



Weitere Schwimmsportarten

Aufbau und Handhabung des Lehrmittels

Das Buch ist aufgeteilt in **4 Broschüren**. Die ersten drei sind der Praxis, die vierte ist der Theorie gewidmet. Jede Broschüre umfasst einen in sich geschlossenen Inhalts- resp. Themenbereich. Jede Seite ist aufgeteilt in eine **Hauptspalte** und eine **Hinweisspalte**. In der Hauptspalte der Broschüren 1- 3 werden praktische Beispiele in lernwirksamer Reihenfolge angeboten. Über die Hinweisspalte (auch für eigenen Notizen) sind Zugänge zu anderen Themenbereichen und Broschüren möglich. In der Broschüre 4 werden theoretische Überlegungen dargestellt und mit praktischen Beispielen ergänzt.

Hauptspalte

Hinweisspalte

Theorie



Praxis

Broschüre
1
Grundlagen

Ängste abbauen
Sich wohlfühlen im, am und unter Wasser
Irgendwie schwimmen können



z.B. Methodik

z.B. Didaktik

z.B. Bewegungslehre

Broschüre
2
Schwimmarten

Grob- und Feinformen der
wichtigsten Schwimmarten lernen



z.B. Organisation

z.B. Trainingslehre

z.B. Biomechanik

Broschüre
3
**Weitere
Schwimmsportarten**

Die erarbeiteten Grundlagen und Techniken
erweitern und in verschiedenen
Schwimmsportarten anwenden



z.B. Regelkunde

z.B. Lernhilfen

Praxis



Theorie

Broschüre
4
Nasse Theorie

Übersicht über die wichtigsten
Theorie-Praxis-Bezüge und
deren didaktische Konsequenzen



z.B. Tauchen

z.B. Kraul

z.B. Wassergymnastik

Inhaltsverzeichnis Weitere Schwimmsportarten

Vom Schwimmen zum Wassersport	
■ Wie geht es weiter?	2
1. Rettungsschwimmen	
■ Das ist Rettungsschwimmen!	3
■ Das wollen wir lernen	4
■ Wir lernen, uns beim Helfen und Retten richtig zu verhalten	5
■ Wir lernen Transport- und Rettungsrufe	6
■ Wir lernen retten, suchen und bergen	7
■ Die 6 Baderegeln	8
2. Schnorcheln	
■ Das ist Schnorcheln!	9
■ Wie rüstet man sich gut aus?	10
■ Wir lernen Flossenschwimmen in Rücken- und Bauchlage	11
■ Wir lernen Flossenschwimmen mit der Delphintechnik	12
■ Wir lernen abtauchen, den Druckausgleich, die Maske entleeren	13
■ Wir lernen und üben das Helfen und Retten mit der ABC-Ausrüstung	14
3. Wasserspringen	
■ Das ist Wasserspringen!	15
■ Wissenswertes für den Unterricht	16
■ Wir lernen vorwärts abspringen	17
■ Wir üben vorwärts abspringen	18
■ Wir lernen und üben rückwärts abspringen	19
■ Wir lernen den Anlauf	20
■ Wir üben den Anlauf und den Absprung	21
■ Wir lernen das Eintauchen kopfwärts vorwärts	22
■ Wir üben das Eintauchen kopfwärts vorwärts	23
■ Wir lernen das Eintauchen kopfwärts rückwärts	24
■ Wir lernen den Kopfsprung vorwärts gehockt	25
■ Wir lernen den Delphinkopfsprung gehockt	27
■ Wir lernen den Salto vorwärts	29
■ Wir lernen den Salto rückwärts	30
4. Synchronschwimmen	
■ Das ist Synchronschwimmen!	31
■ Wissenswertes für den Unterricht	32
■ Wir lernen das Paddeln und Wasserstampfen	33
■ Wir lernen einige Körperhaltungen und Lagepositionen	34
■ Wir lernen einige Figuren und Flachfiguren	35
■ Wir lernen und üben eine Gruppenkür	37
■ Weitere Spiel- und Übungsformen	38
5. Wasserball	
■ Das ist Wasserball!	39
■ Wir lernen und üben Wasserball-Schwimmarten	40
■ Wir lernen Wasserball- Wurfarten und Wasserball-Fangarten	41
■ Wir üben und spielen "Wasserball"	42
■ Wir spielen aufs Wasserballtor	43
■ Wir üben wasserballspezifische Fertigkeiten	44
6. Wassergymnastik / Aqua-Training	
■ Das ist Wassergymnastik!	45
■ Ohne Gerät: Allein, zu zweit, in der Gruppe	46
■ An der Bassinwand	47
■ Mit dem Schwimmbrett oder mit Bällen	48

Hinweis- und Notizenspalte

Bedeutung und Erklärung der verwendeten Symbole:

Hinweis, Vernetzung

Verbindung zu weiterführenden Informationen innerhalb der jeweiligen oder zu einer anderen Broschüre.

Test-Übung

Mögliche Testübung als Lernziel, in Anlehnung an die Testreihe von swimsports.ch

Häufiger Fehler

Typischer, häufiger Fehler. Entsprechende Korrekturübungen werden zum jeweiligen Fehlerbild vorgeschlagen.

Als Poster erhältlich

Abbildungen mit dem Lupen-Symbol sind auch als Poster verfügbar. Bezugsquellen siehe Broschüre 4, S. 40.

Vom Schwimmen zum Wassersport!

Wie geht es weiter?

Wenn die Grundlagen zur **Wasservertrautheit** (Broschüre 1) gelegt und **einige Schwimmarten** (Broschüre 2) mindestens in der Rohform bekannt sind, bietet sich ein weites Feld von sportlichen Betätigungen im Wasser an. Für viele beginnt mit diesen Lerninhalten die Faszination am, im und unter Wasser erst recht!

In der Randspalte sind, wie in den anderen beiden Broschüren, u.a. Querverweise zu weiterführenden theoretischen Begründungen und Erklärungen aufgeführt. Ferner wird immer wieder auf **Vernetzungs- und Verbindungsstellen** mit anderen Wassersportarten wie auch zu bewegungsverwandten Übungsfeldern hingewiesen. Solche Tips sollen die Lehrenden anregen, hin und wieder ihre methodischen Massnahmen kritisch zu überdenken. Wer seine Massnahmen bzw. einzelne Unterrichtssequenzen nicht nur arrangieren, sondern auch begründen kann, wird noch überzeugender unterrichten!

Schwimmen umfasst viel mehr als nur die Schwimmarten!

Verschiedene Bereiche miteinander verbinden!



1. Rettungsschwimmen

Baden! Im Wasser schwimmen, tummeln und spielen...

Diese Worte erinnern uns an schöne Stunden, an Ferienerlebnisse am Strand, an Spass und Freude. Gefahren?

Der Aufenthalt im, am und auf dem Wasser ist immer mit einem gewissen Risiko verbunden. Über 80 Badetote pro Jahr, allein in der kleinen Schweiz, sprechen eine deutliche Sprache. Muss das sein? Erkennen der Gefahren und eigenes richtiges Verhalten sind sicher die besten Vorbeugungsmassnahmen. Oft kann aber Schlimmes nur durch den persönlichen Rettungseinsatz eines Helfers vermieden werden.

Helfen und Retten sind integrierte Bereiche des Schwimmunterrichts.



Das ist Rettungsschwimmen: ■ **athletisch** ■ **einfach** ■ **hilfreich**

Retter fallen nicht vom Himmel; richtig Retten will gelernt sein. Retten ist Bestandteil des Schwimmunterrichts! Gute Schwimm-, Spring- und Tauchkenntnisse sind Grundvoraussetzungen für jeden Retter. Dazu gehört auch das Schwimmen in Kleidern, der Rettungssprung aus grösserer Höhe und das Finden von Gegenständen auf dem Grund.

Mit dem Transport- und Rettungsschwimmen können wir einen Verunfallten oder Erschöpften zum rettenden Ufer zurückbringen. Und wenn's mal passiert: Lasse dich nicht umklammern, denn ein Ertrinkender entwickelt in seiner Todesangst "Bärenkräfte"!



- Vorbeugen ist besser als Retten.
- Gute Schwimm-, Spring- und Tauchkenntnisse sind Voraussetzungen zum Retten.
- Helfen und Retten sind Bestandteile des Schwimmunterrichts.
- Lerne **Rettungsschwimmen!**

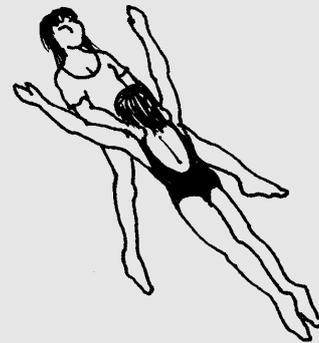
Auf einen Blick

Das wollen wir lernen



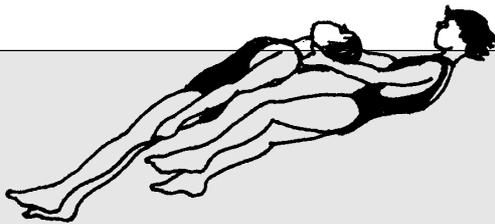
Ins Wasser springen

Trübes Wasser/Untiefe:
Leichte Rücklage, Beine angezogen



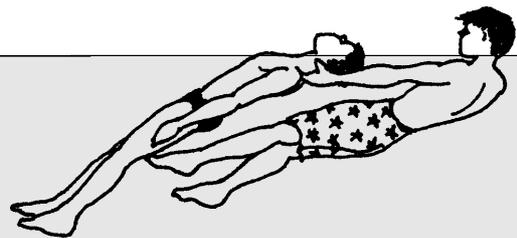
Jemanden stossen

Transport eines übermüdeten Schwimmers: beobachten, beruhigen!



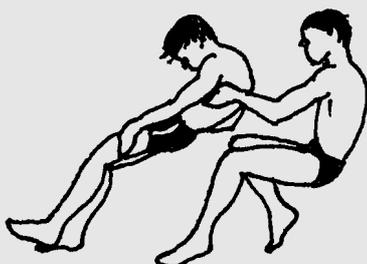
Jemanden am Kopf ziehen

Nacken-Stirn-Griff: Beide Arme strecken, Gesicht des Rettlings beobachten.



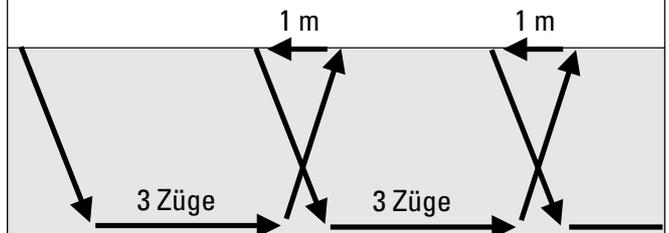
Jemanden am Nacken ziehen

Nacken-Kleidergriff: Eine Hand hält am Nacken oder an den Kleidern, die andere Hand ist zum Schwimmen oder zum Halten frei.



An den Achseln ziehen

Achselgriff: So wird ein Ertrinkender an die Wasseroberfläche geholt und anschliessend abgeschleppt.



In einer "Kette" tauchen

- gut organisieren (Kommando)
- nur drei Züge vorwärts
- auftauchen und wieder 1m zurück
- erneut gemeinsam abtauchen

Wir lernen, uns beim Helfen und Retten richtig zu verhalten

Vielseitiger Schwimmunterricht beinhaltet auch Spiel- und Übungsformen für das Rettungsschwimmen. So sind beispielsweise der Bein-schlag beim Brust- und Rückengleichschlag oder das Tauchen auch unter diesem Aspekt besonders zu üben.

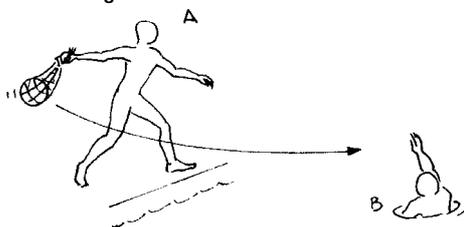
Die folgenden Regeln, Rettungsschwimmtechniken, Sprung- und Tauchtechniken sollen nicht nur in speziellen Rettungsschwimmkursen gelernt und geübt, sondern sinngemäss bereits im üblichen Schwimmunterricht vorbereitet und integriert werden!

Rettungshilfsmittel richtig einsetzen:

Sind Rettungshilfsmittel in unmittelbarer Nähe vorhanden (Rettungsstange, -bälle, -ringe, usw.), sollen diese eingesetzt werden; doch auch das will gelernt sein! Übungen:

Rettungsball-Werfen: A ist im Wasser in einer angemessenen Distanz zu B. B versucht, A einen Rettungsball zu werfen.

■ Auch als Zielwettbewerb in einen schwimmenden Reifen, auf einen Ball usw.



Gut geworfen ist halb gerettet!

Der Rettungssprung:

Bei trübem oder wenig tiefem Wasser sowie aus grosser Höhe ist ein Fussprung auszuführen. Die leicht angezogenen Beine, die leichte Rücklage und die abstützbereiten Arme ergeben ein möglichst gefahrloses und wenig tiefes Eintauchen. Übungen:

Trocken-Springen: Springe fusswärts ins Wasser und versuche, mit dem Kopf möglichst nicht unterzutauen. Gelingt dies

- vom Rand?
- vom 1 m-Brett?
- vom 3 m-Brett?

Vergleiche die Tauchtiefe mit derjenigen bei einem gestreckten Fussprung! Beobachtet euch mit Taucherbrillen!



Im Zweifelsfalle immer auf die Füsse springen!

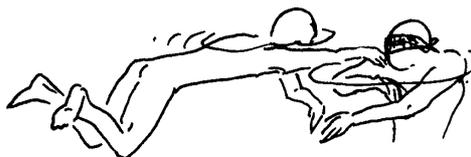
Zum Ertrinkenden hin schwimmen:

Schwimme zwar kräftig, aber ruhig zum Rettling hin und beobachte ihn dauernd. Dazu eignet sich Brustgleichschlag am besten.

Ist der Ertrinkende noch bei klarem Bewusstsein, beruhige ihn. Bei einem bereits verwirrten, um sich schlagenden Hilfsbedürftigen warte in einigen Metern Abstand, bis er ermattet. Schwimme den Ertrinkenden von hinten an! Übungen:

Anschleichen: A ist im Wasser mit geschlossenen oder mit einer Badekappe verdeckten Augen. Er darf seine Position nicht ändern. B beobachtet A und versucht, ihn von hinten anzuschwimmen und die Hand auf die Schultern von A zu legen. Gelingt dies, bevor A etwas bemerkt?

Foppen und Fangen: A ist, mit dem Rücken zum Basinrand, einige Meter entfernt im Wasser. B schwimmt langsam zu A hin. Sobald B mit der Hand A berührt hat, flüchtet er gegen das rettende Ufer, und A versucht, B einzuholen und vor der Wand noch zu berühren.



Helfen und Retten ohne Hast!

Wir lernen Transport- und Rettungsgriffe

Schwimmen mit Kleidern:

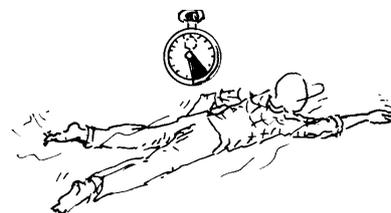
Oftmals hat der Retter keine Zeit mehr, seine Kleider – ausser Schuhe und Jacke – auszuziehen. Zudem kann man in Hose/ Jupe und Hemd recht gut schwimmen.

Übungen:

Kleider-Wettschwimmen: Alle nehmen an einem vereinbarten Termin saubere Kleider mit (Bluse/ Hemd, Hosen/Jupe). Zuerst schwimmen alle 25 m (oder mehr) in den Badehosen so schnell wie möglich; das ist die individuelle Richtzeit. Nun wird dieselbe Strecke mit Kleidern geschwommen. Zeitmessung. Wer hat die kleinste Differenz? Weitere Ideen:

- gewohnte Trainingsformen mit Kleidern
- Tauchspiele mit angezogenen Kleidern
- Sprungübungen (Tummelsprünge)
- verschiedenste Stafettenformen, bei denen die Kleidungsstücke an- und ausgezogen werden müssen!

Kleider bremsen!



Jemanden im Wasser transportieren... im Schulter-Stütz-Griff:

Einem Schwimmer, der übermüdet, von Übelkeit oder Muskelkrämpfen befallen ist, kann mit dem Schulter-Stützgriff geholfen werden. Der Hilfsbedürftige ist wie folgt anzuleiten: "Lege dich in die Rückenlage, halte die Hände nach vorne gegen mich, die Daumen nach unten. Spreize deine Beine und strecke die Arme. Entspanne dich!" Als Retter schwimmst du in Brustlage und beobachtest den Rettling!

Übungen:

Hin und her: A und B stossen sich in der oben beschriebenen Form über eine bestimmte Strecke hin und her.

Wasser-Stein-Stossen: Wie weit kann A den Partner B wegstossen? B darf nach dem Abstoss von A bei der Abstossmarke keine aktive Gleithilfe leisten. Wer stösst weiter, A oder B?

Beobachte den Rettling; sprich mit ihm.



Jemanden retten... im Nacken-Stirn-Griff:

Wenn ein Ansprechen des Rettlings nicht mehr möglich ist, muss er ohne seine Mithilfe abgeschleppt werden: Der Hinterkopf des Rettlings ist so in die nach oben gerichtete Handfläche zu legen, dass sein Nacken zwischen Daumen und Zeigefinger liegt. Die andere Hand liegt in ungezwungener Haltung auf der Stirne und drückt den Kopf leicht nach hinten. Die Arme bleiben gestreckt.

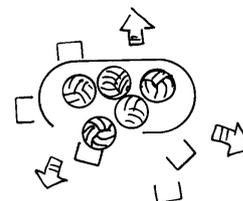
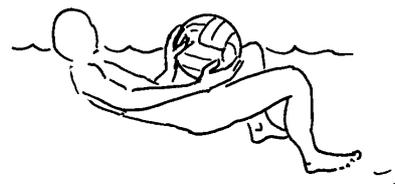
Übungen:

Ball-Rettung: Fasse den Ball mit der einen Hand von unten (= "Nacken") und mit der anderen Hand von oben (= "Stirn") und schwimme mit gestreckten Armen Rückengleichschlag.

- Auch in Wettbewerbsformen.

Massen-Rettung: Gruppe A wirft alle Bälle in einen begrenzten Raum ins Wasser. Gruppe B "rettet" alle Bälle einzeln im "Nacken-Stirn-Griff". Welche Gruppe braucht weniger Zeit für alle Bälle?

- Weitere Formen erfinden!



Wir lernen retten, suchen und bergen

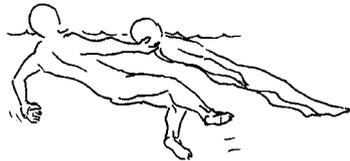
Jemanden retten... im Nacken-Kleidergriff:

Eine Hand hält den Hinterkopf, fasst die Haare oder Kleider des Rettlings. Der "Zug-Arm" bleibt gestreckt, mit dem andern werden kräftige Armzüge ausgeführt.

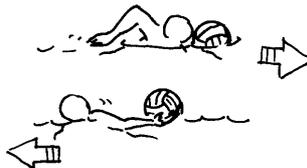
Wähle *deinen* Rettungsriff je nach Situation.

Übungen:

Baumstamm-Schleppen: A paddelt in gestreckter Rückenlage (siehe Synchronschwimmen 3 / 33). B fasst A mit einer Hand am Nacken und zieht – in Seitenlage schwimmend – A möglichst schnell über eine bestimmte Strecke. Rollenwechsel.



Plumpsack-Schleppen: Wie oben, doch jetzt lässt sich der "zu Rettende" möglichst locker und entspannt ziehen.



Wasserball-Rettung: Schwimme 1 Breite Wasserball-Kraul (siehe 3 / S. 40). Fasse dort einen Ball im "Nacken-Griff" und schwimme zurück. Auch als Wettbewerbsform!

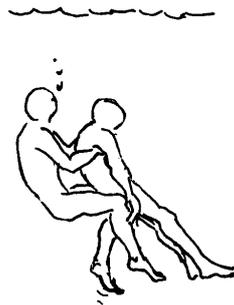
Jemanden heraufholen und bergen... im Achselgriff:

Der Rettling wird von hinten unter den Achselhöhlen gefasst. Mit diesem Griff bringt man den Ertrinkenden an die Wasseroberfläche. Für kurze Strecken kann dieser Griff beibehalten werden. Für längere Strecken wählt man einen anderen Rettungsriff!

Immer von hinten anschwimmen, auch unter Wasser

Übungen:

Bergen und retten: A bläst alle Luft aus und liegt auf den Beckenboden. B schwimmt sofort an, taucht ab, fasst A von hinten im Achselgriff, stösst kräftig vom Boden ab und zieht ihn über eine bestimmte Strecke.



