



Schwimmarten

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

z.B. Organisation

z.B. Trainingslehre

z.B. Biomechanik

z.B. Regelkunde

z.B. Lernhilfen

Broschüre

2

Schwimmarten

Grob- und Feinformen der
wichtigsten Schwimmarten lernen



Broschüre

3

Weitere Schwimmsportarten

Die erarbeiteten Grundlagen und Techniken
erweitern und in verschiedenen
Schwimmsportarten anwenden



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 Schwimmarten

Schwimmen lernen

- Welche Schwimmart soll zuerst vermittelt werden? 2

1. Kraul, die schnellste Schwimmart

- Das ist Kraul! 3
- Reihensbild und Checkliste 4
- Die Kraul-Grobform ganzheitlich lehren und lernen 6
- Die Kraul-Feinform im Detail erarbeiten 7
- Start und Wende: Lernwege 8
- Startsprung: Reihensbild und Checkliste 9
- Überwasserwende: Reihensbild und Checkliste 10
- Koordinationsübungen 11
- Knacknüsse: Beobachten ...Beurteilen... Beraten 12

2. Rückenraul, eine "Einstiegstechnik"

- Das ist Rückenraul! 13
- Reihensbild und Checkliste 14
- Mit der Ganzheitsmethode rasch zum Ziel 16
- Mit der Teilmethode die Details pflegen 17
- Start und Wende: Lernwege 18
- Koordinationsübungen 19
- Knacknüsse: Beobachten ...Beurteilen... Beraten 20

3. Brustgleichschlag, die bekannteste Schwimmart

- Das ist Brustgleichschlag! 21
- Reihensbild und Checkliste 22
- Wir lernen mit der Teilmethode die Grobform 24
- Brustgleichschlag lernen mit der progressiven Teilmethode 25
- Tauchzug: Reihensbild und Checkliste 26
- Brustwende und Tauchzug: Lernwege 27
- Koordinationsübungen 28
- Knacknüsse: Beobachten ...Beurteilen... Beraten 29

4. Rückengleichschlag, zum Retten

- Das ist Rückengleichschlag! 30
- Reihensbild und Checkliste 31
- Wir lernen Rückengleichschlag wie Brustgleichschlag 32

5. Delphin, dem Flipper abgeschaut

- Das ist Delphin! 33
- Reihensbild und Checkliste 34
- So kannst du Delphinschwimmen fast alleine lernen 36
- Mit 6 Lernschritten zur Grobform 37
- Wir verbessern die Delphintechnik mit Hilfe von Flossen 38
- Mit der Teilmethode die Details pflegen 39
- Knacknüsse 40

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 des Interverbandes für Schwimmen IVSCH.



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. Bezugsquelle siehe Broschüre 4, S. 40.

Schwimmen lernen!

Welche Schwimmart soll zuerst vermittelt werden?

Beobachtet man Kinder, die ohne Anleitung Schwimmen lernen, dann sieht man oft "Mischformen" wie z.B. Brustarmzug mit Kraulbeinschlag. Solche Mischformen wurden bereits in der Broschüre 1 Grundlagen vorgestellt. Sie bilden einen wichtigen Grundstein für die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. In diesem Kapitel geht es um fünf Schwimmarten. Welche zuerst? **Wir empfehlen, mit Kraul zu beginnen!** Die natürlichen Wechselschlag-Bewegungen der Beine und das Kreisen der Arme sind in einer Grobform des Krauls schnell gelernt, vorausgesetzt, die Grundlagen (Broschüre 1) sind vorhanden. Der Bewegungsablauf des Brustgleichschlags ist schwieriger zu lernen. Wenn jedoch diese Technik einigermaßen beherrscht wird, dann können, im Gegensatz zum Kraulschwimmen, bald grössere Strecken mühelos zurückgelegt werden. Also: dafür und dagegen! Wir empfehlen, alle fünf Schwimmarten erst in einer Grobform zu lernen, dann in einem zweiten Schritt wiederum alle fünf Techniken zu verfeinern und in einer dritten Lernstufe zu automatisieren. Mischformen dieser Techniken bereichern den Unterricht und fördern wiederum die koordinativen Fähigkeiten in hohem Mass. Noch einige Bemerkungen zu den Schwimmarten: Gewisse Bezeichnungen werden oft unterschiedlich und daher möglicherweise missverständlich gebraucht. Was ist jeweils gemeint?

