Drehung aus der Rücken- in die Bauchlage



Ungünstige Ausführung

- Die Drehung aus der Rücken- in die Bauchlage erfolgt zu früh; dadurch werden auch Abtauchen und Drehung um die Breitenachse zu weit vor der Wendewand eingeleitet.
Folge: die Abstoßbewegung geht entweder ins Leere oder wegen zu offener Kniebeugung ist nur ein schwacher Abstoß möglich.
- Die Drehung aus der Rücken- in die Bauchlage erfolgt zu spät; dadurch werden Abtauchen und die Drehung um die Breitenachse zu dicht an der Wendewand durchgeführt.
Folge: eine zu enge und damit ungünstige Abstoßposition; erhöhter Wasserwiderstand.

Korrekturhilfe zur Rollwende (Rückenschwimmen)



Entfernung zur Wendewand abschätzen lernen durch Orientierung an Markierungen/Merkmalen am Beckenumlauf.



Häufiges Anschwimmen über kurze Entfernungen zur Wand.



Wenn möglich, über Querbahnen üben.

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

Ungünstige Koordinierung vor dem Abtauchen



Ungünstige Ausführung

- Die Beine werden noch vor dem Abtauchen angehockt.

Folge: der Bewegungsfluss wird gestoppt und das Abtauchen gestört bzw. verhindert.

Korrekturhilfe zur Rollwende (Rückenschwimmen)



Das Nacheinander von Abtauchen und Anhocken losgelöst vom Wendeablauf üben.



Gleiten und Tauchzug wie beim Brustschwimmen an der Wasseroberfläche in Richtung Wendewand; Kopf und Schultern tauchen nach unten ab, die Beine sind noch gestreckt; erst, wenn Kopf und Schultern zum Beckenboden zeigen, werden die Beine angehockt und zur Wendewand geschwungen.

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