Bergung gegen Widerstand: Wie oben, doch jetzt leistet der zu rettende B zusätzlich Widerstand, z.B. durch irgendeine Körperstellung, durch Gegenbewegungen mit den Beinen usw.

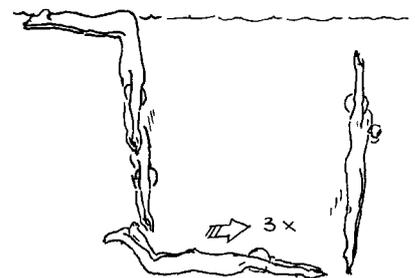


Persönlicher Rettungsriff: Wer findet einen persönlichen Rettungsriff?

Den Grund absuchen... mit Kettentauchen:

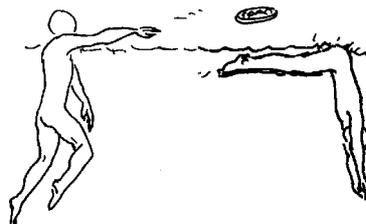
Das Kettentauchen wird angewendet, wenn der Grund nach etwas abgesucht werden muss. Hierzu richten sich mehrere Schwimmer im Abstand von höchstens einer Armlänge im Wasser auf einem Glied aus. Auf das Kommando eines Verantwortlichen (in der Mitte der Gruppe oder ausserhalb des Wassers) tauchen alle gemeinsam senkrecht ab bis zum Grund und schwimmen dort drei Züge in der vorgegebenen Richtung. Der Grund wird mit **Augen und Händen** abgesucht! Beim senkrechten Auftauchen wird ein Arm zur eigenen Sicherung nach oben gestreckt. Jetzt schwimmt die Gruppe etwa einen Meter rückwärts und richtet sich nach dem hintersten Schwimmer erneut auf ein Glied aus. Auf Kommando wird erneut wieder abgetaucht.

So tauchst du richtig ab:



Übungen:

Einzel-Ketten-Tauchen: Versuche, alleine eine vorgegebene Strecke gemäss der oben beschriebenen Kettentauch-Form abzusuchen.



Suchen und Finden: Wie oben, aber jetzt wirfst du den gefundenen Tauchring/-teller immer wieder vor dir ins Wasser, tauchst erneut ab usw.

Schatztaucher: Eine Münze wird ins Wasser geworfen. Wer sie findet, darf sie behalten.

Die 6 Baderegeln



Springe nie erhitzt ins Wasser!
Dein Körper braucht Anpasszeit.



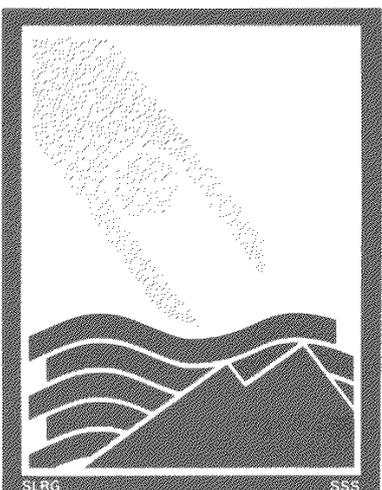
Lass kleine Kinder nie unbeaufsichtigt ins tiefe Wasser!
Sie kennen keine Gefahren.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser!
Sie bieten keine Sicherheit.



Schwimme nie mit vollem oder ganz leerem Magen!
Warte nach üppigem Essen 2 Stunden. Meide Alkohol!



Springe nie in trübe oder unbekannte Gewässer!
Unbekanntes kann Gefahr bergen.



Schwimme lange Strecken nie allein!
Auch der besttrainierte Körper hat einmal eine Schwäche.

2. Schnorcheln

Das "Schnorcheln" (ABC-Tauchen) ist einerseits eine gute Vorbereitung für das Gerätetauchen, andererseits aber auch eine eigenständige Sportart, die sogar wettkampfmässig unter dem Begriff "Flossenschwimmen" betrieben wird.

Schnorcheln ist nicht ungefährlich! Das genaue Einhalten der Sicherheitsregeln ist Grundvoraussetzung für unfallfreie und schöne Erlebnisse unter Wasser. Will man die Unterwasserwelt kennenlernen, müssen

- die Grundlagen der Tauchtheorie bekannt sein,
- das Material zweckmässig sein,
- die Sicherheitsregeln strikte eingehalten werden.

Gute Schwimmkenntnisse und angstfreies Tauchen sind zwingende Voraussetzungen.

Flossen, Masken und Schnorchel sind auch gute Lernhilfen und gehören in einen zeitgemässen Schwimmunterricht!



Das ist Schnorcheln: ■ spannend ■ verantwortungsvoll ■ vielseitig

Beim Schwimmen und Tauchen mit Flossen, Maske und Schnorchel kannst du die Faszination der Unterwasserwelt erleben. Gleichzeitig eignet sich diese Ausrüstung auch für das **Rettungsschwimmen**:

- Die Flossen bringen dich schneller vorwärts.
- Mit der Brille kannst du unter Wasser deutlicher sehen.
- Der Schnorchel erlaubt dir zu atmen, obwohl Mund und Nase unter der Wasseroberfläche sind!



- Tauche nie allein und überwache deinen Tauchkameraden!
- Tauche nie, wenn du dich nicht wohl fühlst!
- Benütze zweckmässiges, sicheres Material!
- Trage Sorge zur Unterwasserwelt!

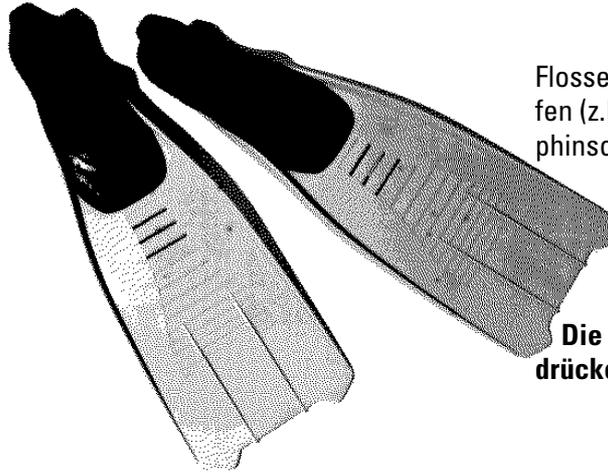
Auf einen Blick

Wie rüstet man sich gut aus?

Die ABC-Ausrüstung besteht aus Flossen, Maske und Schnorchel:

Flossen (A)

Die ideale Länge der Flossen hängt von der körperlichen Leistungsfähigkeit ab. Sie liegt beim Freitaucher im Bereich von 35-50 cm. Die Flossenlänge wird von den Herstellern der Schuhgrösse angepasst. Beim Anpassen ist darauf zu achten, dass die Flossen zwar gut passen, aber eher zu gross als zu klein sind.



Flossen sind auch gute Lernhilfen (z.B. beim Kraul- und Delphinschwimmen)!

Die Flossen sollen nirgends drücken!

Maske (B)

Die Frontscheibe der Maske muss aus Sicherheitsglas hergestellt sein. Sie soll nahe bei den Augen liegen, damit das Blickfeld möglichst wenig eingengt wird.

Die Maske muss auch die Nase umschliessen, damit durch seitliches Zusammendrücken der Nasenflügel mit Daumen und Zeigefinger der Druckausgleich hergestellt werden kann. (Deshalb verwenden wir den Begriff "Maske" statt "Brille"!)

Die Maske muss einwandfrei "sitzen". Zur Anprobe sollst du sie ohne Benutzung des Halteriemens ansaugen können (durch die Nase Luft "ansaugen"). Schüttle den Kopf! Wenn die Brille hält, dann ist die Grösse richtig.



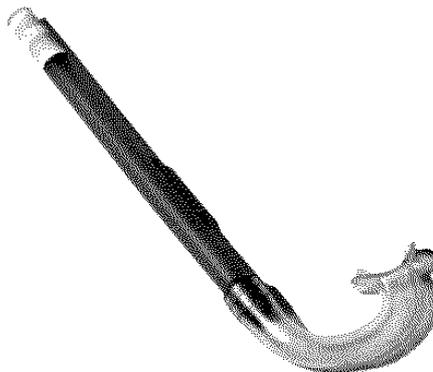
Nur Masken wählen, welche auch die Nase umschliessen!

➡ Druckausgleich-Experiment 3 / S.13 und 4 / S. 24

Schnorchel (C)

Der Schnorchel darf höchstens eine Länge von 30 - 35 cm aufweisen. Einfache Schnorchel – ohne Ventil, scharfe Knickung oder Faltschlauch-Einsätze – haben sich am besten bewährt.

Das Mundstück muss gut passen, und die "Beisswarzen" sollen kräftig sein. Das obere Rohrende ist aus Sicherheitsgründen mit einer grellen Farbe zu kennzeichnen.



Ohne Ventil!

Wir lernen Flossenschwimmen in Rücken- und Bauchlage

Flossenschwimmen in **Rückenlage** eignet sich für den Anfang sehr gut, um die Technik des richtigen, effizienten Flossenschlages zu lernen. Zudem kann man dabei die richtige, gleichmässige Beinarbeit selber beobachten und kontrollieren.

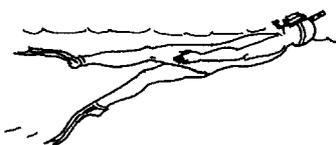
Lageübung: Schwimme in Rückenlage und achte dabei auf folgende Punkte:

- der Körper liegt gestreckt im Wasser
- der Kopf wird leicht gegen die Brust angezogen
- die Arme sind locker an der Körperseite angelegt
- oder werden in der Verlängerung des Körpers nach oben gestreckt.



Beobachte dich selbst!

Der Beinschlag: Wie beim Kraulschwimmen erfolgt der Impuls aus den Hüften über das Knie zum Fussgelenk. Die Knie wie auch die Flossen bleiben unter der Wasseroberfläche. Der Rhythmus ist jedoch langsamer als beim Kraulschwimmen.



Lernen durch Gegensätze:

- einmal die Knie anziehen
- einmal ganz gestreckte Knie
- dazwischen = richtig!

Die Atmung: Atme langsam und regelmässig. Üblicherweise atmet man in Rückenlage ohne Schnorchel. Dieser ist eingeklemmt zwischen Maskenband und Schläfe.



Flossenschwimmen in **Bauchlage** mit wechselseitigem Beinschlag ist die am meisten verwendete Fortbewegungsart des Freitauchers an der Wasseroberfläche wie auch unter Wasser. Der vom Flosseneinsatz erzeugte starke Vortrieb erübrigt den Gebrauch der Arme.

Mit Flossen die Schwimmart Kraul ganzheitlich lernen

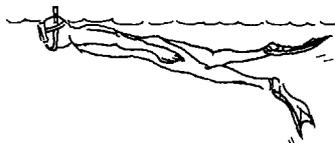
➡ 2 / S. 6

Unter Wasser atmen: Ziehe die Maske korrekt an und klemme den Schnorchel zwischen Maskenband und Schläfe. Halte dich am Bassinrand und atme ruhig und regelmässig über Wasser. Tauche mit dem Gesicht langsam ins Wasser und versuche, im gleichen Rhythmus weiter zu atmen.



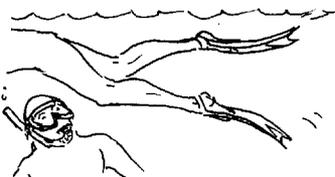
Atme kräftig unter Wasser, denn jetzt musst du gegen den Wasserdruck und erst noch durch ein kleines Rohr einatmen. Deshalb kommt es dir anfänglich etwas anstrengender vor!

Erster Tauchgang: Schwimme in Bauchlage langsam der Bassinwand entlang. Die Arme sind locker an der Körperseite angelegt, der Blick ist nach vorne schräg abwärts gerichtet. Atme ruhig und tief. Schnorchle nur so lange, wie du dich wohl fühlst.



Alles mit der Ruhe... wie ein Zeitlupenschwimmer!

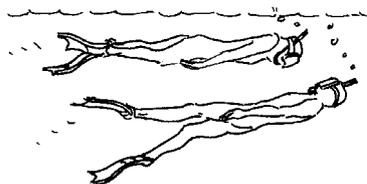
Der Beinschlag: Aus den Hüften über die Knie (wie in Rückenlage): Abwärts-Schlag von **gebeugt** zu gestreckt, Aufwärts-Bewegung **gestreckt** zu locker gebeugt, sehr langsam. Dabei bleiben die Flossen immer dicht unter der Wasseroberfläche.



Lass deinen Beinschlag von einem anderen "Taucher" beobachten!

Einige Anwendungsformen:

- Schwimmt zu zweit im gleichen Rhythmus! Augen-Kontakt behalten!
- Einer in Bauchlage, der andere in Rückenlage.
- Einer mit Delphin-, der andere mit Kraulbeinschlag.
- Wer schlägt eine andere Form vor?

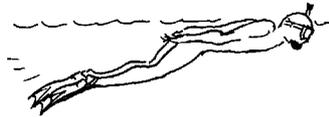


Tauche nie allein! Gewöhne dich schon früh daran!

Wir lernen Flossenschwimmen mit der Delphintechnik

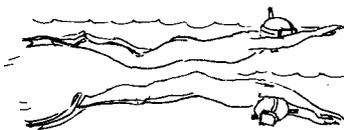
Im Gegensatz zum normalen Delphinschwimmen führen die Arme beim Freitauchen keine Armzüge aus, sondern dienen lediglich zur Unterstützung der **Wellenbewegung**.

Vom Kraul zum Delphinschwimmen: Schwimme in Bauchlage nur mit einem Bein Kraulbeinschlag. Versuche, mit dem anderen Bein ebenfalls Kraulbeinschlag zu schwimmen, aber im gleichen Rhythmus (**kein Wechselschlag!**). Schon schwimmst du in der Delphintechnik! Achte auf folgende Merkmale:



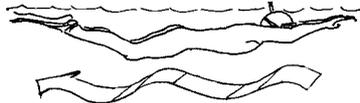
Von der Kraul- zur Delphinbewegung (Bewegungsverwandtschaften)

Lage des Körpers: Der Körper liegt möglichst gestreckt im Wasser; die Arme sind in der Verlängerung des Körpers locker gestreckt; das Gesicht ist im Wasser; der Blick geht fließend abwechselungsweise über und unter die Wasserlinie.



Der Kopf steuert die Bewegung!

Der Beinschlag: Der Flossenschlag erfolgt mit beiden Flossen gleichzeitig; die Wellenbewegung beginnt in den Händen, setzt sich über den Rumpf bis zu den Beinen fort und endet schliesslich in einem kräftigen Flossenschlag, ähnlich der Schwanzflosse eines Wals. Die Bewegung des Beckens läuft der Flossenbewegung immer voraus.



Kannst du die Bewegung spüren, beschreiben, sie dir mit geschlossenen Augen vorstellen?

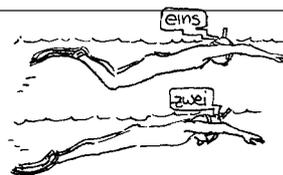
Die Atmung: Da die Delphinbewegung etwas anstrengender ist als die Kraulbewegung, brauchst du mehr Luft. Es ist jetzt besonders wichtig, dass die Atmung von Anfang an regelmässig erfolgt. Tauche bei der Delphin-Rumpf-Bewegung mit dem Kopf nicht zu tief, denn sonst fließt Wasser in den Schnorchel!



Atme tief und regelmässig!

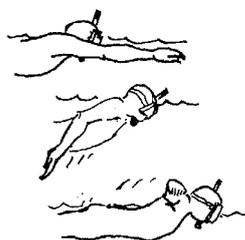
Ein wichtiger Unterschied zum üblichen Delphinschwimmen!

Zweier-Rhythmus: Führe die Delphin-Rumpfbewegung aus und lasse die Arme vorne. Zähle für dich: 1... 2 / 1... 2 / 1... 2 /. Das ist der Rhythmus für das sportliche Delphinschwimmen ohne Flossen.



Vernetzt lehren und lernen: Beim Freitauchen auch Delphinschwimmen!

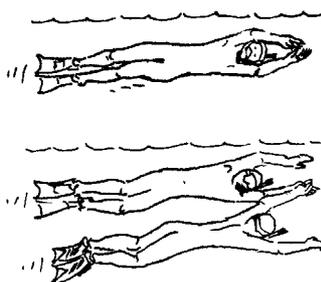
Delphinschwimmen mit Armbewegung: Wiederhole den oben beschriebenen Zweierrhythmus. Bei "1" bleiben die Arme vorne; auf "2" führst du mit den Armen einen Tauchzug aus und schleuderst danach die Arme beidseitig seitwärts über Wasser nach vorne. Dann wieder "1": Arme vorne lassen; "2": Tauchzug (=Delphinarmzug) ausführen.



So ist es möglich, Delphin langsam zu schwimmen.

Delphinvarianten:

- Delphinbewegung in Seitenlage
- Delphin zu zweit: A dreht sich nach links, B nach rechts. Beide halten sich gegenseitig mit den Armen in Hochhalte.
- Schwimme in Seitenlage: ein Arm in Hochhalte, der andere am Körper angelegt.
- Kannst du deinen Partner mit der Delphintechnik stossen oder/und abschleppen?
- Wer findet andere Formen?



Viele Bewegungserfahrungen fördern die Koordinationsfähigkeit.

Wir lernen abtauchen, den Druckausgleich, die Maske entleeren

Jedes Abtauchen erfordert Konzentration und eine gute Kontrolle des Bewegungsablaufes, damit ohne grossen Kraftaufwand (und somit unnötigem Gebrauch von Luftreserven) abgetaucht werden kann .

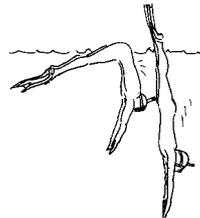
Gute Disziplin ist beim Tauchunterricht zwingende Voraussetzung.

Schnorchel entleeren: Tauche langsam senkrecht knapp unter die Wasseroberfläche. Du hörst, wie sich der Schnorchel mit Wasser füllt. Tauche wieder langsam auf, halte die Hand locker über den Schnorchel und stosse mit einem kräftigen Luftstoss durch den Mund alles Wasser aus dem Schnorchel.



Aus Rücksicht auf die anderen Badegäste!

Abtauchen: Lege dich aufs Wasser und paddle langsam vorwärts. Greife mit den Armen grundwärts und kippe gleichzeitig mit dem Oberkörper senkrecht nach unten. Strecke danach die Beine senkrecht hoch und lass dich so in die Tiefe gleiten. Setze mit den Flossen erst ein, wenn diese unter Wasser sind!



Abtauchen soll spritzerlos sein wie beim Synchronschwimmen.
Üben, üben und nochmals üben!

➡ 4 / S. 15

Druckausgleich: In der Tauchermaske ist die Nase durch den "Nasenklebner" eingebettet. Sobald du beim Abtauchen einen leichten Druck in den Ohren spürst, drückst du mit Daumen und Zeigefinger den Nasenklebner von aussen zu und versuchst, Luft durch die Nase auszublasen.



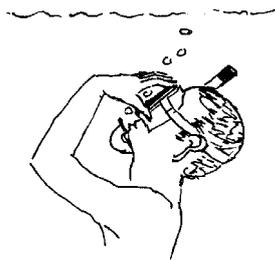
Wenn die Nase zugeklemmt wird, dringt die Luft aus der Nase ins Mittelohr; der Druck wird ausgeglichen, und der Schmerz lässt nach!

➡ 4 / S. 24

Auch beim Freitauchen kann die Situation eintreten, dass durch ein unvorhergesehenes Ereignis plötzlich Wasser in die Maske eindringt. Jeder Taucher muss in der Lage sein, ohne Panik die teilweise oder ganz vollgelaufene Maske unter Wasser zu entleeren. Dies muss schon früh gelernt und immer wieder geübt werden.

Früh übt sich, wer ein Taucher werden will!

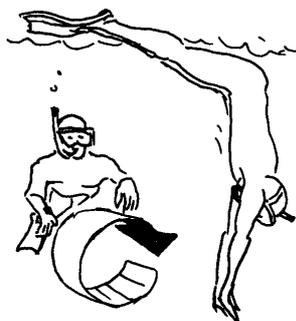
Maske entleeren: Neige den Kopf leicht nach hinten. Der Blick ist schräg nach vorne oben gerichtet. Presse mit einer Hand den oberen Rand der Maske leicht gegen die Stirn. Atme nun ganz langsam (oder in kurzen kleinen Atemstössen) durch die Nase aus, bis die Luft das sich in der Maske befindende Wasser nach unten verdrängt. Wenn du es richtig gemacht hast, dann reicht die restliche Luft auch noch dazu aus, den Schnorchel zu entleeren!



Prinzip der Taucherglocke: Luft verdrängt Wasser.