Schwimmtechnik:	Eine theoretisch begründbare und praktisch erprobte Möglichkeit eines Bewegungsablaufes beim Schwimmen.
Schwimmart:	Bestimmte und mehr oder weniger festgelegte Form mit charakteristischen Bewegungen wie z.B. Brustkraul, Seitenschwimmen, Rückengleichschlag oder Hundepaddeln.
Wettkampfschwimmart:	Es gibt zur Zeit vier in den Wettkampfbestimmungen definierte Wettkampfschwimmarten: ■ Brust (= Brustgleichschlag) ■ Delphin (= Delphin oder Butterfly) ■ Rücken (= Schwimmen in Rückenlage, egal wie; praktisch jedoch nur Rückenkraul) ■ Freistil (= Schwimmart völlig frei; praktisch jedoch nur Brustkraul)
Schwimmstil:	Die individuelle und persönliche Ausprägung einer bestimmten Technik oder Schwimmart.

Es ist für Lehrende wie für Lernende günstig, wenn **eindeutige Bezeichnungen** verwendet werden. Konkret bedeutet dies, dass die jeweils gemeinten Schwimmarten korrekt und vollständig benannt werden (also nicht von "Stil" sprechen, wenn nicht wirklich der Stil gemeint ist!). Beispiel: Von **Brustgleichschlag** (statt bloss von "Brust") sprechen.

1. Lernphase:

Die fünf Schwimmarten parallel in einer Grobform erwerben: **Lernen** (und anwenden).

2. Lernphase:

Die Schwimmarten parallel in der Feinform lernen: **Üben** (und anwenden).

3. Lernschritt:

Einzelne Schwimmarten erweitern und automatisieren: **Spezialisieren und anwenden.**

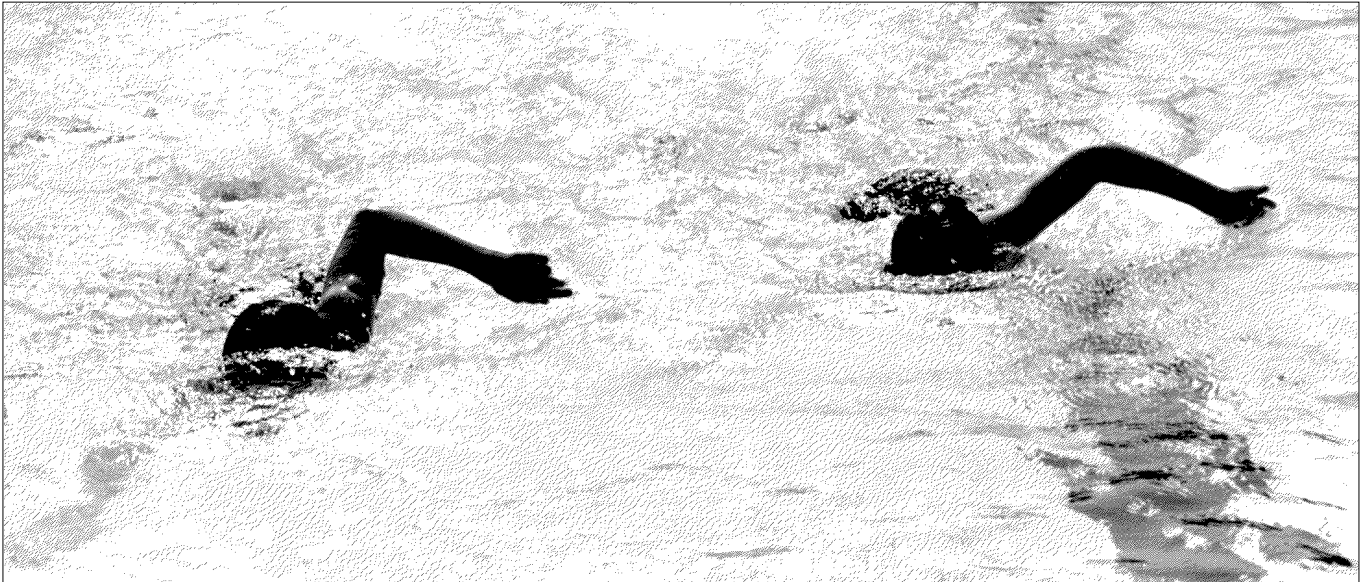


Paralleles Lernen!
4 / S. 39

Terminologie

Eindeutige Bezeichnungen verwenden!