Anwendungsformen: Wenn die "Handgriffe" beim Druckausgleich und das saubere Abtauchen beherrscht werden, sind viele Spiel- und Übungsformen möglich. Beispiele:

- Abtauchen vw, Rolle vw, auftauchen, Schnorchel entleeren.
- Abtauchen vw, Spirale drehen, auftauchen.
- Lehrer, Trainer, Partner macht eine Unterwasserfigur vor, du machst sie nach.
- Wir tauchen nach Gegenständen (Ringe, Teller).
- Wir setzen oder stecken ein Spiel zusammen.
- Wir zeichnen ein Bild (Neocolor-Stifte).
- Wir tauschen unter Wasser Gegenstände aus.
- Eigene Ideen, je nach Material und Anlage.

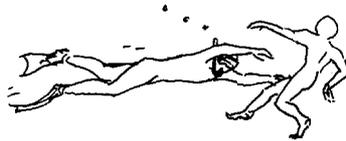


Auch hier: Tauche nie allein! Alle Spiel- und Übungsformen zu zweit oder in der Gruppe ausführen!

Wir lernen und üben das Helfen und Retten mit der ABC-Ausrüstung

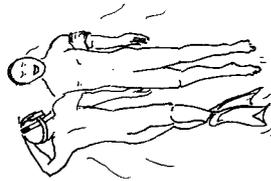
Die ABC-Ausrüstung macht das Helfen und Retten einfacher: Die Flossen bringen dich schneller und müheloser voran, die Maske ermöglicht eine bessere Unterwassersicht, und der Schnorchel ermöglicht das Atmen, auch wenn du in die Tiefe blickst!

Zupacken, aber wie? Zu zweit, der eine mit und der andere ohne ABC-Ausrüstung. Der Taucher spielt den Retter. Sucht gemeinsam geeignete Griffe, mit denen ein ABC-Taucher einen Ertrinkenden relativ mühelos abschleppen könnte. Vorteile/Nachteile besprechen. Griffe gegenseitig vergleichen.



Richtig helfen und retten will gut gelernt sein!

Fesselgriff: Greife mit deinem rechten Arm unter den linken Arm und hinter dem Rücken des Rettlings und fasse dessen linken Oberarm weit oben. Schwimme in Bauch- oder leichter Seitenlage und beobachte deinen Partner. Für Linkshänder und übungshalber auch mit dem andern Arm.



Bei diesem Griff ist eine Hand des Retters frei!

Kinngriff: Greife mit der einen Hand unter der Achsel des Rettlings durch und fasse dessen Kinn von unten. Vorsicht: Keinen Druck auf die Halsschlagader und gegen die Luftröhre ausüben!

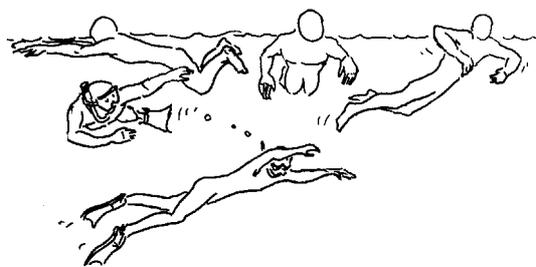


Rücksichtsvoll ausführen!

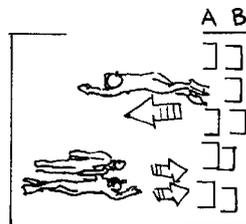
Rettungsschwimmen ist eine ernste Sache. Das will aber nicht heißen, dass dieser Unterricht nicht auch spielerisch und in einer fröhlichen Atmosphäre erteilt werden kann! Viele Formen des Rettens lassen sich mit anderen Inhalten des Schwimmunterrichtes verknüpfen.

(Auch) Rettungsschwimmen macht Spaß!

Rettungsfangis: Eine angemessene Anzahl (ca. 2 auf 5) tragen eine ABC-Ausrüstung. Die anderen Mitspieler sind in einem begrenzten Feld verteilt. Wer von den Rettern "gefangen" wird, muss sich ergeben und wird in einem gelernten Rettungsgriff an den Rand des Bassins transportiert. Wer dort von einem noch nicht Gefangenen durch Handschlag berührt wird, ist wieder frei. Gelingt es den Tauchern, alle "an Land" zu bringen?

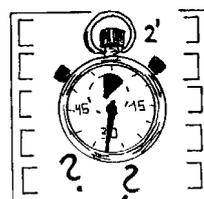


Rettungs-Schwimm-Stafette in Zweiergruppen: Auf Kommando starten die Schwimmer "A" auf der einen Bassinseite und spurten (Freistil) auf die andere Seite. Sobald ein Schwimmer das andere Bassinende erreicht hat, darf "B", der "Retter" (ABC-Ausrüstung), starten. Er schnorchelt zu "A", fasst ihn in einem bekannten Rettungsgriff und schleppt ihn zurück.



Die Teilnehmer sollen eigene Wettbewerbsformen ausprobieren und vorstellen.

Gruppen-Rettungseinsatz: Die Hälfte der Teilnehmer sind Retter (auf der einen Seite des Beckens), die anderen Rettlinge (auf der anderen Seite). Auf ein Zeichen beginnen die Retter, die Rettlinge auf die andere Seite zu ziehen. Nach jeder Breite muss ein anderer Rettling gezogen werden. Anzahl "Rettungen" in 2 Minuten zählen. Gruppen wechseln.



➡ Weitere 160 Spiel- und Übungsformen siehe: Bucher, W. 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen, Kap. Schnorcheln, 6. Auflage 1992

3. Wasserspringen

Wasserspringen, das Springen vom Bassinrand, von der Plattform und vom Brett gehören zu einem vielseitigen Schwimmunterricht. Schon einfache Übungsformen vermitteln Selbstvertrauen.

Wasserspringen ist eine gymnastisch-künstlerische Sportart und zeichnet sich durch eine sehr genaue und komplexe Technik aus. Zusätzlich zur Ästhetik bestimmen akrobatische und athletische Merkmale diese faszinierende Sportart. Die Auseinandersetzung mit dem wettkampforientierten Wasserspringen geschieht im Vereinssport.



Das ist Wasserspringen: ■ abspringen ■ fliegen ■ eintauchen

Das Wasserspringen als **Bestandteil des Schwimmunterrichtes** bietet Möglichkeiten an für erlebnisorientierte und gestalterische Elemente, die allein durch das Gebot der Sicherheit (Unfallprophylaxe) limitiert sind.



- entwickelt die koordinativen Fähigkeiten
- fördert das Selbstvertrauen
- verlangt eine geschickte Organisation

Auf einen Blick

Wissenswertes für den Unterricht

Grundtechnik

Vereinfacht kann die Technik auf drei Teilbereiche reduziert werden:
Abspringen - Steuern - Eintauchen.

Bei den Übungen wird auf einzelne dieser drei Akzente hingewiesen.

Abspringen
Steuern
Eintauchen

Sprunggruppen und Körperhaltungen

Es gibt im Wasserspringen sechs verschiedene, mit Nummern bezeichnete, Sprunggruppen. Sie unterscheiden sich in Absprung und Drehrichtung. Die Sprünge lassen sich in verschiedenen Körperhaltungen ausführen (gehockt, gehechtet, gestreckt oder in freier Körperhaltung).

Aus biomechanischen Gründen wird empfohlen, elementare Sprünge zuerst **gehockt** zu lernen.

Bewegungsverwandtschaften

Die Sprünge innerhalb der verschiedenen Sprunggruppen sind bezüglich Absprung-, Dreh- und Eintauchrichtung "bewegungsverwandt". Daraus ergeben sich didaktisch-methodische Konsequenzen für die Lehr- und Lernweise:

■ für die Ausgangsstellung und den Absprung

z.B. bei Vorwärts- und Auerbachsprüngen sowie bei Rückwärts- und Delphinsprüngen.

■ für die Drehrichtung

z.B. bei Vorwärts- und Delphinsprüngen sowie bei Rückwärts- und Auerbachsprüngen.

■ für die Eintauchrichtung

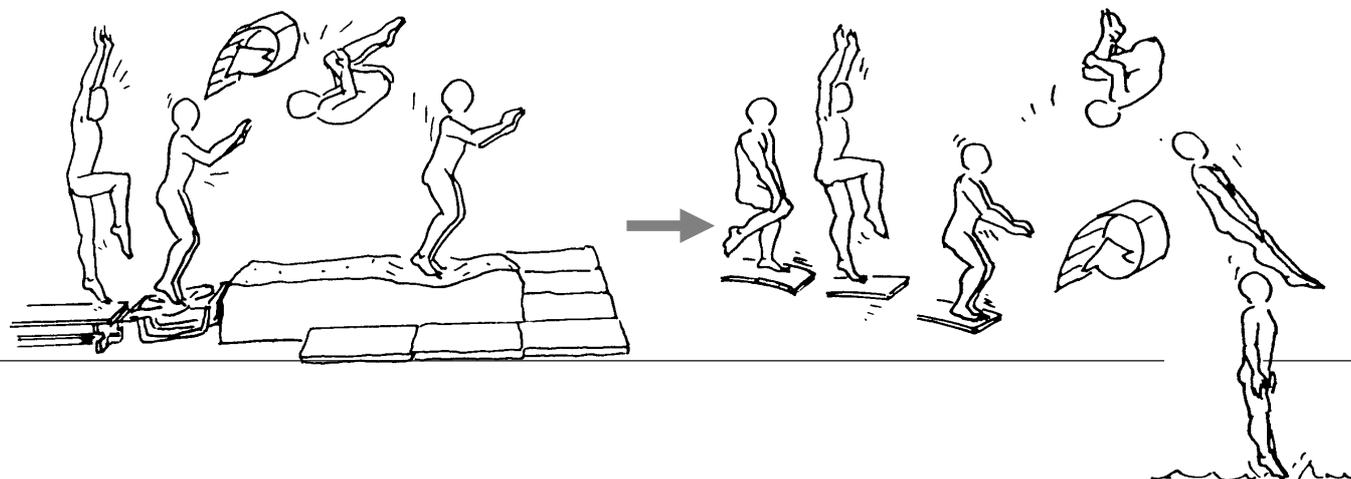
Kopfwärts und/oder fusswärts.

Bewegungsverwandtschaften nutzen!

Trockenspringen im Geräteturnen

Da nur an wenigen Orten die Voraussetzungen für das Wasserspringen im Klassenverband gegeben sind, kann und soll vermehrt auf Grundlagen aus dem übrigen Sportunterricht zurückgegriffen werden: In der Gymnastik werden Elemente wie **Haltung und Spannung** geübt; **Roll- und Drehbewegungen** können im Geräteturnen eingeführt und im Wasserspringen angewendet werden. Beispiel: Salto vv.

Sportfachübergreifender Unterricht!

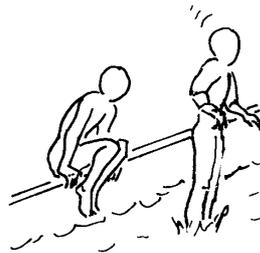


Wir lernen vorwärts abspringen

Alle Grundübungen werden zuerst gruppenweise vom Bassinrand ausgeführt. Bevor das Tauchen bis zum Beckenboden verlangt wird, sollen die Schüler den Druckausgleich lernen. Sobald Schmerzen in den Ohren spürbar werden: Nase zudrücken und Luft in die Nase pressen.

Aus dem Sitz: Setze dich an den Bassinrand, die Hände neben dem Gesäss aufgestützt. "Springe" ins Wasser, indem du mit den Händen am Bassinrand abdrückst.

- Spanne sofort die Rumpfmuskulatur!
- Schaue auf die Gegenseite zu einem Gegenstand!
- Gleite bis zum Bassinboden und stosse dort zum Auftauchen ab!

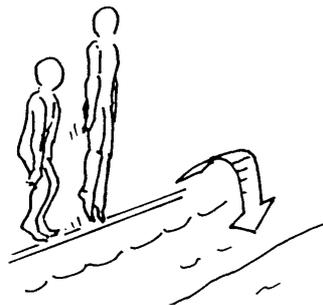


Alle Grundübungen werden zuerst vom Bassinrand ausgeführt.

Aus dem Stand: Du stehst am Bassinrand, die Arme seitlich am Körper, die Zehenspitzen an (nicht über) der Kante. Springe aus den Fuss- und Kniegelenken möglichst hoch weg.

- Spanne und tauche wie oben ein.
- Versuche, deinen Oberkörper aufrecht zu halten.

LH: Reifen oder parallel zum Bassinrand aufs Wasser gelegte Leine (SchwimMLEINE oder Zauberschnur). Vor der Leine eintauchen!



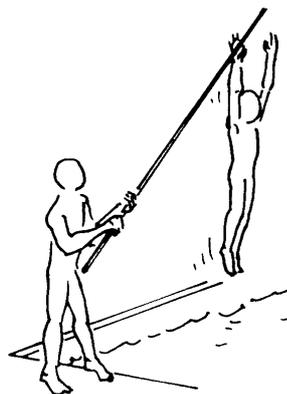
LH = Lernhilfe

Die richtige und gezielte Anwendung von Lernhilfen verbessert Bewegungsvorstellung, motiviert und ermöglicht oft eine unmittelbare Lern- resp. Erfolgskontrolle.

Aus Stand mit Armschwung: Ausgangsstellung wie oben. Versuche mit Hilfe der Ausholbewegung noch höher zu springen. Merke dir folgenden Bewegungsablauf:

- Arme seitwärts hoch, dann ...
- Arme seitwärts abwärts - vorwärts hoch und gleichzeitig...
- Absprung

LH: Zauberschnur, Stange o.ä.: Kannst du nach dem Absprung die hoch gehaltene Leine oder Stange mit den Händen berühren und dabei immer noch ganz gespannt bleiben?



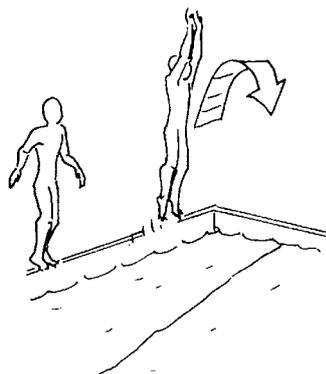
üben!

 4 / S. 21

Mal hoch, mal weit: Versuche, bei zwei gestreckten Fussprüngen hintereinander einmal einen **Hochsprung** und einmal einen **Weitsprung** auszuführen.

- Was machst du, um hoch zu springen?
- Was machst du, um weit zu springen?

LH: Die Leine / Zauberschnur, wird schräg gespannt. Alle üben dort, wo sie es gerade noch schaffen, einen guten Fussprung auszuführen, ohne die Leine zu überspringen resp. zu berühren.



Gegensatzerfahrungen!

Gute Wasserspringer versuchen, möglichst hoch zu springen!

Wir üben vorwärts abspringen

Unterrichtsorganisation: Wie bei allen weiteren Sprüngen beginnen wir am Bassinrand. Dies lässt ein gleichzeitiges Einspringen von vielen Lernenden zu. Voraussetzung: Wir springen auf Kommando ab, und auch das Aussteigen ist organisiert.

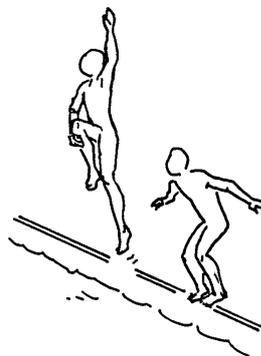
Im Sinne eines Stationenbetriebs können auch Startblock, Sprungbrett sowie zusätzliche (improvisierte) Absprungstellen (z.B. Schwedenkasten, Minitrampolin) einbezogen werden. Auch Trockenübungen können in einen Stationenbetrieb integriert werden (z.B. Kraft-, Beweglichkeits-, Koordinationsübungen usw.).

Nur ein intensiver, gut organisierter Unterricht wird dem Bewegungs- und Lernbedürfnis der Schüler gerecht!

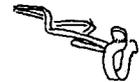
 Organisation 4 / S. 11 ff.

Alleine: Versuche, in der Luft nach einem guten Absprung verschiedene "Kunststücke" auszuführen:

- ein Bein anhocken, das andere strecken
- beide Beine gleichzeitig anhocken
- eine Schraube drehen
- so fest / so wenig wie möglich spritzen beim Eintauchen
- die Unterschenkel schnell anziehen (Päckli) und vor dem Eintauchen wieder strecken
- die Arme wild bewegen und vor dem Eintauchen wieder seitlich an den Körper pressen usw.

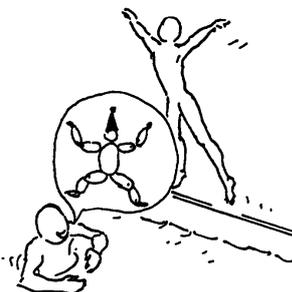
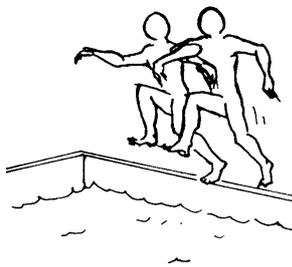


Die **Nasenklammer** verhindert das Einströmen des Wassers in die Nasenhöhlen.



Zu zweit: Versucht folgende "Kunststücke":

- Wir stehen nebeneinander, fassen die nähere Hand des Partners und springen gleichzeitig ins Wasser.
- Wir hängen unsere Arme gegenseitig ein und springen ins Wasser.
- Wir stehen Rücken an Rücken und springen seitwärts
- Du zeigst ein Kunststück vor, dein Partner macht's nach.
- Du wirfst dir einen Gegenstand (z.B. einen Ball) hoch und versuchst, diesen nach dem Absprung hoch in der Luft zu fangen.
- Dein Partner wirft dir den Ball. Kannst du den Ball nach dem Absprung in der Luft fangen?
- Du rufst deinem Partner, der in der Luft "fliegt", einen Auftrag zu, den er auszuführen hat, z.B. "Kopf drehen", "nach links", oder "Farben" ... und er versucht, in der Luft möglichst viele zu nennen.
- Findet weitere Formen dieser Art!



Beobachten lernen!

In Gruppen: Wir springen alle gemeinsam mit gefassten Händen aus Stand vom Bassinrand:

- als Weitsprung ohne Anlauf
- als Hochsprung über eine vor dem Rand gespannte Leine
- als...



Der Lehrer springt mit!

Achtung:
Nasser Boden / Rutschgefahr!

Wir lernen und üben rückwärts abspringen

Beim Absprung rückwärts stehen wir nur noch mit der vorderen Fußhälfte (Fußballen) auf der Kante des Bassinrandes oder Sprungbrettes. Die Ausholbewegung der Arme beim Absprung aus Stand rückwärts ist ähnlich wie beim Absprung vorwärts.

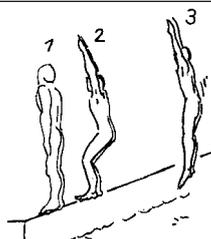
Einbein-Sprung: Stehe rücklings zum Wasser und führe einen "Schritt-Sprung" rückwärts aus. Versuche dabei den Kopf aufrecht zu halten! Die Arme bleiben in der Tiefhalte.



Beim Eintauchen kräftig durch die Nase ausatmen (kein Wasser in der Nase!).

Absprung rückwärts: Versuche, mit beiden Beinen kräftig abzuspringen, ohne dass du in Rücklage gerätst. Beinbewegung: Hoch - tief - Sprung!

- "Hoch" (Zehenstand) - 1
- "Tief" ("Absitzen" ohne Rücklage) - 2
- "Sprung" (vertikaler Absprung) - 3
- Armhaltung: Am Körper anliegend oder in Hochhalte, jedoch ohne Armschwung

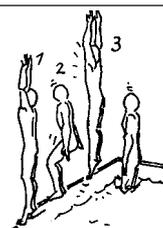


- kräftig abspringen
- Blick geradeaus
- gespannt eintauchen

Das "Absitzen" ohne Rücklage garantiert die notwendige Distanz zur Absprungstelle!

Absprung rückwärts mit Armschwung: Mit der Armbewegung

- seitwärts hoch - 1
 - seitwärts abwärts - 2
 - vorwärts hoch - 3
- unterstützest du den Absprung.



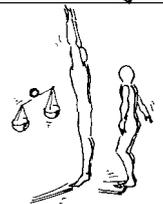
4 / S. 21

Brett-Rhythmus: Stehe rücklings mit den Fußballen auf das Brettende und versuche, im Rhythmus der Brettschwingung leicht zu federn, ohne dass die Füße den Kontakt mit dem Brett zu verlieren.

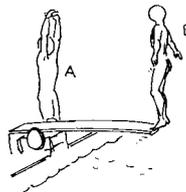


Sicherheit und Brettgefühl!

Vom Bekanntem zum Neuen: Wiederhole die Absprungtechnik des Fußsprunges vw aus Stand. Führe nun dieselbe Bewegung als Fußsprung rückwärts aus. Achte besonders darauf, dass dein Körper während der Ausholbewegung im Gleichgewicht bleibt.

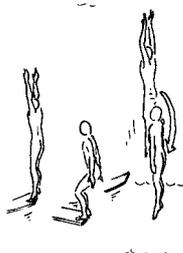


Abspringen - reagieren: A und B bilden eine Zweiergruppe. B befindet sich in Absprungposition. A steht vor B. Nach dem Absprung von B zeigt A eine einfache Bewegung und B versucht, diese in der Luft zu kopieren.



Koordinationsschulung unter Zeitdruck

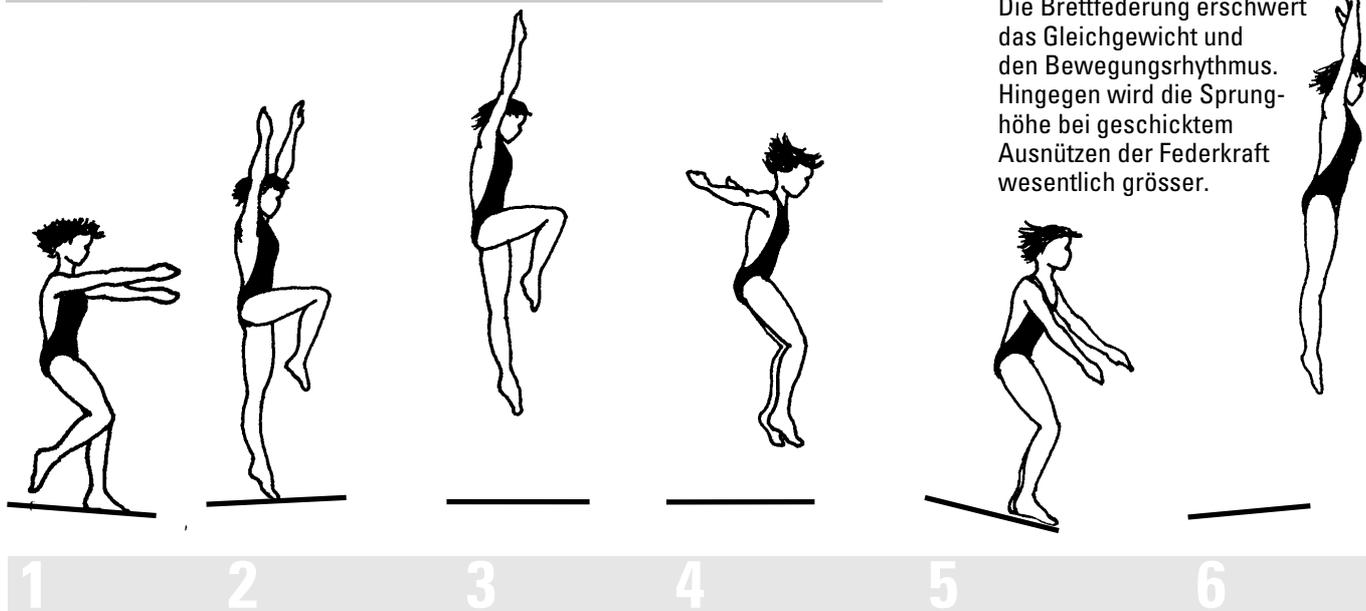
Fußsprünge rückwärts vom Brett: Sobald die Technik der Ausholbewegung und der kontrollierte Absprung beherrscht werden, können verschiedenste Fußsprungvarianten ausgeführt werden.



4 / S. 21

Wir lernen den Anlauf

1-Schritt-Anlauf: Du stehst ca. 1 Meter vom Bassinrand/Brettende entfernt. Beginne mit einem Schritt des Sprungbeines (1); ziehe die Arme und das Schwungbein hoch (2/3); schwinde die Arme seitwärts abwärts tief und lande mit beiden Füßen vor dem Bassinrand/Brettende (4); schwinde die Arme schnell wieder vorwärts hoch (5) und springe beidbeinig ab (6).



Der Anlauf erfolgt langsam und in regelmässigen Rhythmus. Er besteht in der Regel aus 4 gleichlangen Schritten und einem Aufsatzsprung. Wir lernen zuerst den 1-Schritt-Anlauf (= Schritt plus Aufsatzsprung).

Die Brettfederung erschwert das Gleichgewicht und den Bewegungsrhythmus. Hingegen wird die Sprunghöhe bei geschicktem Ausnutzen der Federkraft wesentlich grösser.



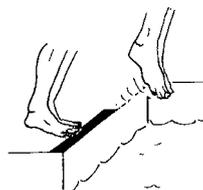
Hopserhüpfen:

- Kannst du Hopserhüpfen?
- Kannst du das auch mit symmetrischer Armbewegung?
- Versuche ähnliche Hüpfform mit Schwung- und Sprungbeineinsatz, jedoch ohne Beinwechsel.
- Versuche, nach einem Schritt mit symmetrischem Armschwung vw hoch auf beiden Füßen zu einem "Schluss-Sprung" im Gleichgewicht zu landen.



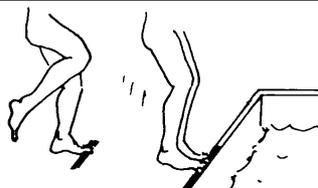
Schritt ... und Landung auf beiden Füßen

Ziel-Sprung: Versuche, mit einem solchen Schlussprung eine Marke (Leine, Klebeband o.ä.) zu erreichen. Nach der Landung auf beiden Füßen springst du von dort beidbeinig ab. Unterstütze den Absprung durch einen Armschwung vw hoch.



LH: Schrittlängen mit Klebeband markieren!

1-Schritt-Anlauf vom Bassinrand: Wir üben den Anlauf gemeinsam nach folgendem Rhythmus: "**Schritt-Sprung**". Auf "**Schritt**" erfolgt der Schritt mit dem Sprungbein zur ersten Marke, auf "**Sprung**" der beidbeinige Absprung vw hoch.



Technikbeschreibung 1-Schritt-Anlauf siehe Kasten!

1-Schritt-Anlauf vom 1m-Brett: Übe den gleichen Anlauf vom 1m-Brett. Achte dabei besonders auf den Rhythmus der Brettschwingung.

LH: Schrittlängen mit Klebeband markieren!



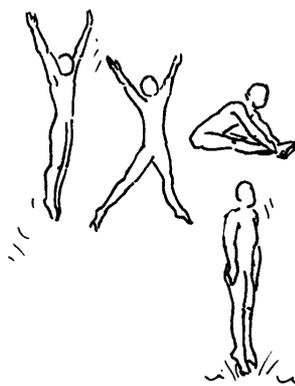
Wir üben den Anlauf und den Absprung

Übe den Anlauf immer wieder, bis du dich nicht mehr auf die einzelnen Teilbewegungen konzentrieren musst. Ein guter Anlauf und ein kontrollierter Absprung sind wichtige Voraussetzungen für das Gelingen eines schönen Sprunges.

Üben als Automatisieren!

Alleine: Wir trainieren vor allem den Absprung. Versuche, nach einem korrekten Anlauf und einem kontrollierten Absprung folgende Sprünge auszuführen:

- in der Luft einen Fuss (beide Füße) anziehen und wieder strecken
- Beine gestreckt grätschen
- Beine gestreckt anhechten
- ein Bein anfersen, das andere anhocken
- beide Beine anhocken und wieder strecken
- zweimal anhocken
- einmal anhocken und einmal anhechten nacheinander



Beachte, dass die Arme beim Absprung immer **symmetrisch** und **schnell** in die Hochhalte geführt werden.

Zu zweit: Obenstehende Aufgaben (und viele andere "Kunststücke") eignen sich auch zum "Vorzeigen – Nachmachen". Beispiele:

- während des Fluges 2 Teilbewegungen ausführen!
- Die Arme bleiben immer in Hochhalte, nur die Lage der Beine verändert sich.
- Nur ein Arm und ein Bein ändern die Lage!
- Nach dem Absprung von B ruft A seinem Partner zu, was er auszuführen hat usw.



Durch solche Übungen wird vor allem das Beachten von Bewegungsteilen und das Umsetzen von Bewegungsvorstellungen geschult.

Beraten

Beobachten - Beurteilen

- Versuche, möglichst lange (bis zum Eintauchen!) ein Tauchringli auf dem Kopf zu tragen. Stelle dir künftig immer vor, du würdest ein Ringli oder eine Schale auf dem Kopf tragen. So bleibst du aufrecht und ruhig.



! Zu schneller Anlauf mit Vorlage...

- Verkürze den letzten Schritt ("Stemmschritt"). Eine Marke mit einem Klebeband kann als Orientierungshilfe dienen.
- Schau das Reihenbild an, insbesondere die Schritt-Phase 1!



! Langer, flacher Aufsatzsprung...

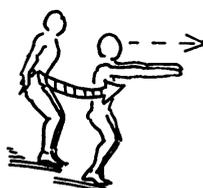
- Führe die Arme möglichst schnell in die Hochhalte, damit du in dieser Stellung einen Moment verharren kannst.
- Schau das Reihenbild an, insbesondere Phase 3!



! Körpervorlage während des Aufsatzsprunges...

deshalb: Sprung in die Weite anstatt in die Höhe!

- Schwinde die Arme vor und nach dem Aufsatzsprung schnell und gestreckt vorwärts hoch; Blick geradeaus, ev. Fixpunkt!
- Schau das Reihenbild an, insbesondere Phase 5!



! Langsame Armbewegung

deshalb: Vorlage beim Absprung!

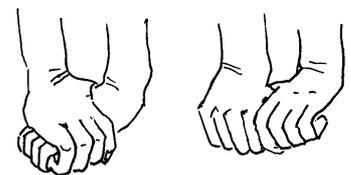
Wir lernen das Eintauchen kopfwärts vorwärts



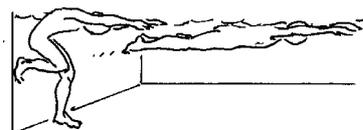
Das gilt für alle Eintauchübungen:

- Versuche, dich aus der Ausgangsstellung langsam in die Eintauchstellung zu strecken ("lang machen").
- Dein Eintauchwinkel ist etwas kleiner als 90 Grad. Dadurch wird ein Überschlagen (Hohlkreuz) vermieden.
- Versuche immer, bis zum Bassinboden durchzutauchen. Erst dort ist der Sprung fertig!
- Dein Blick ist zu den Händen resp. zur Eintauchstelle gerichtet, die Hände sind über dem Kopf geschlossen, die Ohren werden zwischen den gestreckten Armen eingeklemmt.

Mögliche Handhaltungen:
So oder so



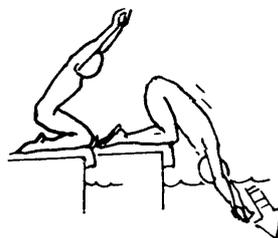
Hechtschiessen vom Bassinrand: Es ist besonders wichtig, dass die oben beschriebene Eintauchhaltung während des ganzen Gleitens beibehalten wird!



4 / S. 21

Eintauchen aus dem Sitz: Sitz am Bassinrand (Füsse in der Überlaufrinne) oder aus dem Kniestand: Versuche, dich wie eine aus ihrem Haus kriechende Schnecke ins Wasser zu strecken und dann gespannt bis zum Bassinboden zu tauchen.

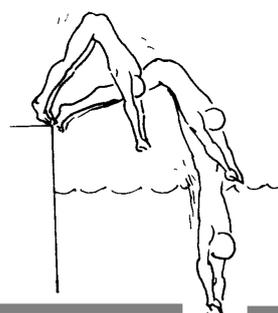
- Tauchteller vom Bassinboden holen
- Partnerbeobachtung mit Tauchermaske



Das Eintauchen ist auch in grösseren Gruppen möglich. Wichtig sind klare Anweisungen: Was ist nach dem Eintauchen zu tun? Wo muss man aussteigen?

Eintauchen aus der Neigehalte:

- Nimm die Eintauchhaltung ein (1).
- Neige den Oberkörper weit nach unten (2).
- Stehe auf den Fussballen (3), lass dich fallen (4)...
- ...Bis du gestreckt und gespannt und "schnell" auf dem Bassinboden "ankommst" (5).
- Nur wer diese Eintauchübung vom Rand gut kann, darf die Höhe steigern.



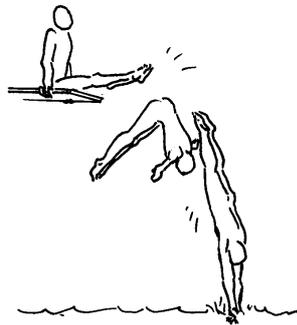
Springen in Serien und Sprungübungen kombinieren mit anschließenden Schwimmübungen, z.B.: auf die andere Seite schwimmen, dort aussteigen und zurück.

4 / S. 21

Wir üben das Eintauchen kopfwärts vorwärts

Alleine: Wenn du das Eintauchen aus der Neigehalte beherrschst, kannst du versuchen, die Ausgangsstellung zu verändern. Kannst du trotzdem noch gespannt eintauchen?

- aus der Kauerstellung
- aus dem einbeinigen Hockstand
- aus der Neigehalte mit den Armen in Seithalte; dabei werden die Arme erst während des Fallens seitwärts hoch zur Eintauchhaltung geführt.
- aus dem Hocksitz (z.B. 3m-Brett)
- aus dem Winkelstütz (z.B. 3m-Brett)



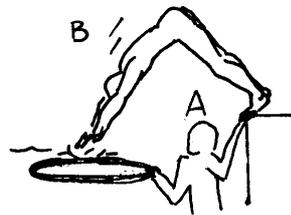
Variantenreiches Üben!

➡ Üben: 4 / S. 15 ff.

📖 4 / S. 21

Zu zweit: Könt ihr vom Bassinrand durch einen Reifen eintauchen, ohne diesen mit den Beinen zu berühren? Dazu hält A einen Reifen im von B gewünschten Abstand.

- Gelingt es auch, mit dem Fussrist den Reifen beim Eintauchen leicht zu berühren?
- Wer kann so eintauchen, auch wenn der Reifen nahe am Bassinrand gehalten wird?
- Wer schafft dies auch nach einem kleinen Absprung aus der Kauerstellung?
- Wer kann auf ein im Wasser liegendes Schwimmbrett zum "Handstand" springen?

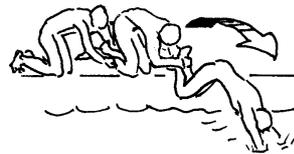


Lernhilfen vereinfachen die Information (in diesem Fall: "Versuche, den Reifen nicht zu berühren") und dienen der sofortigen Rückmeldung:

Nicht berührt = Richtig!
Berührt = Falsch!

➡ Lernhilfen: 4 / S. 13 ff.

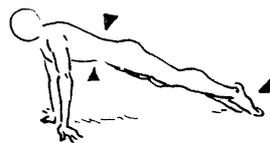
In der Gruppe als "Tauchende Kette": Wir knien eng hintereinander seitlich am Bassinrand und halten die Fussgelenke des Vorderen. Der Vorderste taucht ein, und alle Folgenden lassen sich ins Wasser ziehen!



Gruppensprünge!

Beraten

- Haltungsgübungen aller Art als ergänzendes Training im Wasserspringunterricht. Kräftigende Übungen als Hausaufgaben, z.B. vor oder neben einem Spiegel!
- Eintauchübungen mit dem **Gleitbrett** (siehe Eintauchen rückwärts III / 24)



Beobachten - Beurteilen

❗ Die Körperspannung fehlt...

deshalb: Unkontrolliertes Eintauchen in Hohlkreuzhaltung!

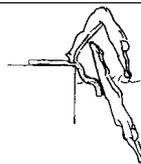
- mit den gestreckten Armen die Ohren an den Kopf pressen
- Kinn zur Brust anziehen



❗ Kopf ist zu weit hinten

deshalb: Das Gesicht schlägt beim Eintauchen aufs Wasser!

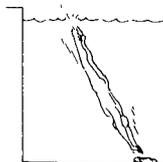
- Beim Eintauchen ist ein Gegenstand (Leine; Matte, welche den Bassinrand überlappt, nähere Reifenkante) mit dem Fussrist zu berühren (siehe auch Übungen oben!).



❗ Bauchmuskulatur nicht gespannt...

deshalb: Die Beine schlagen ins Hohlkreuz!

- Durchtauchen bis zu einer Bodenmarkierung, zu einem Tauchring o.ä.



❗ Das Eintauchen wird zu früh abgebrochen...

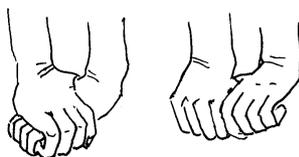
deshalb: Eintauchen in Hohlkreuzhaltung!

Wir lernen das Eintauchen kopfwärts rückwärts

Bezüglich der Eintauchhaltung unterscheidet sich das Eintauchen kopfwärts rückwärts nicht vom Eintauchen kopfwärts vorwärts. Besonders wichtig ist auch hier die richtige Kopfhaltung: Kopf geschützt zwischen den gestreckten Armen. Die Ohren sind eingeklemmt, der Blick ist zu den Händen gerichtet.

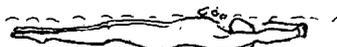
Merkmale zur Eintauchhaltung: Wir wiederholen die wichtigsten Merkmale (ev. in Form einer Aufwärmgymnastik):

- Der ganze Körper ist gestreckt und gespannt.
- Die Arme bilden die Verlängerung des Oberkörpers.
- Die Hände sind geschlossen (2 Varianten!)
- Der Kopf ist zwischen den Armen; die Ohren werden durch die Arme an den Kopf gepresst, der Blick ist zu den geschlossenen Händen gerichtet.



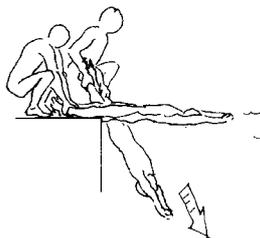
Achte beim Eintauchen rückwärts immer auf die Eintauchhaltung und das Durchtauchen!

Hechtschiessen in Rückenlage: Halte dich im Wasser am Bassinrand. Kippe rückwärts, strecke deine Arme über dem Kopf, stosse dich in Rücklage und gleite in gespannter Eintauchhaltung so weit du kannst. Atme dabei regelmässig durch die Nase aus, damit kein Wasser eindringt.



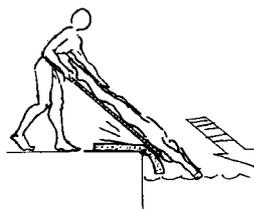
 4 / S. 21

Zu zweit: Spannung halten: Lege dich rücklings ins Wasser; die Unterschenkel liegen auf dem Bassinrand; dein Partner fasst deine Fussgelenke. Jetzt streckst du deinen Körper; Kopf und Arme sind in der richtigen Eintauchhaltung. Dein Partner hebt deinen gespannten Körper langsam an und stösst dich schräg abwärts gegen den Bassinboden. Vergiss dabei nicht, durch die Nase auszuatmen!



Achtung: Stosse nicht, wenn dein Partner mit Hohlkreuz-Haltung im Wasser liegt!

Zu zweit mit dem Gleitbrett: Du liegst in gespannter Eintauchhaltung in Rückenlage (Kopf angehoben, Blick zu den Händen) auf dem Gleitbrett und gleitest beim Anheben des Brettes in dieser Haltung ins Wasser.



Gegenseitige Kontrolle (z.B. mit Tauchermaske)!

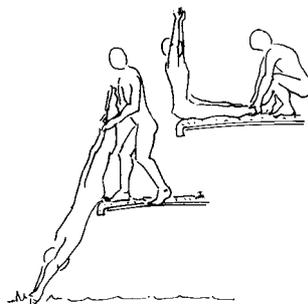
 4 / S. 21

Wichtig für die Helfer: gerader Rücken beim Anheben; ev. zu zweit anheben!

Zu zweit: Eintauchen aus dem Langsitz: Das Brettende ist mit einer Gymnastikmatte bedeckt:

- Setze dich ans Brettende, strecke die Beine.
- Nimm mit dem Oberkörper die korrekte Eintauchhaltung ein. So bist du bereit!
- Jetzt hebt dein Partner deine Füsse langsam an. Gleichzeitig streckst du die Hüfte.
- Wenn du ganz gestreckt bist, lässt dich dein Partner vorsichtig ins Wasser gleiten.

Wichtig: gerader Rücken beim Anheben (wie oben)!



Diese Übung setzt eine sehr gute Körperspannung und das Vertrauen in den Partner voraus.

Eintauchen aus dem Stand: Einbeinstand auf dem 1m-Brett. Der Partner steht neben dem angehobenen Bein, führt es während deines Fallens langsam nach oben und begleitet dich - so lang wie möglich - mit Anheben der Unterschenkel.



Vertrauen zu zweit!

 4 / S. 21

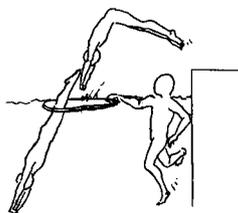
Wir lernen den Kopfsprung vorwärts gehockt

Der Kopfsprung ist eine attraktive Form, ins Wasser zu springen. Leider wird dem gespannten Eintauchen wenig Beachtung geschenkt. Kontrolliertes Eintauchen ist deshalb zwingende Voraussetzung, wenn dieser Sprung gelernt wird.