1. Kraul, die schnellste Schwimmart



Das ist Kraul: ■ einfach ■ natürlich ■ schnell

Beim Kraulschwimmen wird die menschliche Kraft optimal für einen gleichmässigen und ökonomischen Antrieb eingesetzt. Bei annähernd horizontaler Wasserlage lösen sich die Arme in ihrer Vortriebsarbeit wechselseitig ab. Sie werden über dem Wasser nach vorne gebracht.

Die Beine schlagen peitschenartig und wechselweise aus den Hüft- und Kniegelenken auf- und abwärts.

Die Atmung ist auf den Bewegungsablauf der Arme abgestimmt. Es wird durch Drehen des Kopfes zu Beginn der Überwasserphase eingeatmet und ins Wasser ausgeatmet.



■ **Wasserlage:** gestreckt und horizontal; dadurch wenig Wasserwiderstand

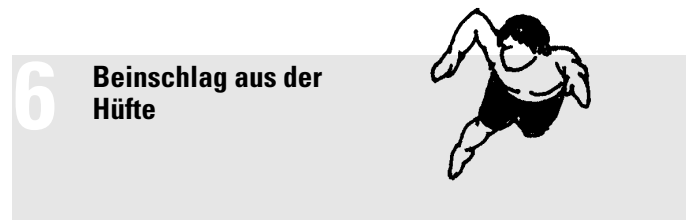
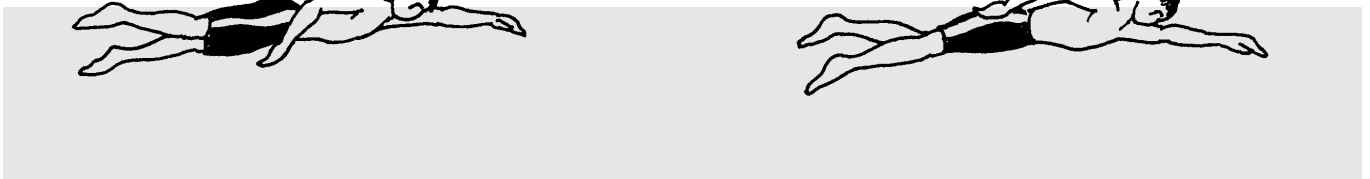
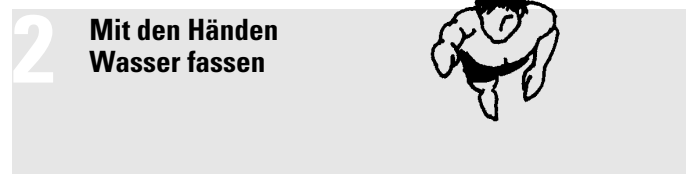
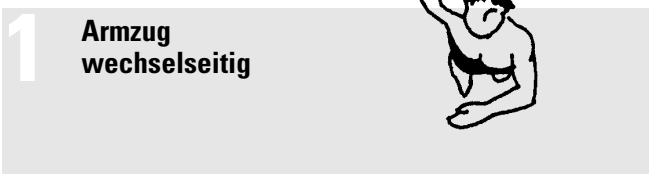
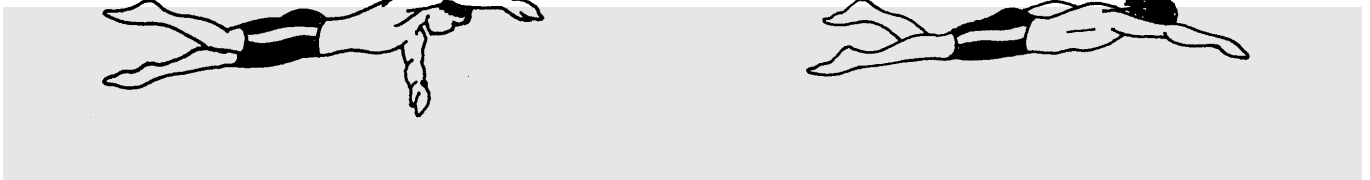
■ **Armbewegung:** Hauptantrieb durch die Arme; kurvenförmiges Bewegungsmuster unter Wasser (ziehen-drücken); Rückholphase über Wasser

■ **Beinschlag:** lockerer Peitschenbeinschlag zur Stabilisierung; 6, 4 oder 2 Beinschläge auf einen Armzyklus

Auf einen Blick



Reihenbild und Checkliste Kraul



Checkliste Kraul:

Wasserlage:

- Gestreckt, annähernd horizontal
- Blick nach schräg nach unten gerichtet (Haaransatz auf Höhe der Wasserlinie)
- Körper rollt leicht in der Längsachse hin und her

Beinschlag:

- Wechselseitiges Auf- und Abwärtschlagen
- Aus dem Hüft- über das Knie- zum Fussgelenk
- Abwärts im Kniegelenk leicht gebeugt, aufwärts gestreckt
- Antriebswirkung nur gering; hauptsächlich zur Stabilisierung



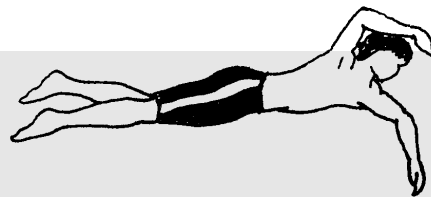
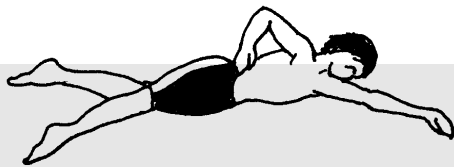
3

Die Hand "zieht"
= Zugphase;
ins Wasser ausatmen



4

Hin- und herrollen
in der Längsachse



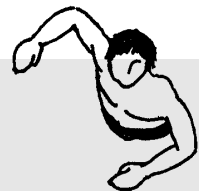
7

Gebeugter Arm über
Wasser;
hoher Ellbogen



8

gebeugter Ellbogen
unter Wasser



Armzug:

- Eintauchen vor der jeweiligen Schulter
- S-kurvenförmiges Zugmuster (abwärts-einwärts-fusswärts)
- Ellbogen beugt sich dabei bis ca. 90 Grad
- Hand verlässt das Wasser auf Höhe des Oberschenkels
- Hoher Ellbogen über Wasser
- Haupt-Antrieb beim Kraulschwimmen

Koordination:

- Höchstens 6 Beinschläge pro Armzyklus
- Sobald ein Arm die Druckphase beendet hat, beginnt die Zugphase des anderen Armes.

Atmung:

- Aktives Ausblasen durch Mund und Nase während der Antriebsbewegung des Armes unter Wasser
- Durch leichtes Seitwärts-Drehen des Kopfes kann im Wellental eingeatmet werden
- Bei jedem zweiten oder dritten Armzug atmen

Die Kraul-Grobform ganzheitlich lehren und lernen

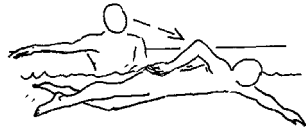
Kraulschwimmen kann ganzheitlich gelehrt bzw. gelernt werden. Obwohl bei den Übungen Akzente für einzelne Teilziele gesetzt werden, wird immer die ganze Schwimmart einbezogen.

Voraussetzungen: Die Schüler sind mit dem Wasser vertraut, können abstoßen und gleiten und ins Wasser ausatmen.

Alle hier beschriebenen Übungen können auch mit Flossen ausgeführt werden!

➡ Lernwege : 4 / S. 7 ff.

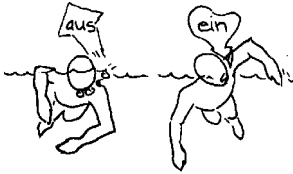
Vorzeigen-Nachmachen: Wir versuchen, diese Schwimmart nachzumachen. Was fällt auf? Wie wird das gemacht? Was machen die Arme, was die Beine? Wie ist der Rhythmus? (Bestandesaufnahme und Besprechen der wichtigsten Aspekte).



Im Wasser vorzeigen!

Ein- und ausatmen: Wir schwimmen einige Züge Kraul und versuchen, alle Luft durch Mund und Nase auszuatmen. Zum Einatmen drehen wir den Kopf auf eine Seite, atmen ein, drehen den Kopf wieder nach unten und atmen wieder durch Mund und Nase aus.

■ Mehrmals nacheinander üben!

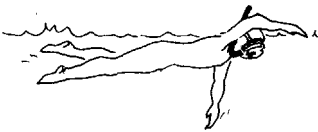


Demonstration, z.B. mit einem Schwimmbrett: Wellental

Beidseitig atmen: Wer kann auf der anderen Seite einatmen?

■ Wer beim Atmen Mühe hat, kann mit einer Tauchermaske und mit einem Schnorchel probieren.

■ Einige Meter mit regelmässiger Atmung schwimmen!



Gegensatzerfahrungen!

Rhythmisch Kraul schwimmen: Schwimme Kraul und achte besonders auf einen regelmässigen Rhythmus. Zur Abwechslung schwimmst du bewusst im "falschen" Rhythmus, dann wieder im richtigen!



Gegensatzerfahrungen!

Sich selber beobachten: Beobachte einzelne Teilbewegungen bei dir selbst:

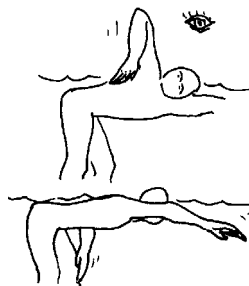
■ Wird der Arm mit hohem Ellbogen über Wasser nach vorne geführt?

■ Taucht der Daumen zuerst ein?

■ Ist der Arm im Wasser weit nach vorne gestreckt?

■ Spürst du unter Wasser die Zug- und Druckphase?

■ Endet der Armzug beim Oberschenkel?

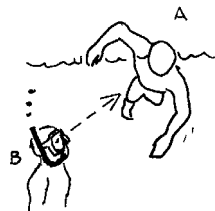


➡ Reihensbild: 2 / S. 4 und 5

Einander beobachten: A und B beobachten sich gegenseitig: A schwimmt bewusst mit einem Fehler im Bewegungsablauf. B versucht, diesen Fehler zu entdecken und die Verbesserung zu formulieren.

■ Wem gelingt es, auch ohne "Fehler" zu schwimmen?

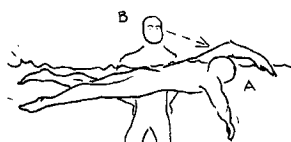
■ Beobachtet euch mit der Tauchermaske!



Die Tauchermaske ist eine gute Lernhilfe beim Beobachten von Bewegungsabläufen unter Wasser!

➡ Schnorcheln: 3 / S. 9

Lehrend lernen: A und B beobachten sich gegenseitig: A schwimmt und B beobachtet das, was A verlangt. Vorgängig nochmals einzelne Kriterien kurz besprechen!



Welches sind die Kriterien der Kraultechnik?

➡ Reihensbild: 2 / S. 4 und 5

Die Kraul-Feinform im Detail erarbeiten

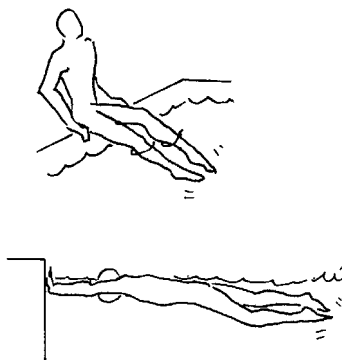
Wir lernen und üben Teilbewegungen isoliert voneinander. Dann versuchen wir, die einzelnen Elemente zu einem Ganzen, **zur Schwimmart Kraul**, zusammenzuhängen.

Mit der **Teilmethode** Einzelteile erarbeiten.

➡ 4 / S. 9 ff.

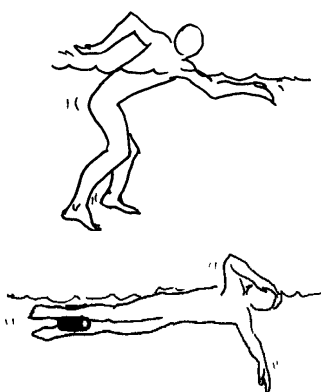
Beinschlag:

- Wir sitzen am Beckenrand und schlagen mit den Füßen auf und ab: aufwärts von leicht gebeugt bis gestreckt, abwärts von gestreckt zu leicht gebeugt.
- Wir halten uns am Beckenrand und versuchen, das Schwimmbad "wegstossen". Wir erzeugen ein Sprudelbad!
- Wir variieren die Beinschläge bezüglich Tempo, Bewegungsumfang und Krafteinsatz!
- An das Hechtschiessen anschliessend beginnen wir mit dem gelernten Beinschlag. Gleichzeitig atmen wir immer unter Wasser aus.
- Wir versuchen dies auch an einem Schwimmbrett, an einem Pull-buoy oder mit einem Ball.



Armzug:

- Wir gehen, laufen oder rennen im hüft- bis brusttiefen Wasser und versuchen, mit Hilfe der Hände möglichst schnell vorwärts zu kommen.
- Wir klemmen einen Pull-buoy oder ein Schwimmbrett zwischen die Beine und ziehen uns mit den Armen vorwärts.
- Wir stehen im brusttiefen Wasser, neigen uns nach vorne und üben den Armzug langsam.
- Wir üben dasselbe beim Gehen.
- Wir schwimmen mit dem Pull-buoy zwischen den Beinen und führen mit den Armen regelmässige Armzüge aus. Der Kopf ist im Wasser.