Keine Kopfsprünge ins "hohle Kreuz"!

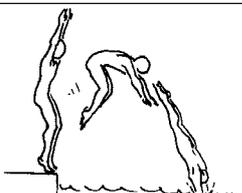
Bewegungsablauf siehe Reihenbild Seite 27

Seelöwen-Sprung: Versuche, vom Bassinrand aus wie ein Seelöwe ins Wasser zu springen. Tauche schräg vw hinunter zum Bassinboden. Versuche, senkrecht einzutauchen, ohne zu "überschlagen".
LH: Dein Partner hält vor dir auf dem Wasser einen Reifen. Versuche, kopfwärts in diesen Reifen zu springen, ohne diesen zu berühren.



Wassertiefe: mindestens 3 m

Kleiner Kopfsprung: Wie oben, aber nach dem Absprung hockst du schnell an. Die Arme bleiben während des Sprungs in der Eintauchstellung fixiert.
 ■ Wenn dies gelungen ist, versuchst du, die Schienbeine nach dem Absprung zu fassen. Führe die Hände sofort wieder in die Eintauchhaltung.

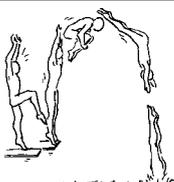


 4 / S. 21

Kopfsprung aus Stand vom 1m-Brett: Gleicher Bewegungsablauf wie aus Stand vom Bassinrand.
 Wichtig: Nur minimale Vorlage beim Absprung!



Kopfsprung mit Anlauf vom 1m-Brett: 1-Schritt- Anlauf - Aufsatzsprung - Absprung mit gestrecktem Körper und den Armen in Hochhalte - Auslösung der Drehung (Gesäss hinauf / Arme hinunter) - gespannt ein- und durchtauchen.



Strecken - Hocken - Strecken

Phasentrennung bei allen gehockten Sprüngen!

Beraten

■ Fußsprünge vw gehockt mit guter Phasentrennung. Die Arme beim Absprung schnell bis ganz in die Hochhalte schwingen.

■ Fußsprung mit Anhocken eines Beines im letzten Moment ("Flasche")



 Zu frühes Anhocken...

■ Kopf hochhalten beim Absprung und Blick geradeaus. Gleiche Übungen wie beim Fußsprung vw wiederholen!

■ Trockentraining mit Minitrampolin in der Turnhalle

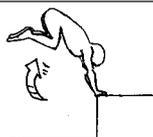


 Vorlage beim Absprung...

deshalb: Flache und weite Flugbahn!

■ Gestützt auf einer Treppenstufe o.ä.: Abspringen mit Gesäss hochheben

■ Fortgesetztes Federn am Minitramp; die Hände sind auf einen Kasten gestützt

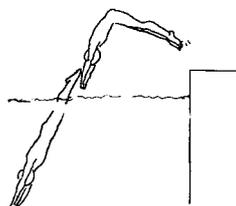


 Ungenügende Drehung...

deshalb: Das Gesäss kommt nicht hoch!

■ Repetitionen: Eintauchen kopfwärts und "Delphinsprünge" vom Bassinrand sowie Kopfsprünge aus Stand mit den Armen in Hochhalte.

■ Eintauchen aus der Neigehalte: Körper zum Eintauchen völlig strecken; Bauch einziehen und Gesässmuskeln spannen.

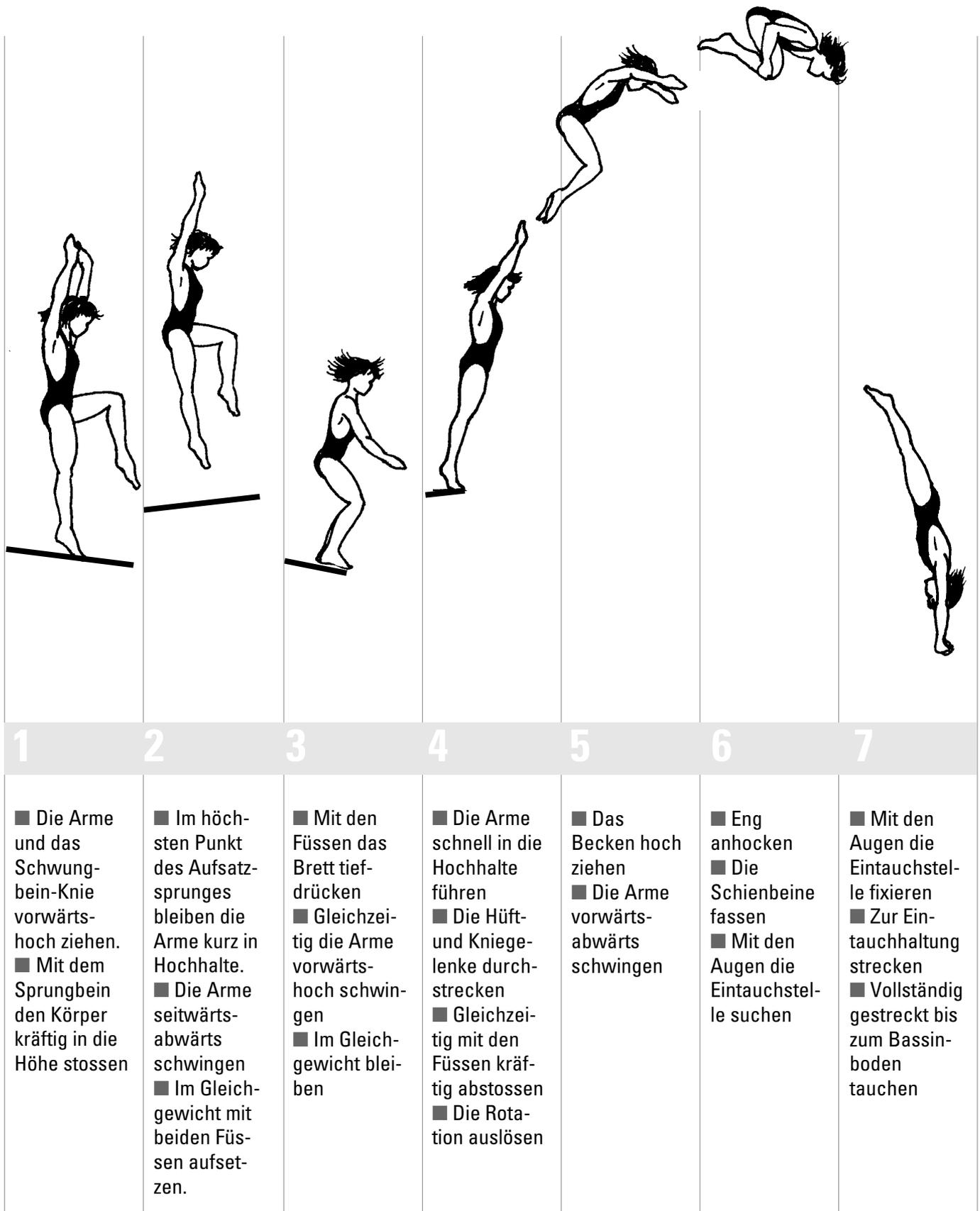


 Unkontrolliertes Eintauchen...

deshalb: Überschlagen und Hohlkreuzhaltung!



Reihenbild und Checkliste Kopfsprung vorwärts gehockt



Wir lernen den Delphinkopfsprung gehockt

Der Bewegungsablauf des Delphinkopfsprunges ist grundsätzlich gleich wie beim Kopfsprung vw aus Stand. Durch einen schrittweisen Aufbau soll die Angst vor dem Brett abgebaut und die Freude an diesem Sprung geweckt werden.

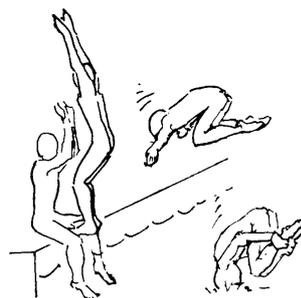
Bewegungsverwandtschaften ausnützen!

Fusssprung rw: Stelle dich (mit der halben Fussohle) rücklings an den Bassinrand, die Arme in Hochhalte. "Sitze", ohne den Körper nach vorne zu neigen, ganz schnell ab, als ob du auf einen Stuhl sitzen würdest. Springe aber aus dieser "Sitzstellung" sofort wieder hoch. Lasse dabei die Arme immer in Hochhalte.

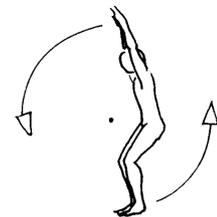


Vertrauen schaffen, dass der Körper durch diese Absprungtechnik vom Bassinrand weggestossen wird.

Kleiner Delphinkopfsprung vom Bassinrand: Wie oben, aber mit dem Abstoßen der Beine hebst du das Gesäss rw hoch; gleichzeitig werden die gestreckten Arme und der Oberkörper vw abwärts gezogen. Hocke dich danach eng zusammen und halte die Schienbeine. Bleibe gehockt, bis du unter Wasser bist.



Vergleich mit einer Scheibe, die oben und unten angetrieben wird.



Delphinkopfsprung ...aber sicher! Ein Partner sitzt mit gespreizten Beinen vor dir am Bassinrand und sichert mit den Händen, falls du zu nahe am Bassinrand eintauchst.

Delphinkopfsprung vom 1m-Brett: Springe zuerst ohne Ausholbewegung wie vom Bassinrand. Sobald du das Wasser vor dir siehst, streckst du den Körper zum Eintauchen. Jetzt hast du mehr Zeit!



4 / S. 21

Delphinkopfsprung mit Ausholbewegung: Ausholbewegung - Absprung mit leichter Vorlage - Arme vw abwärts/Gesäss rw hoch (Auslösung der Drehung) - anhocken - zur gespannten Eintauchhaltung öffnen - Eintauchen und Durchtauchen bis zum Bassinboden!



Strecken - Hocken - Strecken

Phasentrennung wie beim Kopfsprung vw gehockt und allen gehockten Sprüngen!

Beraten

Beobachten - Beurteilen

- Gehe zurück zum Fusssprung rw. Verlagere bewusst das Gewicht auf die Fussballen und bleibe bis zum Absprung in dieser aufrechten Stellung.
- Versuche, nach dem Absprung mit den Händen das Brettende zu berühren.



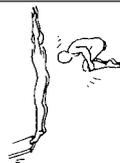
- ! Der Oberkörper fällt beim Absprung nach hinten...
- deshalb:** Rotation vw wird behindert!

- Stand rücklings am Bassinrand: Versuche, mit dem Gesäss ein vom Partner gehaltenes Schwimmbrett o.ä. rw hoch zu "stossen": Gesäss hoch!



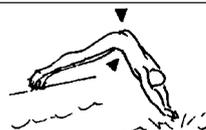
- ! Das Gesäss geht beim Absprung nach hinten...
- deshalb:** Höhe/ Rotation fehlen!

- Bessere Phasentrennung: Anhocken erst nach kräftigem Absprung. Beim Anhocken gehen die Fersen zum Gesäss.



- ! Zu frühes Anhocken...
- deshalb:** Ungenügende Rotation/Stress!

- Repetition Eintauchen kopfwärts: Eintauchhaltung genau anschauen (Siehe S. 22)
- Absprung vom Bassinrand und dann in leichter Hechtlage eintauchen



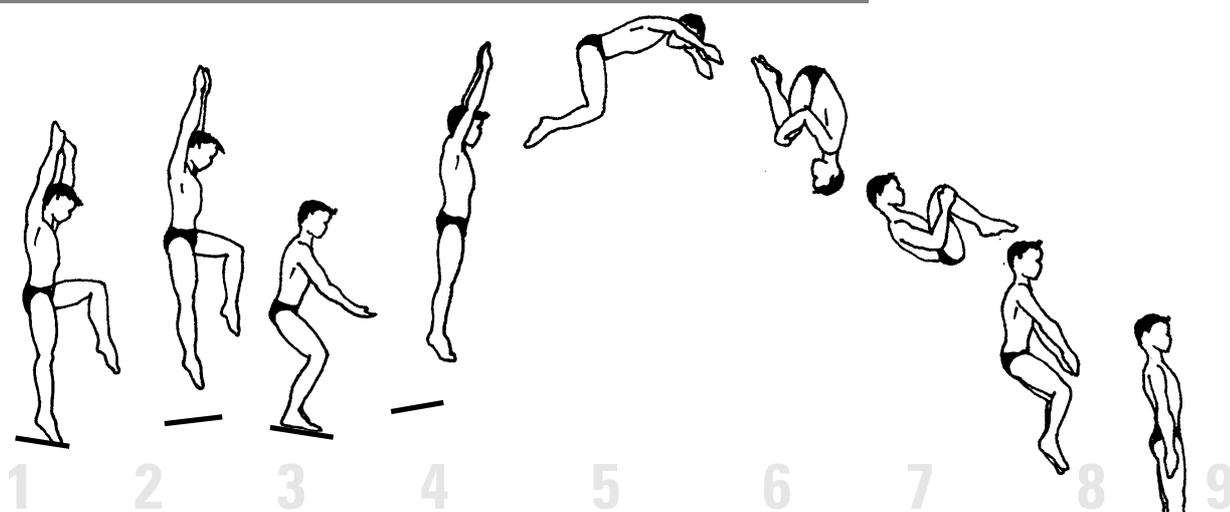
- ! Keine Spannung...
- deshalb:** Unkontrolliertes Eintauchen!



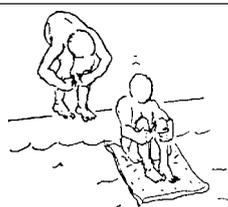
Reihenbild und Checkliste Delphinkopfsprung gehockt

1	2	3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ■ Ausgangsstellung: Aufrecht, gestreckt ■ Ausholbewegung: Die Arme seitwärts-hoch in die Hochhalte führen ■ Gleichzeitig die Fersen leicht anheben ■ Im Gleichgewicht bleiben ■ Die Arme aus der Hochhalte seitwärts-abwärts-vorwärts-hoch schwingen ■ Mit den Füßen das Brett tiefdrücken 		<ul style="list-style-type: none"> ■ Abspringen: mit den Armen in Hochhalte ■ Hüft- und Kniegelenke durchstrecken ■ Gleichzeitig mit den Füßen kräftig abdrücken ■ Das Becken rückwärts-hoch bringen ■ Die Arme vorwärts-abwärts führen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Das Becken steigt. ■ Gleichzeitig die Fersen zum Gesäss und den Oberkörper zu den Oberschenkeln führen ■ Mit den Augen die Eintauchstelle suchen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Die Schienbeine fassen ■ Mit den Augen die Eintauchstelle fixieren 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zur Eintauchhaltung strecken 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vollständig gestreckt eintauchen ■ Bis zum Bassinboden durchtauchen

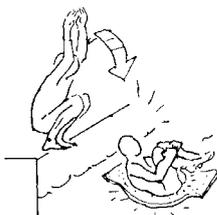
Wir lernen den Salto vorwärts



"Bodenturnen" auf dem Wasser: Bei den folgenden Vorübungen landen wir immer auf der "schwimmenden Matte"! Kauerstand am Bassinrand, Schienbeine gefasst: Lasse dich in dieser Stellung ins Wasser resp. auf die Matte rollen, ohne die Schienbeine loszulassen.

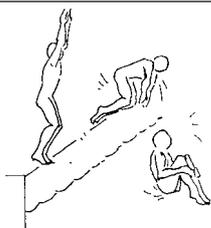


Kleiner Salto vom Bassinrand: Aus dem Hockstand springst du leicht ab. Die Arme schwingen vw abwärts. Bleibe dabei eng gehockt. Gelingt dir auf diese Weise bereits eine ganze Drehung mit Landung auf den Füßen?



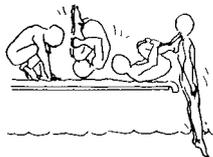
Bewegungsverwandtschaft: Sprungrolle!

Salto vw aus Stand vom Bassinrand: Arme in Hochhalte. Arme beim Absprung schnell und gestreckt vw abwärts ziehen, gleichzeitig Gesäss hinten hochziehen; eng anhocken. Gehockt bleiben, oder vor dem Eintauchen die Beine ausstrecken und somit die Drehung bremsen.

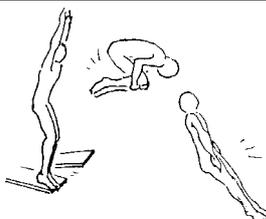


4 / S. 21

Rotation bremsen: Rolle vw auf dem Brett zum Eintauchen fusswärts: sobald du nach der Rolle das Wasser siehst, stösst du die Beine schräg vw gegen das Wasser. Der Blick ist nach vorne gerichtet!



Salto vw vom 1m-Brett: Arme in Hochhalte: Federe leicht auf dem Brett und zähle 1 - 2! Beim zweiten Federn löst du die Rotation aus (wie oben). Bevor du das Wasser siehst, streckst du die Beine schräg nach vorne (über die Hechtlage) in Richtung des Wassers.



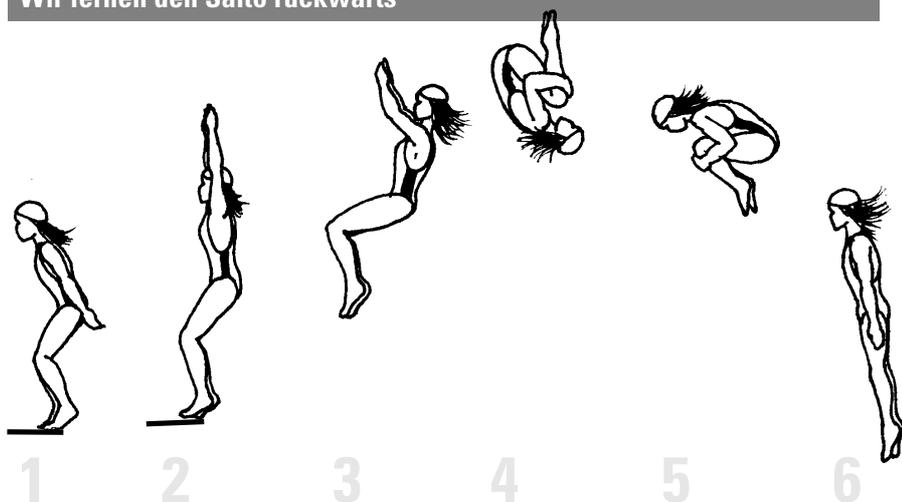
Akustische Hilfe für den Zeitpunkt der Öffnung!

Salto vw mit Anlauf: Anlauf-Aufsatzsprung; Arme schnell nach oben führen. Einleitung der Rotation mit gestreckten Armen; gleichzeitig Gesäss hochziehen. Eng anhocken. Möglichst über die Hechtlage öffnen. Gespannt eintauchen.

Bewegungsablauf: Siehe Reihenbild oben!

4 / S. 21

Wir lernen den Salto rückwärts

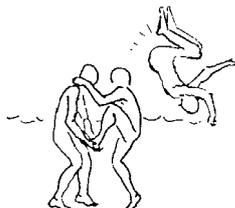


Rollen rw: Kauerstellung am Bassinrand mit dem Rücken zum Wasser. Lasse dich rw fallen und bleibe auch unter Wasser gehockt.
LH: dünne Matte auf dem Wasser



Roll- und Saltoformen aus dem Sportunterricht sind gute Voraussetzungen!

Schleudersalto rw: A und B bilden eine "Akrobaten-gruppe". A fasst einen Fuss von B, während B sich an den Schultern von A hält. Beide federn gleichzeitig und zählen: 1-2-3! Auf 3 zieht B die Arme rw hoch und stösst gleichzeitig ab. A unterstützt durch Hochziehen des Fusses von B die Rotation.



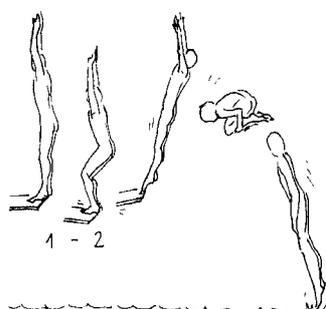
Wasser mindestens brusttief!

Rolle rw auf dem Brett: LH: Matte auf dem 1m-Brett; den Startort auf dem Brett musst du vorher abmessen (Schultern auf Höhe des Brettendes). Sobald du keinen Kontakt mehr zur Matte hast, stösst du mit den Beinen rückwärts gegen das Wasser. Gleichzeitig richtest du den Kopf und den Oberkörper auf.



Salto rw vom 1m-Brett: Stand auf den Fussballen rücklings auf dem Brettende, die Arme in Hochhalte. Federe leicht und zähle 1 - 2! Beim zweiten Federn und gleichzeitigen, leichten Nach-hinten-Fallenlassen löst du die Rotation aus:

- Abstoss mit den Beinen und Fussgelenken
- Arme soweit möglich gestreckt rw hoch ziehen
- In der Luft die Schienbeine zu den hochgehaltenen Armen führen.
- Drehen und Beine nach hinten zum Eintauchen strecken.