Der Armzug ist der Hauptantrieb und daher besonders wichtig!

➡ 2 / S. 4 und 5

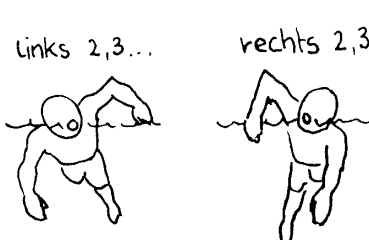
Koordination:

- Wir schwimmen kurze Distanzen und versuchen, nach einem kräftigen Abstoss zuerst mit dem Beinschlag und danach mit dem Armzug einzusetzen.
- Wir versuchen, auf drei Beinschläge einen Armzug auszuführen. Wir zählen: 1-2-3/1-2-3...



Atmung:

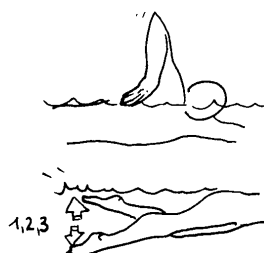
- Liegestütz an der Treppe: Wir atmen unter Wasser durch Mund und Nase kräftig aus. Danach versuchen wir, durch Drehen des Kopfes seitwärts einzuatmen.
- Wir lernen den Atemrhythmus: Zähle: 1-2-3.... einatmen links / 1-2-3.... einatmen rechts.



Vergiss die Atmung nicht!

Nun üben wir einzelne Elemente:

- hohe Ellbogenhaltung
- regelmässig atmen
- Beinschlagrhythmus: 3 Beinschläge/1 Armzug
- Armzüge zählen, Anzahl pro Länge reduzieren
- "leise" schwimmen: kontrolliertes Eintauchen der Hände
- links und rechts atmen



➡ Organisation: 4 / S. 11 ff.

Wir lernen den Startsprung

Der Griffstart ist einfach und hat sich durchgesetzt. Die Hände drücken kräftig vom Bock oder von der Bassinkante ab und schwingen geradlinig nach vorne. Zum Eintauchen sind die Arme völlig gestreckt und "schliessen" den Kopf ein. Wichtig: Beim Eintauchen ist der **ganze Körper gespannt!**

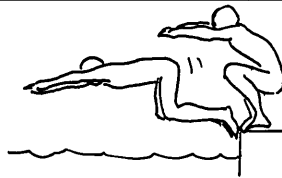
➡ 2 / S. 9

Schütze deine Wirbelsäule durch gespanntes Eintauchen!

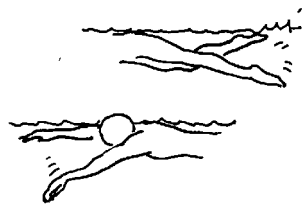
Hechtschiessen: Die Arme und der ganze Körper bleiben gestreckt. Möglichst weit gleiten!

Kleiner Startsprung: Wir springen aus der Kauerstellung von der Treppenstufe oder vom Bassinrand in einem weiten Bogen und versuchen, nach dem Sprung möglichst lange zu gleiten.

Immer höher: Wir steigern die Absprungstelle bis auf die Höhe eines Startbockes.



Kraulstart: Nach einem flachen und gespannten Startsprung gleitet der Körper. Dann setzt der Beinschlag ein. Kurz vor dem Auftauchen beginnt ein Arm mit dem Armzug und "zieht" den Körper aus dem Wasser.



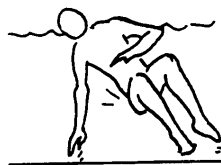
Startübungen: Auf Kommando starten und kurze Strecken schwimmen. Auch als Wettbewerb!

Wir lernen die einfache Wende

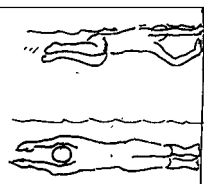
Mit einer guten Wende kann die Schwimmrichtung leicht und schnell geändert werden. Dabei soll der Körper möglichst schnell von der einen auf die andere Seite kippen. Diese **einfache Wende** erlaubt es zudem, kräftig aus- bzw. einzuatmen.

➡ 2 / S. 10

Wenden im untiefen Wasser: Wir versuchen, in der Seitliegestütz von der einen Seite auf die andere zu wechseln. Dabei drücken wir mit der einen Hand ab unter gleichzeitigem Anhocken der Beine. Wer kann dies auch in tieferem Wasser durch Abdrücken mit den Händen am Wasser?

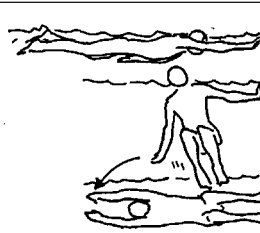


Wenden mit Beinschlag: Schwimme mit Kraulbeinschlag in Seitlage gegen die Wand. Fasse die Kante/Überlaufrinne von oben. Ziehe die Beine an unter gleichzeitigem Abstoßen der Hand. Tauche wiederum in Seitlage ab, stosse kräftig ab und atme während des Gleitens unter Wasser aus.



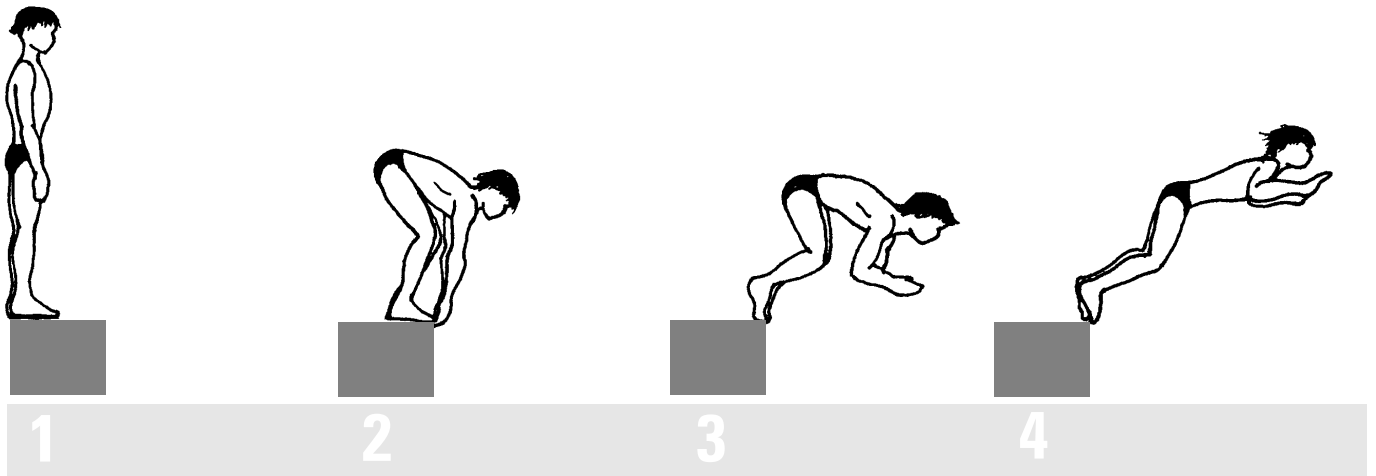
Wenden können auch an der Längsseite des Bassins geübt werden!

Kraulwende: Schwimme in Brustlage gegen die Wand. Fasse mit einer Hand die Rinne/Kante von oben. Stosse dich mit der Hand seitlich von der Wand weg unter gleichzeitigem Anhocken der Beine gegen die Wand. Tauche wiederum seitlich ab und stosse ab. Die Hand, welche die Rinne/Kante gefasst hat, wird nach dem Abstoßen über Wasser zur anderen Hand geführt.



Wendeübungen: Wer kann schnell und trotzdem korrekt wenden? Wer ist nach einer Wende am schnellsten wieder beim Ausgangspunkt?

Startsprung: Reihensbild und Checkliste

**Langer Pfiff:**

Ausgangsstellung:
Hinten oben auf dem
Startblock stehen, die
Arme hängen locker.

Auf die Plätze!:

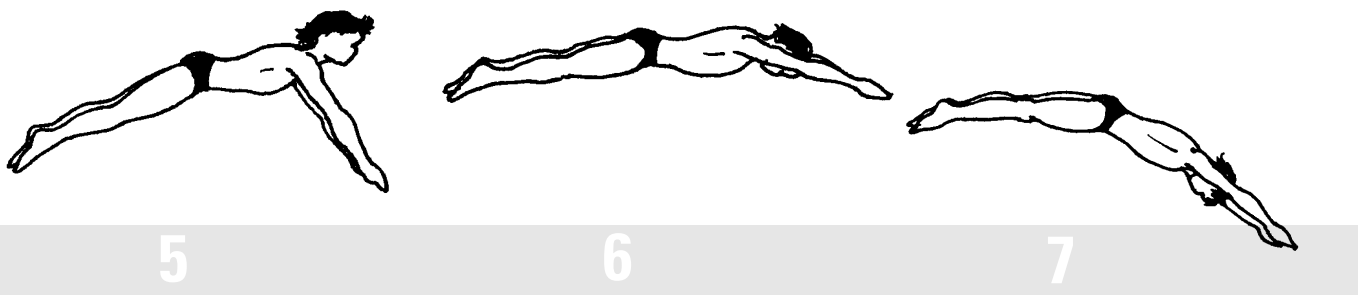
Die Hände fassen am
Block, der Körper ist
in gespannter
"Lauerstellung".