Das Fallenlassen dient anfänglich zur besseren Auslösung der Drehung und "sichert" die nötige Distanz vom Brett!

Salto rw...perfekt: Wenn du die Grobform des Saltos rw einige Male gesprungen bist, solltest du versuchen, das Fallenlassen zu vermeiden und vor dem Absprung die ganze Ausholbewegung auszuführen.

Bewegungsablauf:
 Siehe Reihenbild oben!

Den Fuss sprung rw mit Ausholbewegung musst du vorher gut beherrschen!

4. Synchronschwimmen

In diesem Kapitel werden die Grundlagen für das Synchronschwimmen im Schwimmunterricht dargestellt. Es sind verschiedene Akzente möglich:

- Schwimmvarianten verschiedenster Art allein, zu zweit, in Gruppen
- Figuren legen in verschiedenen Körperhaltungen
- Vorführungen allein, zu zweit, in der Gruppe

Die **Idee** des Synchronschwimmens (synchron = **gleichzeitig, zeitgleich, gleichlaufend**) sollte vermehrt auch in anderen Bereichen aufgenommen und umgesetzt werden.

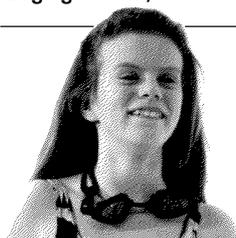
Synchronschwimmen als Wettkampfsport in der heute ausgetragenen Form als Solo-, Duett- oder Gruppenwettkampf (Pflicht/Kür) ist nicht Ziel des Schulschwimmunterrichtes.

Wasserspringen und Synchronschwimmen sind "verwandte" Sportarten!



Das ist Synchronschwimmen: ■ **graziös** ■ **exakt** ■ **gleichzeitig**

Viele Grundübungen eignen sich auch hervorragend als Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur, zur Schulung des Wasser- und Lagegefühls, aber auch zur Förderung der Kooperationsfähigkeit.



- sanfter Umgang mit dem Wasser
- gestreckt, kontrolliert
- alleine, zu zweit oder in der Gruppe

Auf einen Blick

Wissenswertes für den Unterricht

Schwimmen

Das Schwimmen ist ein wichtiger Bestandteil des Synchronschwimmens. Hauptakzente bei allen Übungen sind:

- rhythmische Bewegungsabläufe
- zügig, ohne Unterbrechung
- möglichst spritzerlos

Synchron heisst:

- gleichzeitig
- zeitgleich
- gleichlaufend

Diese Idee lässt sich auch auf andere Bereiche übertragen!

Paddeln

Das Paddeln dient dazu, den Körper in allen drei Dimensionen vorwärts, rückwärts, seitwärts nach oben und unten zu bewegen oder/und in allen drei Achsen zu drehen.

Die Grundregeln des Paddelns sind:

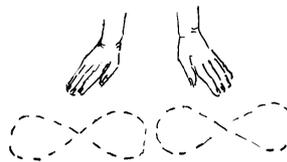
- Wasserverdrängung in eine Richtung ergibt eine Vorwärtsbewegung in der entgegengesetzten Richtung.
- Ein regelmässiger, konstanter Druck aufs Wasser ergibt ein gleichmässiges Gleiten.
- Wasserverdrängung im Bereich des Körperschwerpunktes ergibt Stabilität.

Aktion = Reaktion

Richtig paddeln:

Die Oberarme möglichst ruhig halten. Die Unterarme beschreiben mit gestreckten Händen von den Fingerspitzen her gesehen eine liegende Acht. Dadurch wird ständig gleichmässiger Druck auf das Wasser ausgeübt.

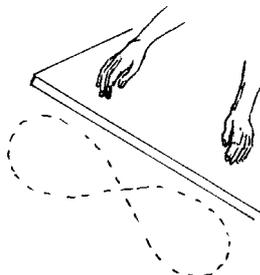
- Keine ruckartigen Bewegungen!



Paddeln lernen:

Auf einer flachen Unterlage (Tisch/Boden) führen die Unterarme scheibenwischerartige, elipsenförmige Bewegungen (liegende Acht) aus.

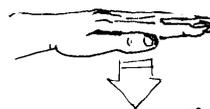
- Die Handflächen zeigen immer nach unten.
- Die Hände gehen dabei aufeinander zu und voneinander weg.
- Bei der Einwärtsbewegung wird die Daumenseite, bei der Auswärtsbewegung die Kleinfingerseite der Hand aufgestellt.



Immer Druck auf den Handflächen!
Auswärts: Daumen tief
Einwärts: Kleiner Finger tief

Grundtypen des Paddelns:

Flache Handhaltung: Paddeln an Ort. Die Handseiten gehen immer voraus; die Handgelenke bleiben gestreckt.



Der Handrücken zeigt immer in die Schwimmrichtung!
Druck aufs Wasser

Aufgestellte Handhaltung: Kopfwärts paddeln. Die Handgelenke gehen immer voraus.



Abgewinkelte Handhaltung: Fusswärts paddeln. Die Fingerspitzen gehen immer voraus.



Körperhaltungen

Beim Synchronschwimmen ist der Körper bei jeder Haltung und Bewegung völlig gestreckt und kontrolliert.



Wie ein Brett

Wir lernen das Paddeln

Das Paddeln ist die wichtigste Grundlage im Synchronschwimmen. Deshalb soll die Paddeltechnik korrekt gelehrt und gelernt und immer wieder geübt werden. Während im Wettkampfsport über 12 Paddeltechniken angewendet werden, beschränken wir uns anfänglich auf das Paddeln in Rückenlage.

LH = Lernhilfe

An Ort paddeln: Versuche, wie ein Baumstamm auf das Wasser zu liegen. Der Körper ist gestreckt, die Beine sind geschlossen.

LH: Wenn die Beine absinken, kannst du einen Pull-buoy zwischen die Fussgelenke klemmen.



Die Anwendung von einfachen Lernhilfen beschleunigt den Lernprozess und fördert frühe Erfolgserlebnisse.

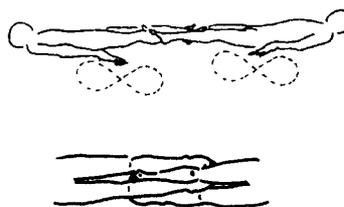
Der Bassinrand als Lernhilfe: Lege die Zehenspitzen auf den Bassinrand oder auf die Überlaufrinne und versuche, an Ort zu paddeln. Beobachte dabei besonders die Paddeltechnik: Beschreibe mit den Handflächen eine liegende Acht, so dass du immer Widerstand (Druck) an den Handflächen spürst.



Je näher du beim Schwerpunkt paddelst, desto weniger sinken die Beine ab, wenn du nicht mehr abstützest! Warum?

➡ 4 / S. 24

Zu zweit "trocken": Legt euch in Rückenlage auf den Boden, die Beine gegeneinander: Klemmt euch gegenseitig mit den Beinen / Füßen ein (LH). Die Beine sind gestreckt. Die Unterarme führen die Paddeltechnik langsam aus; Schultern und Oberarme werden nicht bewegt! Dabei streifen die Handkanten den Boden: beim Einwärtsdrücken die Kleinfingerkanten, beim Auswärtspaddeln die Daumenseiten der Handflächen. Dasselbe im Wasser!



Trockenübungen verstärken die Bewegungsvorstellung: Man kann sich ohne "Wasserprobleme" auf die Bewegung konzentrieren.

Kopfwärts paddeln: Versuche, kopfwärts zu paddeln. Behalte die Paddeltechnik, die du gelernt hast, bei. Während du beim Paddeln am Ort die Handflächen immer zum Beckenboden gerichtet hattest, zeigst du jetzt mit den Handflächen zu den Füßen. Die Fingerspitzen zeigen immer nach oben!

LH: Pull-buoy zwischen die Fussgelenke geklemmt.



Zum statischen kommt jetzt der dynamische Auftrieb hinzu. Deshalb geht es jetzt schon besser!

➡ 4 / S. 28

Wir lernen das Wasserstampfen

Um in einer Vorführung (Kür) die Arme frei halten zu können, muss mit den Beinen genügend und regelmässig Auftrieb erzeugt werden. Dies ist möglich mit dem Wasserstampfen.

Wasserstampfen: Versuche, an Ort "aufrecht" Brustbeinschläge auszuführen.

- Sitz auf dem Bassinrand: führe wechselseitig langsam Brustbeinschläge aus: li, re, li, re...
- Versuche dasselbe im Wasser!



LH: Stütze dich auf beiden Seiten durch leichten Druck auf zwei Schwimmbretter oder mit Paddelbewegungen der Hände.

Lehrend lernen: Beobachte deinen Partner:

- Ist der Körper aufrecht in leicht sitzender Position?
- Sind die Oberschenkel beinahe parallel?
- Sind die Füße stark angewinkelt?
- Bleibt der Kopf trotz Beinkreisen ruhig?



Die gleiche Technik verwendet der Wasserballtorwart, damit er die Hände für die Abwehr gebrauchen kann. Versuche einmal, Wasserballtorwart zu spielen!

Wir lernen einige Körperhaltungen und Lagepositionen

Wenn das Paddeln beherrscht wird, können einige Kunststücke (Haltungen/Lagen) gelernt werden. Schon mit wenigen Haltungen, in Kombination mit einfachen Lageübungen, sind eindrucksvolle "Bilder" möglich!

Alle Haltungen sollen immer wieder in Verbindung mit der sauberen Grundstellung (Paddeln in Rückenlage) geübt und miteinander beliebig kombiniert werden.

Spiele mit dem Gleichgewicht: Durch leichtes Anheben der Arme aus dem Wasser kannst du das Absinken der Beine verhindern.

■ Atme vorher kräftig ein, denn mit vollen Lungen schwimmt der Körper noch besser!

■ Bleibe mutig in dieser Position, auch wenn du anfänglich das Gefühl hast, du würdest absinken!

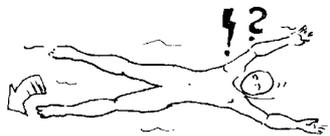
LH: Der Partner stützt die Füße.



Erleben – Erfahren – Erkennen!

Auf das Wasser liegen: Lege dich mit leicht gespreizten Armen und Beinen flach aufs Wasser. Beachte, wie die Beine langsam absinken. Warum?

■ Je mehr du dich streckst und spannst, desto eher bleibst du an der Wasseroberfläche.

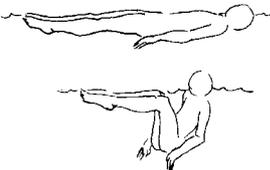


➡ 4 / S. 24

Gehockte Haltung: Körper ganz eng zusammenziehen, Knie zusammen an der Stirn, Fersen am Gesäss. Paddeln an Ort zum Stabilisieren.



Zuber-Haltung: Aus der gestreckten Rückenlage werden die Unterschenkel und Füße waagrecht auf Höhe der Wasserlinie gegen den Oberkörper gezogen, bis die Oberschenkel senkrecht stehen. Die Ohren sind im Wasser, der Rücken bleibt gerade.



Gestreckte Füße sehen schöner aus!

▣ 4 / S. 21

Flamingo-Haltung: Aus der "Zuber-Haltung" wird ein Bein senkrecht in die Höhe gestreckt, das andere bleibt in der Zuber-Haltung und wird näher zum Kinn gezogen. Wer schafft es, dass das Bein wirklich senkrecht und schön gestreckt aus dem Wasser ragt?



Beugeknie-Haltung: Aus der gestreckten Rückenlage wird ein Bein langsam angezogen, bis dessen Oberschenkel senkrecht steht. Die Hüfte möglichst an der Wasseroberfläche halten. Paddeln nicht vergessen.



Ballettbein-Haltung: Der erste Teil ist gleich wie das Beugeknie. Nun wird der Unterschenkel noch angehoben und senkrecht nach oben gestreckt.



Kräftig paddeln!

Wir lernen einige Figuren

Nachdem das Paddeln und die Grobform einiger Haltungen bekannt sind, wagen wir uns an exakte, einfache Figuren und gliedern sie von der Ausgangsposition über die Grundhaltung zur Schlussposition.

Drei "Schlüsselpositionen":

A = Ausgangsposition
B = Grundhaltung und Bewegung
S = Schlussposition

Salto rückwärts:

A: Paddeln in gestreckter Rückenlage an Ort
B: Verstärktes Paddeln bei den Hüften, enges Zusammenziehen des Körpers, Salto rw, ohne zu spritzen; langsames Ausstrecken
S: Gestreckte Rückenlage an Ort



Je höher der Salto im, resp. "über" Wasser gedreht wird, desto besser... aber auch schwieriger!

Zuber:

A: Paddeln in gestreckter Rückenlage an Ort
B: Zusammenziehen des Körpers bis zur Zuberhaltung; in dieser Haltung an Ort langsam um 360 Grad drehen ohne zu spritzen, dann wieder langsames Ausstrecken
S: gestreckte Rückenlage an Ort

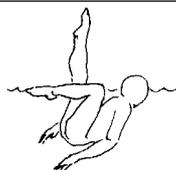


Langsamer ist eleganter!

Nicht "fahren"; am Ort bleiben!

Flamingo:

A: Paddeln in gestreckter Rückenlage an Ort
B: Zusammenziehen via Zuber-Haltung zur Flamingo-Haltung, Flamingo-Haltung zeigen, über die Zuber-Haltung zurück in die Rückenlage
S: gestreckte Rückenlage an Ort



Wettbewerbs-Ideen:

- Wessen Bein bleibt möglichst lange senkrecht gestreckt?
- Wer kann in dieser Haltung lange an Ort bleiben?

Wasserrad:

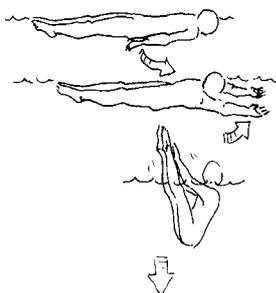
A: gestreckte Rückenlage an Ort
B: Beine spreizen, um 90 Grad drehen (nach links oder rechts) zur Seitlage und gleichzeitig die Beine anwinkeln, bis der vordere Fuss das hintere Knie berührt. In dieser versetzt gehockten Lage an der Wasseroberfläche wie ein Rad um 360 Grad drehen, dann wieder via gespreizte Rückenlage zurück in die gestreckte Rückenlage.
S: gestreckte Rückenlage an Ort



Wie eine Scheibe an der Wasseroberfläche drehen. Beobachtet euch gegenseitig!

Auster:

A: Paddeln in der gestreckten Rückenlage an Ort
B: Arme unter Wasser seitwärts abwärts bis auf Schulterhöhe führen: Von unten nach oben "Wasserschöpfen", gleichzeitig das Gesäss tiefdrücken und die gestreckten Beine anhechten. Hände und Füße berühren sich über Wasser.
S: In dieser Position abtauchen und "lautlos absinken". Von dort z.B. mit Wassertreten auftauchen oder mit einer anderen Figur verbinden.



Die Auster eignet sich gut als Abtauchvariante und somit als Verbindungselement oder als Abschluss in Küren.

 4 / S. 21

Beugeknie:

A: Paddeln in der gestreckten Rückenlage an Ort
B: Einen Fuss am andern Unterschenkel entlang bis zur Beugekniehaltung anziehen. In dieser Haltung verharren und wieder langsam ausstrecken (Kontakt mit Fussspitze am anderen Unterschenkel).
S: gestreckte Rückenlage an Ort



Langsam und kontrolliert wirkt schöner als möglichst schnell!

 Weitere Figuren:
 Testunterlagen des IVSCH
 siehe 4 / S. 40

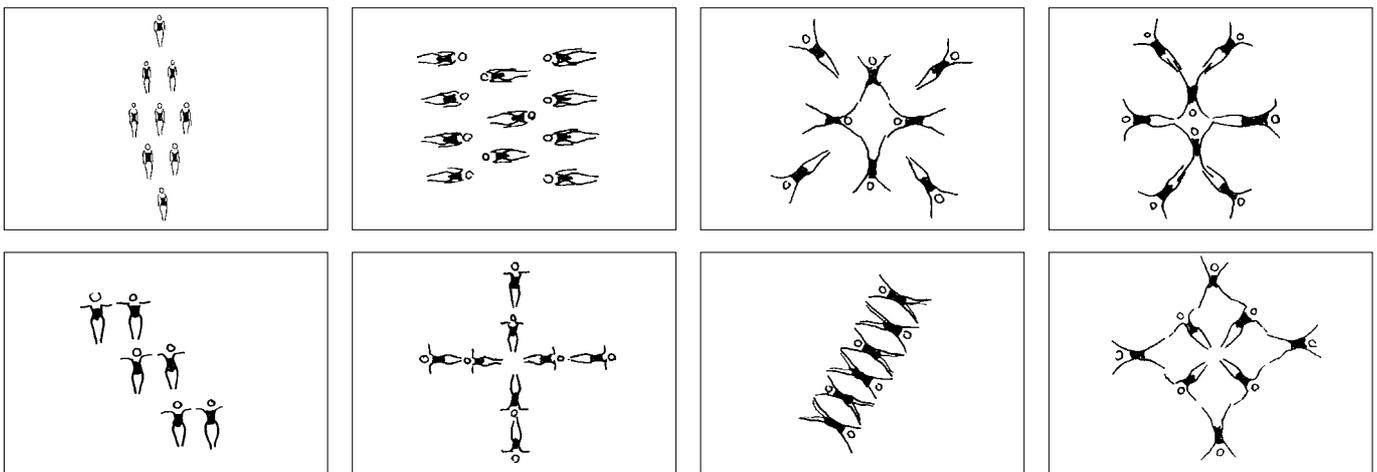
Wir lernen Flachfiguren!

Figuren, Haltungen und Paddelarten können mit Flachfiguren ergänzt und zu einer Vorführung ("Show") kombiniert werden. Das Einüben von Flachfiguren braucht gute Disziplin jedes einzelnen und verlangt kooperatives Arbeiten.

Tips zum Erarbeiten von Flachfiguren:

- Es ist ratsam, eine Vorführung mit den Schülern zuerst an Land (eventuell in der Turnhalle) einzuüben.
- Notizen über Anzahl Takte sowie Art und Standort der Flachfiguren sind hilfreich. Dabei kann das Legen von Zündhölzern beim Erarbeiten und Erklären von einzelnen Flachfiguren die Vorstellung erleichtern.
- Beim Einüben (auch an Land) zählen alle Beteiligten laut mit; die Arm- und Körperbewegungen werden simuliert.
- Im Wasser wird das Hören schwieriger, weil die Ohren im Wasser sind. Das Schlagen eines Metallgegenstandes an die Bassinleiter (oder zwei Steine gegeneinander) als Unterstützung des Zählens ist ratsam (Stimme schonen).
- Die Schwimmbrille oder Tauchmaske ermöglicht ein besseres Orientieren unter Wasser. Die Tauchmaske verhindert zudem das Eindringen von Wasser in die Nase.
- Wenn die Übungsverbindungen klappen, kann als rhythmische Unterstützung auch Musik eingesetzt werden.
- Übt anfänglich in kleinen Gruppen (zu zweit, zu dritt, zu viert).

Die folgenden Flachfiguren sind den Voraussetzungen (Anzahl Schüler, Anlage, Können usw.) anzupassen.



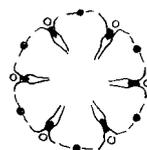
Kolonne:

Eignet sich gut als Beginn, Abschluss oder Verbindung zwischen einzelnen Figuren.



Kreis:

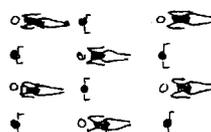
Im Kreis sind Synchronfiguren mit beliebiger Teilnehmerzahl möglich. Die Gruppe kann sich unter Wasser "besammeln" und als Kreis auftauchen. Einfache Flachfiguren wirken im Kreis sehr gut!



Viele Elemente des Synchronschwimmens eignen sich im Sportunterricht sehr gut zum Aufwärmen, aber auch als eigentliche Gymnastikübungen.

Reihen:

Analog zum oben beschriebenen Kreis bieten sich in Kolonnen wiederum verschiedene Formationen an: als eigenständige Form, aber auch wieder als Verbindung zwischen Figuren!



Die Schüler planen mit!

Wir lernen und üben eine Gruppenkür

Je nach Gruppengröße, Können und Zielsetzung sind bereits mit einfachen Grundelementen eindrucksvolle Vorführungen möglich, die sich z.B. für Schwimmfeste, Elternabende, als Abschluss von Schulschwimmwettbewerben, aber auch als eigentliche Lernziele eignen.

Ein Synchronschwimmtest des IVSCH ist ein sinnvolles Lernziel!

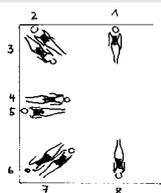
 4 / S. 21

Tips zum Üben mit Musik:

- Der Rhythmus der Musik muss "zwingend" und gut hörbar sein.
- Die Musik sollte immer etwa gleich laut ertönen (Musikauswahl!).
- Orchestermusik ist Solo- und Gesangsvorträgen vorzuziehen.
- Wähle 4/4 oder 3/4 Takt!
- Die Musik sollte allen gefallen. Die Auswahl erfolgt demnach gemeinsam!
- Begleite anfänglich den Rhythmus durch lautes Zählen (oder Schlagen mit einem Metallgegenstand an die Bassinleiter).
- Alle zählen beim Einüben den Takt laut mit.
- Anfänglich genügt ein Kassettengerät mit guter Verstärkung (ev. an die Lautsprecheranlage des Bades anschliessen).
- Für häufigen Gebrauch lohnt sich die Anschaffung einer Musikanlage mit Unter- und Überwasserlautsprechern.

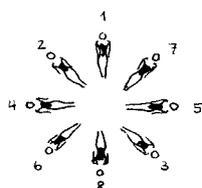
Vorschlag für eine Gruppenkür für 8 Schüler

Bild 1



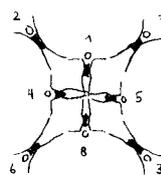
- Ausgangsstellung am Bassinrand

Bild 2



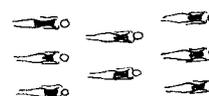
- fussw. bzw. kopfw. in den Stern paddeln
- in die Zuberhaltung übergehen
- in Zuberhaltung ganze Drehung
- je 1 Salto rw (der Reihe nach)

Bild 3 (1. Höhepunkt!)



- Nr. 2/7/3/6 verschieben sich kopfw.
- Arme und Beine spreizen
- Hände rep. Füße des Partners fassen
- "Stern" zeigen (1. Kürhöhepunkt!)
- Füße wieder loslassen

Bild 4



- Auster, abtauchen und unter Wasser zu neuer Figur sammeln
- in Reihen auftauchen
- Figur ausrichten, gestreckte Rückenlage
- Wasserrad
- "Aufstehen" und Wasserstampfen
- reihenweise fussvoran abtauchen

Bild 5



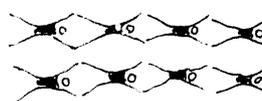
- unter Wasser im Kreis und fassen
- mit gehaltenen Händen voran auftauchen
- in die Rückenlage, Hände lösen, paddeln und Rückenkraultbeinschlag "auseinanderfahren"
- Salto rw, Zuberhaltung
- Flamingo zur gestreckten Rückenlage
- Zuberhaltung

Bild 6



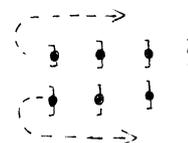
- in Zuberhaltung zu 2 Reihen formieren

Bild 7 (2. Höhepunkt!)



- gestreckte Rückenlage mit Paddeln
- gespreizte Rückenlage, Hände des Vorderen fassen die Füße des Hintere
- Kette zeigen (= 2. Kürhöhepunkt)

Bild 8



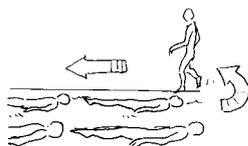
- gestreckte Rückenlage, langsam "aufstehen"
- in Brustlage als Kolonne im Takt der Musik zum Bassinrand zurückschwimmen

Weitere Spiel- und Übungsformen

Die folgenden Spiel- und Übungsformen sollen anregen, auch im Synchronschwimmen verschiedenste Formen anzuwenden. Übungen aus dem Bereich des Synchronschwimmens sollten zudem vermehrt auch im übrigen Schwimmunterricht eingebettet werden: Sie lockern auf und fordern heraus!

Üben im Strom: Paddeln und Figuren legen als "Duett", im Takt einer Begleitung. Immer in der Schwimmbahn im Strom paddeln. Am Ende der Schwimmbahn "aussteigen", zurückgehen.

- Schwimmzüge und Wasserstampfen einbauen!



Den Schall unter Wasser erleben, z.B. mit 2 Steinen oder 2 Tauchteln, die unter Wasser gegeneinander geschlagen werden.

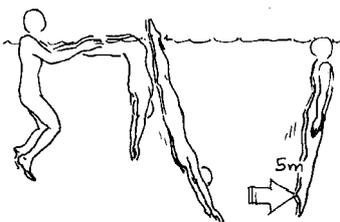
In Brustlage paddeln: Gelingt es, im Wasser zu liegen und vorwärts und/oder rückwärts zu paddeln?

- Wie lange/wie schnell schaffst du es?
- Was geht besser: kopfwärts oder fusswärts?
- Was ist schneller: Brustlage oder Rückenlage?



Brustschwimmen: Aufrecht schwimmen. Laut- und spritzerlos abtauchen, 5 Meter tauchen, laut- und spritzerlos auftauchen, "aufrecht" ruhig 5 Meter weiterschwimmen, wieder abtauchen usw.

- kombinieren mit Haltungs-Wechseln
- kombinieren mit Richtungs-Wechseln
- kombiniert mit Auftauchort-Wechseln
- auch fusswärts abtauchen



Jedes Abtauchen beim Synchronschwimmen ist möglichst spritzerlos!

Balltransport: Gelingt es, in einer der folgenden Positionen einen Ball zu stossen:

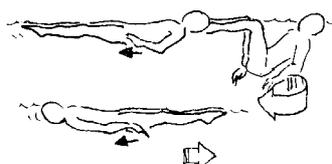
- Rückenlage, Ball fusswärts stossen
- Zuberhaltung, Ball fusswärts stossen oder sogar auf den Schienbeinen tragen
- in der Flamingohaltung mit einem Fuss stossen



Der Ball ist auch im Synchronschwimmen ein motivierendes Spielgerät!

Kombinationen:

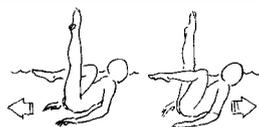
- Paddeln kopfw., Zuber, halbe Drehung;
 - Paddeln fussw., Zuber, halbe Drehung usw.
- Wer findet eigene Übungsformen? Erarbeitet diese zu zweit und stellt sie den anderen vor!
Eine wählen wir aus und üben diese gemeinsam!



Kombinationen fördern die Koordinations- und Orientierungsfähigkeit.

Flamingo im Takt:

- 1-8 Flamingohaltung rechtes Bein, 1-8 Paddeln fussw.
- 1-8 Flamingohaltung linkes Bein, 1-8 Paddeln kopfw.
- 1-8 Flamingohaltung rechtes Bein, 1-8 Paddeln usw.

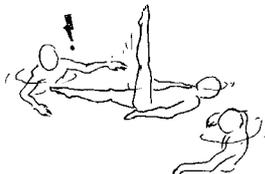


Als Rhythmusunterstützung einen Metallgegenstand an die Bassingleiter schlagen!

Der Wasser-Spiegel: "Steht" aufrecht im Wasser (Wasserstampfen) und macht euch gegenseitig Armbewegungen vor (wie ein Spiegel). Wer kann dazu noch lachen und Sprüche machen?



Fangformen: Mehrere Fänger versuchen, die Mitspieler zu fangen (berühren). Wer in einer vorher bestimmten Haltung ausharrt, darf nicht gefangen werden. Gefangene werden zu neuen Fängern.



- ➡ Weitere Ideen siehe "Bucher, W.: 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen, Kap. 7.4.

5. Wasserball

Wasserball ist eine attraktive und anspruchsvolle Wassersportart. Zwei Sportarten sind kombiniert, nämlich Handball und Schwimmen. In diesem Kapitel geht es darum, Wasserballspiele als Vorstufe zum eigentlichen Wasserball zu lernen und zu spielen. Dabei soll die **Idee des Wasserball-Spiels** übernommen, jedoch den Voraussetzungen angepasst werden. Deshalb sind nicht die (internationalen) Wasserballregeln massgebend, sondern einfache, wenn möglich selbst erarbeitete Spielregeln, die das Spiel nicht unnötig und zu häufig unterbrechen.

➡ Einfache Ballspiele
1 / S. 18 ff.

➡ Einfache Regelkunde:
4 / S. 34



Das ist Wasserball: ■ spannend ■ athletisch ■ überall möglich

Viele Übungen mit dem Ball eignen sich auch als spielerische Konditionstrainingsformen und lockern das Schwimmtraining auf. Das eigentliche Wasserballspiel erfordert eine gute Schwimmtechnik, gute Ballhandhabung und sehr gute konditionelle Fähigkeiten.



- attraktiv und anspruchsvoll
- nur einfache Regeln anwenden
- Nicht nur Wasserball, sondern auch andere Ballspiele im Wasser spielen!

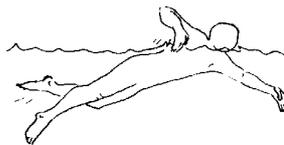
Auf einen Blick

Wir lernen und üben Wasserball-Schwimmarten

Schnelles Starten und Wenden im Wasser, aber auch eine möglichst gute Übersicht (hoher Kopf) bedingen spezielle Techniken. Wie kann man sie lehren und lernen? Auf dieser Seite werden einige Grundtechniken vorgestellt.

Erweitere das Schwimmtraining immer wieder mit Übungen aus dem Wasserball, dem Synchronschwimmen und dem Rettungsschwimmen!

Wasserball-Kraul: Schwimme Kraul und achte auf folgendes: Der Kopf ist hoch, das Kinn nicht im Wasser. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Der Armzug ist kurz und kräftig. Das Eintauchen der Hände erfolgt mit gebeugten Armen etwa schulterbreit. Der kräftige Beinschlag unterstützt die hohe Wasserlage.



Beobachtet euch gegenseitig!

LH: Flossen

Verschiedenste Spiel- und Stafettenformen!

Wasserball-Kraul mit Ball: Die Schwimmtechnik bleibt unverändert. Der Ball wird (bei genügendem Tempo) von der Bugwelle vorwärts geschoben. Die anfänglichen Ballberührungen durch Kopf und Arme sollten mit der Zeit nicht mehr vorkommen.



Wasserballkraul mit und ohne Ball ist eine wirkungsvolle Trainingsform, durch die in kurzer Zeit hohe Organbelastungen und somit Trainingsreize möglich sind!

➡ 4 / S. 29 ff.

Wassertreten: Schwimme in aufrechter Körperlage, leicht sitzend. Neige den Oberkörper leicht nach vorne und führe mit den Beinen wechselseitig (links-rechts-links-rechts...) kreisende Beinschläge (Brustbeinschläge) aus. Die Oberschenkel sind dabei nahezu parallel zur Wasseroberfläche. Die Fußspitzen zeigen immer nach vorne und beschreiben eine Ellipse.



Die Technik des Wassertretens beim Synchronschwimmen ist gleich!

➡ 3 / S. 33

Freiwasserstart: Versuche, aus der Seitenlage möglichst schnell zu starten. Mit Vorteil beginnen die Beine mit einem "Scherenbeinschlag", die Arme möglichst schnell mit dem bekannten Wasserball-Kraularmzug.

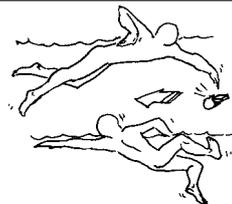
■ Verschiedenste Reaktionsübungen mit und ohne Ball wie "Tag und Nacht", Verfolgungsschwimmen usw.



Reagieren auf verschiedenste Signale wie Pfiff, Ruf, Handzeichen, Berührung ...

Freiwasserwende: Dieser komplexe Bewegungsablauf wird durch Spiel- und Übungsformen spontan gelernt. Übungsbeispiel:

■ Wasserball-Kraul mit hohem Kopf. Auf ein Signal (z.B. Handzeichen, Pfiff) muss die Richtung geändert werden.



Die Auswahl der Lerninhalte und die Unterrichtsakzente richtet sich nach den Zielsetzungen. Wenn wenig Zeit zur Verfügung steht, überwiegen die Spielformen (mit entsprechenden Hinweisen zu den obigen Techniken).

Wir lernen Wasserball-Wurfarten und Wasserball-Fangarten

Der grosse Ball, das nasse Element, kein Boden zum Stehen! Diese anfänglich ungünstig scheinenden Voraussetzungen können durch das Erlernen einiger spezieller Balltechniken weitgehend kompensiert, vielleicht sogar positiv ausgenützt werden. Der Akzent auf dieser Seite liegt auf dem Umgang mit dem Ball.

Die speziellen Wurf- und Fangarten können auch im Sportunterricht (z.B. im Umgang mit Handbällen) gezielt geschult werden.

Vernetzter Sportunterricht!

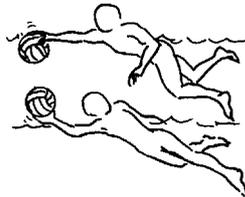
Ballaufnahme: Lege den Ball vor dir aufs Wasser. Versuche, den Ball möglichst schnell **einhandig** aus dem Wasser zu "schöpfen". Wie geht das am besten?

Die Wurfhand greift unter den Ball (= Schöpfgreif) und führt ihn direkt in die Wurfposition. Versuche dies durch fortgesetztes Aufnehmen und Fallenlassen des Balles, ohne den Ball zu werfen.



Vom eigenen Erproben zur richtigen Technik!

Ballaufnahme aus dem Schwimmen: Schwimme Wasserball-Kraul mit dem Ball. Auf ein Signal nimmst du den Ball auf. Gleichzeitig mit der Ausholbewegung werden die Beine angezogen, und der Körper wird zur Seitenlage (Wurfarm hinten) in Wurfposition gebracht.

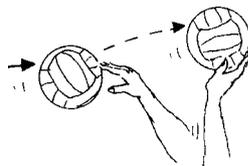


Werfen: Durch starkes Wassertreten und kreisende Bewegung des "Nicht-Wurfarmes" erreichst du eine hohe Wasserlage und somit eine günstige Wurfposition. Wir üben dies mit Werfen an die Wand, aufs Tor (improvisierte Ziele) oder zum Partner.



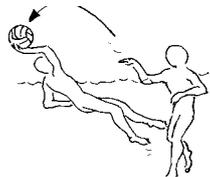
Bei Platzmangel steht der Partner ausserhalb des Schwimmbeckens.

Ballannahme: Der ankommende Ball wird mit gestrecktem Arm mit den Fingerspitzen vor dem Körper angenommen und hinter dem Kopf weich abgestoppt.



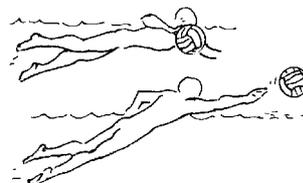
Anfänglich kann in Spielformen das beidhändige Fangen toleriert werden.

Werfen und Fangen: Versucht zu zweit auf kurze Distanz einander den Ball zuzuwerfen und ihn "weich" zu fangen. Achtet darauf, dass der Ball hoch, also über den Kopf des Partners, geworfen wird. Versucht es auch mit der schwächeren Hand!



Diese Übungsform ist auch beim Aufwärmen in der Turnhalle sehr gut möglich!

Der Druckwurf für Spezialisten: Aus dem Schwimmen führst du die Wurfhand hinter den Ball, wobei der Daumen nach unten und der Ellenbogen nach auswärts oben zeigen. Nun drückst du den Ball (wie beim Kugelstossen) Richtung Tor (Partner, Ziel).



Alle oben beschriebenen Fertigkeiten können mit weiteren Spiel- und Übungsformen aus anderen Ballspielen geschult werden.

➡ Weitere Spiel- und Übungsformen siehe u.a.: "Buholzer, O. u.a., Spielerziehung"

Wir üben und spielen "Wasserball"

Schon mit einfachsten und improvisierten Mitteln ist es möglich, wasserballspezifische Spiel- und Übungsformen durchzuführen. Wichtig ist, dass die Aufgabenstellungen und die Spielregeln dem Können der Spieler angepasst und konsequent gehandhabt werden.

Einige Grundsätze für Ballspiele im Wasser:

- Spiele, bei denen auf "Gegner" geworfen wird, sind wenig geeignet, weil die Trefffläche ausschliesslich der Kopf ist. Das tut weh, ist gefährlich und hat keinen Sinn!
- Es sind Spiele zu wählen, bei denen alle Teilnehmer in kleinen Gruppen aktiv beteiligt sind. Passivität führt schnell zu Abkühlung und Unlust.
- Spielregeln sollten so gestaltet werden, dass niemand ausscheiden oder zuschauen muss.
- Kein Spieler sollte dazu gezwungen werden, die Funktion des Torwarts zu übernehmen; es gibt bestimmt Freiwillige! Zudem gibt es viele Möglichkeiten eines Torhüter-Ersatzes (z.B. Schwimmbrett aufstellen).
- Die Spiele sollten vom Lehrer (oder von einem Mitspieler) klar und bestimmt geleitet werden.

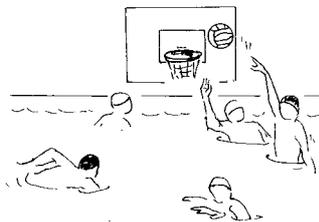
Für schwächere Schwimmer sind diese Spielformen auch im untiefen Wasser möglich.

Wenn gespielt wird, sind Spielregeln nötig. Diese müssen jedoch dem Können der Spieler angepasst sein.

Werden die "offiziellen Spielregeln" zu früh angewendet, dann wird das Spiel "im Keim erstickt, resp. im Wasser ertränkt".

Wasser-Basketball: Kleine Mannschaften (3-5) spielen gegeneinander auf einen Korb. Vorher müssen die Spielregeln bekanntgegeben werden. Nicht erlaubt sind:

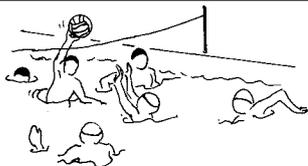
- den Gegner halten oder schlagen
- sich (als Spieler) am Bassinrand halten
- sich näher als 3 m vor dem gegnerischen Korb aufzuhalten (= Einführung der Offside-Regel) usw.



Als Körbe können auch Eimer, aufgehängte Reifen o.ä. verwendet werden.

Variante: Der "Korb" wird von einem Mitspieler ausserhalb des Schwimmbeckens gehalten und darf bewegt werden.

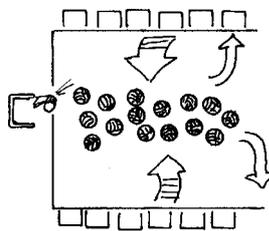
Ball über die Schnur: In einem begrenzten Spielfeld stehen sich (kleine) Mannschaften gegenüber. Der Ball muss über die Leine geworfen werden und darf nicht aufs Wasser fallen. Fangregeln festlegen!



Als Leine eignet sich ein Plastik-"Schreckband", wie es auf Baustellen und in der Landwirtschaft verwendet wird.

Bälle fischen: Zwei gleich grosse Gruppen stehen sich am Bassinrand gegenüber. Möglichst viele Bälle werden ins Wasser geworfen. Auf ein Zeichen hin versucht jede Gruppe, möglichst viele Bälle zu erhaschen und zum Bassinrand zu bringen.

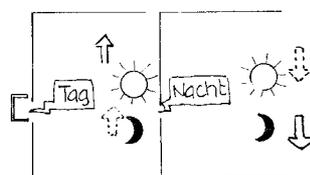
- Jeder Schwimmer darf gleichzeitig nur einen Ball (mit Wasserball-Kraul) holen.
- Wer im Ballbesitz ist, kann durch Berührung gestoppt werden und muss den Ball wegwerfen.



Zu wenig Bälle? Jeder Teilnehmer nimmt einen eigenen, sauberen Plastikball von zu Hause mit!

Tag und Nacht: Zwei Gruppen stehen sich im Abstand von 2 m (je nach Können) gegenüber. Auf Signal "Tag" startet die Taggruppe zum eigenen Bassinrand zurück, während die Nachtgruppe versucht, die Taggruppe einzuholen. Pro Berührung = 1 Punkt.

- Wer sammelt die meisten Punkte?
- ohne Ball
- mit Führen des Balles



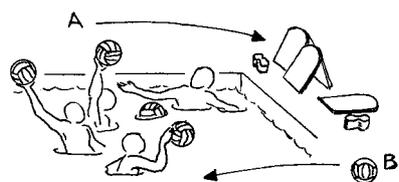
➡ Weitere Beispiele siehe "Wilke, K., Schwimmsportpraxis, S. 264 ff."

Wir spielen auf's Wasserballtor

Der Torwurf (und dessen Verhinderung) sind die wichtigsten Aktionen im Wasserballspiel. Oft steht aus Platzgründen nur **ein** Tor (o.ä.) zur Verfügung. Auf dieser Seite werden einige Spiel- und Übungsformen für den Torwurf (Angriff) und für die Verteidigung gezeigt.

Tor-Ersatz: Wand, Zeichnung an der Wand, aufgestellte Schwimmbretter, Eimer, Malstäbe, frei hängende Leinen usw.

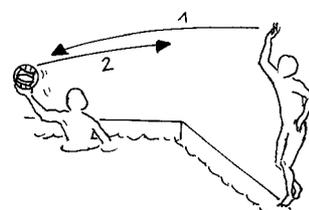
Zielwerfen: Am Bassinrand sind verschiedenste Gegenstände aufgestellt, die bei Ballberührungen umfallen. Gruppe A versucht, in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Gegenstände zu treffen. Gruppe B gibt die Bälle laufend ins Feld zurück und stellt die umgeworfenen Gegenstände wieder auf. Jeder Spieler zählt die eigenen Treffer. Wechsel!



Nur wer die Gelegenheit bekommt, ehrlich **und** unehrlich zu sein, kann Ehrlichkeit üben!

Sei fair!

Einwerfen: Spieler A steht auf dem Bassinrand. Spieler B wirft A in schneller Folge Bälle zu, wobei A den jeweils gefangenen Ball sofort wieder zu B zurückwirft. Nach 20 bis 30 leichten "Torwürfen" wird gewechselt.



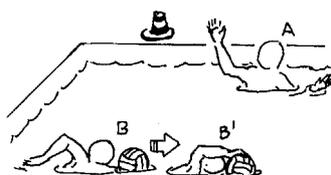
Viele Ballkontakte!

Jeder ist Torwart: Gleiche Organisation wie oben, aber nun ist Spieler A auch im Wasser, 50 cm vom Bassinrand entfernt. B wirft gegen A. Nach 20 Würfen: Wechsel! Welcher von beiden wirft auf 20 Versuche mehr "Tore"? (Die Torbreite wird vorher bestimmt).



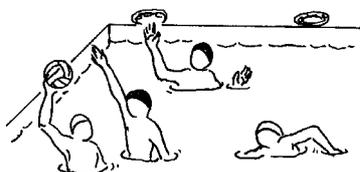
Alle sollen einmal erfahren, wie es ist, im Tor zu "stehen"!

Aus dem Anschwimmen: Gleiche Organisationsform wie oben. Nun entfernt sich aber B einige Meter (je nach Platzverhältnissen) vom "Torwart A". B schwimmt an und wirft – von einer vorher genau bestimmten Distanz – gegen A. Nach 10 Versuchen wird gewechselt.



Als Abwurfline z.B. eine Leine 1 m über Wasser spannen/halten.

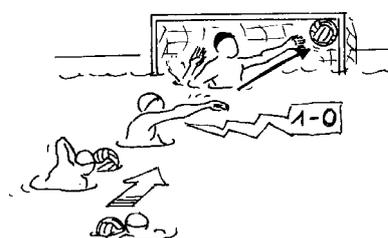
Zwei gegen einen: Die bisherigen "Gegner" A und B werden Zweiermannschaften. A ist im Tor, B ist Verteidiger. C und D sind Angreifer; sie spielen sich den Ball so oft zu, bis einer der beiden in eine gute Torwurfposition gelangt. Gelingt C oder D ein Tor, dann dürfen C und D wieder angreifen. Kann B den Ball berühren oder A den Ball halten, dann werden C und D Verteidiger und Torhüter, A und B Angreifer. Wer wirft mehr Tore?



Als Kennzeichen farbige Bade-mützen tragen.

Variante: **Drei gegen drei!** Spielregeln erweitern.

Torwart gegen Torwerfer: 2-5 Feldspieler, 1 freiwilliger Torwart: Die Feldspieler schwimmen an und werfen aus einer vereinbarten Distanz aufs Tor. Hält der Torwart den Ball oder wird neben das Tor geworfen, hat er einen Punkt. Erfolgt ein Torwurf, haben die Feldspieler einen Punkt. Wer gewinnt?



Je nach Können, Anlage usw. lassen sich weitere "Torwurfszenen" aus anderen Torspielen ins Wasser übertragen.

Wir üben wasserballspezifische Fertigkeiten

In Wasserballspielen ist es notwendig, dass die spezifischen Fertigkeiten gut miteinander koordiniert werden können. Solche Fertigkeiten können zum Beispiel in einem Stationentraining geübt werden. Die Anwendung erfolgt schliesslich im "richtigen" Wasserball-Spiel.

Setze ab und zu auch Spieler als Schiedsrichter ein; so wird die Einsicht in die Notwendigkeit von Spielregeln gefördert!

Stationentraining zu zweit

Die Idee des Stationentrainings lässt sich auf alle Schwimmsportarten übertragen.

Station 1: Wassertreten unter Belastung

Haltet einen Wasserball (einen Eimer, ev. teilweise mit Wasser gefüllt) mit beiden Händen über dem Kopf. Wie lange steht ihr das beide durch?



Fairness... auch unter Wasser!

Station 2: Werfen und Fangen zu zweit

A und B stehen sich 2-5 m gegenüber. Einhändiges Werfen und Fangen. Wenn möglich auch mit der schwächeren Hand werfen und fangen.



Distanz und spezielle Aufgabenstellung dem Können anpassen:
Differenzieren!

Station 3: Schwimmen an Ort

An der Wand (Treppe, Startbock) sind zwei Gummizüge (Veloschlauch) befestigt, am anderen Ende ist eine Schlaufe. Je ein Fuss wird in die Schlaufe eingehängt. Schwimmt nun gegen die Wirkung des Gummizuges und versucht, möglichst "weit vorne" zu bleiben!

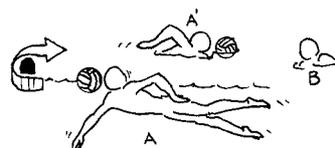


Vor dem Training befestigen und ausprobieren!

Station 4: Hin und her mit Wasserball-Kraul

Schwimmt von einer Boje zur anderen, wendet dort mit dem Ball und schwimmt sofort wieder zurück; Ballübergabe.

Weiviele Male schafft das die Zweiergruppe?



Bojen setzen (z.B. Pull-buoy mit Schnur an einem Tauchring befestigen)

Station 5: Trockentraining

Ausserhalb des Schwimmbeckens muss eine Kraft-, Ball- oder Gymnastikübung ausgeführt werden.



Wir spielen richtig Wasserball!

Die Mannschaften sind mit Badekappen gekennzeichnet. Wenn möglich in zwei Farben (rot/blau oder Badekappen/keine Badekappen). Die Spielregeln werden nochmals besprochen und vereinbart.



➡ Einfache Spielregeln siehe 4 / S. 34
Offizielle Spielregeln erhältlich beim SSCHV.

6. Wassergymnastik / Aqua-Training

In der Therapie und Rehabilitation wird die "sanfte Kraft des Wassers" schon seit langer Zeit genutzt. Nun findet die Idee auch im Breitensport als Fitnessstraining im Wasser grossen Anklang.

Als "Bewegung im Wasser" – meist an Ort – lassen sich mit etwas Phantasie und ohne grossen Aufwand viele Trainings- und Therapieformen finden. Das Element Wasser bietet viele günstige Voraussetzungen, die bei vergleichbaren Übungen auf "festem Boden" oft problematisch sind (z.B. Gelenkbelastungen beim Joggen usw.).

Der Auftrieb des Wassers hebt die Schwerkraft nahezu auf, und dadurch entfällt die Überwindung des eigenen Körpergewichtes. Das Medium Wasser schont Wirbelsäule und Gelenke. Trotzdem kann mit besonderen Übungen sowohl die Muskulatur wie auch das Herz-Kreislauf-System optimal belastet werden.

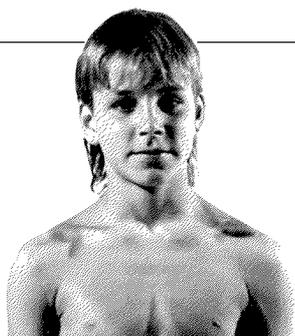
Wassergymnastik, eine gute Form des Stundenbeginns!

Musik kann anregen oder – bei entsprechender Auswahl – auch beruhigen!



Das ist Wassergymnastik: ■ attraktiv ■ gelenkschonend ■ intensiv

Viele Spitzensportler trainieren im Wasser, als ergänzendes, gelenkschonendes Training oder zur Therapie nach Verletzungen.



- ist ohne Aufwand überall möglich
- schont die Gelenke
- massiert und kräftigt die Muskulatur
- für Hobby- und Spitzensportler
- macht Spass in der Gruppe

Auf einen Blick

Ohne Gerät allein, zu zweit, in der Gruppe

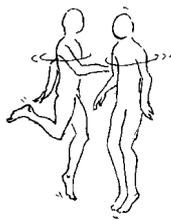
Sobald mehrere Menschen gleichzeitig auf engem Raum im Wasser stehen, wird gespritzt, gelacht, gespielt. Diese an sich gute Voraussetzung birgt aber auch disziplinarische Probleme in sich. Deshalb: Sofort beginnen, klare Anweisungen, straffe Organisation, einfache und intensive Übungen, gute Demonstrationen vom Bassinrand aus oder im Wasser.

Vorteilhafte Wassertiefe:
Brusthöhe.

Stellt euch vor: Die Sporthalle ist bis zu 1,5 m mit Wasser gefüllt.
Wir treiben Sport wie in der Halle!

Allein:

Laufen und Hüpfen: Wir steigen möglichst schnell ins Wasser und verteilen uns gleichmässig (mit gestreckten Armen einen Kreis um sich "zeichnen"; dieser Platz sollte zur Verfügung stehen). Nun laufen und hüpfen wir in verschiedenen Varianten an Ort (Anfersen, Skipings, ein- und beidbeinige Hüpfformen).



- Vor- und Nachmachen, ev. durch geeignete Musik unterstützt.
- Mit der Wasserweste können Laufübungen auch im tiefen Wasser durchgeführt werden.

Hampelmann: Hüpfen an Ort. Dabei werden die Arme nicht ganz aus dem Wasser gehoben, damit der Wasserwiderstand besser spürbar ist. Tempi und Sprunghöhe variieren! Versucht, die Beine auch zu kreuzen, zu scheren, zu kombinieren usw.



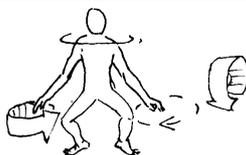
Vorsichtig beginnen:
Schau links; schau rechts!

Beinschere: Schwingt das gestreckte linke Bein zur ausgestreckten rechten Hand und gegengleich. Wer schafft diese Übung, je 10x links und 10x rechts, am schnellsten und trotzdem korrekt ausgeführt?



Fairness, auch unter Wasser!
Sind deine Beine wirklich gestreckt?

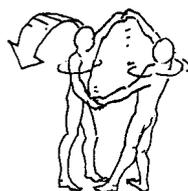
Armpropeller: Stellt euch in Grätschstellung hin. Die gestreckten Arme beginnen unter Wasser vor, neben, hinter dem Körper zu kreisen. Die Kreise werden immer grösser, dann wieder kleiner. Das Tempo wird variiert.



Mit gebeugten Armen ist es einfacher, aber weniger wirkungsvoll!

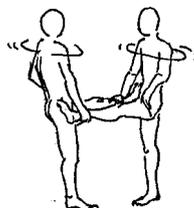
Zu zweit:

Wasserflugzeug: A und B stehen sich gegenüber, beide fassen sich gegenseitig mit gestreckten Armen an den Händen. Jetzt werden die Arme wie die Flügel eines Flugzeuges gleichzeitig auf- und abbewegt. Mal will der eine Kapitän nach rechts, der andere vielleicht nach links.



Leichter Widerstand des Partners steigert die Belastung und somit den Trainingsreiz!

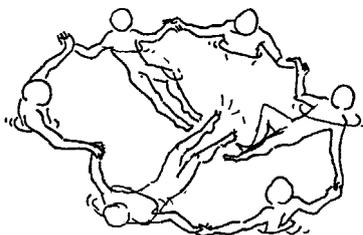
Kosakentanz: A und B stehen sich gegenüber. Beide heben ihr linkes, gestrecktes Bein und fassen mit der rechten Hand die Ferse des Partner-Beines. Die freie linke Hand wird danach auf die linke Schulter des Partners gelegt. Und jetzt kann's losgehen: Gemeinsam hüpfen, im Kreis, nach links und rechts, vorwärts und rückwärts usw.



Sucht eigene Kosakentanz-Sprungvarianten!

In der Gruppe:

Karussell: Wir stehen im Kreis und nummerieren 1-2-1... Die Einer legen sich auf den Rücken, während die Zweier stehen und die Partner fassen. Nun beginnt sich das Karussell zu drehen. Die Einer führen gleichzeitig verschiedene Übungen aus, z.B. Radfahren, Beine spreizen und schliessen usw.



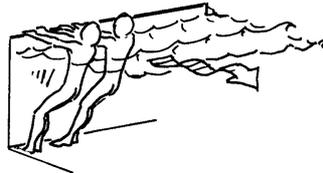
Wassergymnastik...
Konditionstraining mit Spass!

An der Bassinwand

Je nach Teilnehmerzahl kann auch die Bassinwand als "Fitnessgerät" miteinbezogen werden. Dabei sollte den Teilnehmern je eine doppelte Armlänge Platz zur Verfügung stehen. Diese Form eignet sich sehr gut, wenn einer Gruppe eine Schwimmbahn zur Verfügung steht.

Viele Übungen an der Bassinwand lassen sich auch mit Partnerhilfe (z.B. mit einem Stab) durchführen.

Liegestütz im Stehen: Wir stehen Schulter an Schulter nebeneinander und halten uns am Bassinrand. Jetzt stossen wir uns gemeinsam von der Wand weg, bis die Arme ganz gestreckt sind. Dann ziehen wir uns wieder an den Bassinrand. Die Wellen werden immer grösser!



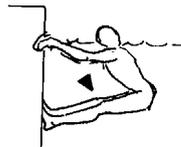
Solche Übungen können sowohl als Wassergewöhnungs- (siehe Kap. Grundlagen) wie auch als eigentliche Fitnessübungen verstanden und mit der entsprechenden Intensität ausgeführt werden.

Stütz-Hochsprünge: Wir stützen uns mit den Händen auf den Bassinrand, springen in den Stütz, bleiben einen Moment oben, springen wieder hinunter usw. Wir springen gemeinsam, oder alle wählen ihr eigenes Tempo. Auch als Wettbewerb möglich.



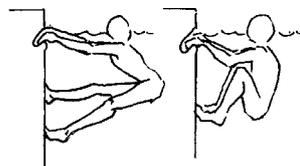
Achte auf die seitlich hohe Ellbogenhaltung. Diese Übung ist dem Delphinarmzug sehr ähnlich (= gezieltes Krafttraining).

Wasserstemme: Die Hände fassen an der Überlaufrinne oder am Bassinrand, die Füße werden flach an die Bassinwand gestellt. Wer kann die Beine ganz durchstrecken? Gehe nur so weit wie möglich; dehne langsam! Entspanne in der Hockstellung.



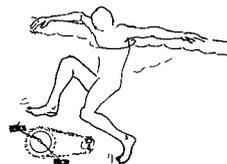
Langsam dehnen, auch im Wasser!

Hocken-Spreizen: Gleicher Griff wie oben. Die Füße werden in einer möglichst breiten Grätschstellung an die Wand gestellt. Bleibe einen Moment in dieser Dehnstellung. Nun wechselst du in die Hockstellung, dann wieder in die Grätschstellung usw. Dasselbe auch in einem langsamen Rhythmus!

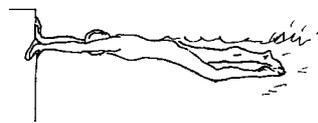


Nur wenn genügend Platz vorhanden ist!

Radfahren an Ort: Stellt euch mit dem Rücken an die Wand. Die Hände werden seitlich auf den Bassinrand oder auf die Überlaufrinne gelegt. Nun wird geradelt: Langsam und immer schneller, dann wieder langsam. Auch schräg zur Seite usw.



"Die Mauer muss weg": Die Hände fassen an der Überlaufrinne oder am Bassinrand, die Arme bleiben gestreckt. Mit verschiedenen Beinschlagvarianten (z.B. Beinschlag in verschiedenen Tempi) versuchen wir, die Mauer wegzustossen. Dabei soll es möglichst wenig (möglichst viel) spritzen.



In kurzer Zeit sind auf diese Weise höchste Organbelastungen auf kleinstem Raum möglich!

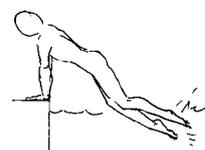
Aus dem Sattel: Wir setzen uns auf den Bassinrand. Nun beginnen wir langsam zu radeln (Tretbewegung der Beine wie beim Radfahren). Jetzt stützen wir uns mit den Händen ab, das Gesäss ist in der Luft, und weiter geht's bergauf. Wenn es zu streng wird, darf man sich zwischendurch wieder setzen.



Kräftigung der Schulter- und Bauchmuskulatur.

Sicherer Griff am Bassinrand!

Wasser-Liegestütz: Gelingt es, mit den Händen auf dem Bassinrand abzustützen und mit einem sehr starken Kraul-Beinschlag den Körper hinten hochzubringen? Sicherer Stütz auf dem Bassinrand!



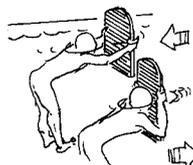
➡ Weitere Übungen siehe Zeitvogel, M. „Wassergymnastik“ und „Aqua-Training“

Mit dem Schwimmbrett oder mit Bällen

Das Schwimmbrett wird zum Fitnessgerät! Es bietet die Möglichkeit, den Wasserwiderstand noch besser zu nutzen, sei es für Kräftigungs-, Dehnungs- oder für Gleichgewichtsübungen.

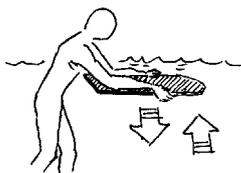
Das Schwimmbrett... ein ideales Fitnessgerät!

Wasser schöpfen: Wir halten das Schwimmbrett senkrecht vor uns im Wasser. Nun ziehen wir das Brett gegen uns, stossen es wieder von uns, ziehen es wieder gegen uns usw. Verschiedene Tempi.



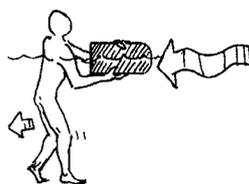
Wir erleben den Widerstand des Wassers

Wasser pumpen: Wir legen das Schwimmbrett vor uns auf das Wasser. Nun drücken wir das Brett in dieser Stellung senkrecht vor uns so tief wie möglich, ziehen es wieder aus dem Wasser, drücken es wieder tief usw. Auch hinter oder neben dem Körper!



Kräftigung der Schultermuskulatur

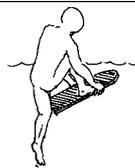
Haifische brechen aus: Wir halten das Brett senkrecht vor uns, so dass noch ein kleiner Teil aus dem Wasser ragt (= Schwimmflosse des Hais). Nun schwimmt der Hai weg: Wir schieben das Brett mit gestreckten Armen vor uns hin und her, mal langsam, mal wieder ganz schnell. Wir gehen gleichzeitig rückwärts.



Kräftigung der schrägen Rumpfmuskulatur

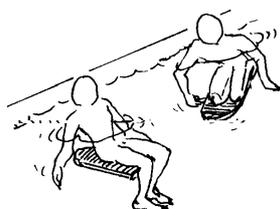
Über das Brett springen oder steigen: Wir fassen das Brett mit beiden Händen und steigen darüber, ohne das Brett loszulassen.

■ Gelingt dies auch mit einem Sprung?



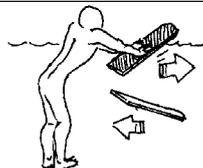
Beweglichkeit im Rücken- und Hüftbereich

Auf das Brett: Gelingt es, auf dem Brett zu sitzen, zu knien oder zu stehen? Wer kann in einer solchen Position sogar umherschwimmen, einen Partner vom Schwimmbrett (Boot) stossen? Mit den Armen Brust- oder Kraul-Armzüge ausführen? Ball spielen? ■ Wer ist in einem vorgegebenen Bootstyp (z.B. Kajak, Ruderboot) am schnellsten?



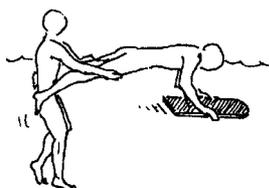
Gleichgewichtsfähigkeit

Vor und zurück: Wir drücken mit beiden Händen auf ein Brett. Durch leichten Druck und Kippen des Brettes schieben wir das Brett nach vorne, kippen es auf die Gegenseite und drücken zurück usw. ohne Unterbruch. Je schneller, desto grösser ist die Belastung!



Dehnung und Kräftigung der Schultermuskulatur
Brett sicher festhalten!

Wasserschubkarren: A und B bilden ein Gespann: A stützt sich mit beiden Händen auf das Brett, während B an den Füßen von A stösst und steuert. A versucht, das Brett mit möglichst viel Tiefgang und mit gestreckten Armen hinunterzudrücken. Versucht dies auch in Rückenlage!



Anfänglich Qualität vor Quantität, denn Wassergymnastik muss man zuerst lernen und verstehen!

Alle diese Übungen lassen sich auch mit Bällen ausführen. Weitere Möglichkeiten: Gymnastikstäbe, Plastikhanteln, Nylonseile usw. Die Auswahl und die Belastung der Übungen muss der Zielgruppe angepasst werden!