Pfiff:

Die Hände drücken
kräftig ab und werden
geradlinig nach vorne
gestreckt, der Blick ist
nach vorne gerichtet.

Absprung:

Die Beine drücken
kräftig ab.

**Flug:**

Die Arme sind
blockiert; der Körper
ist gespannt.

Flug:

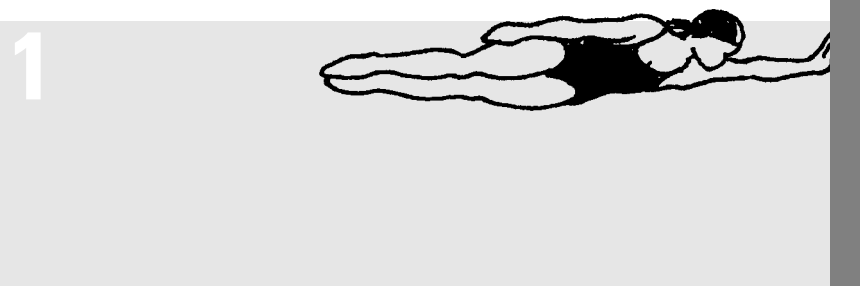
Der Körper bleibt
gespannt.

Eintauchen:

Der Kopf ist zwischen
den Oberarmen,
der Körper ist völlig
gespannt.

■ Kraul: relativ flach
■ Brustgleichschlag:
etwas tiefer wegen
dem Tauchzug!

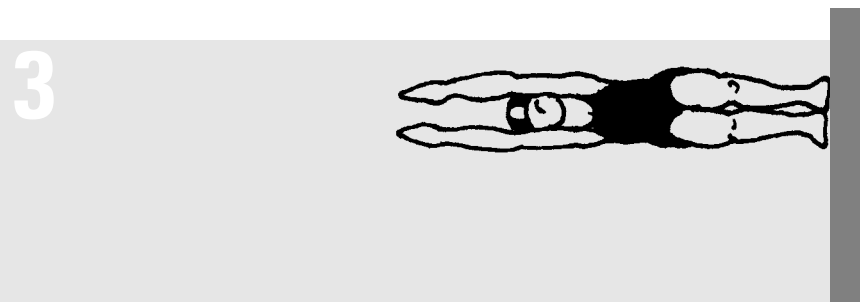
Überwasserwende: Reihensbild und Checkliste

**Anschlag:**

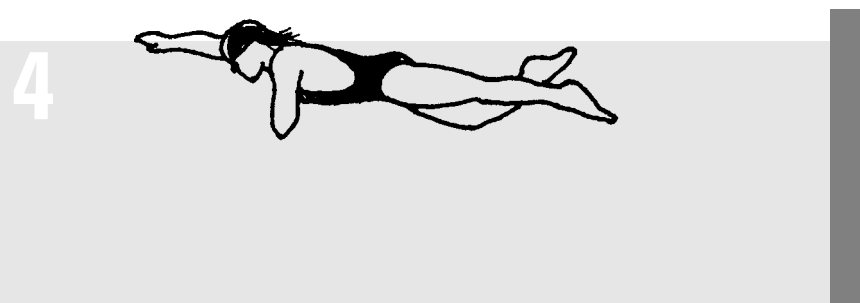
Eine Hand berührt die Wand. In diesem Moment werden die Beine angehockt.

**Kippen:**

Flüchtiges Aufrichten des Körpers in Seitenlage zum Einatmen und gleichzeitig in die entgegengesetzte Richtung kippen.

**Abtauchen und Abstoßen:**

In Seitenlage abtauchen und gleichzeitig die Füße auf Gesäßshöhe zur Wand führen. Die Arme nach vorne strecken und in Seitenlage kräftig abstoßen.

**Gleiten und schwimmen:**

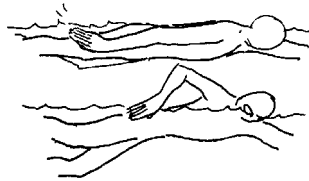
Erst wenn das Gleiten langsamer wird, mit dem Bein-schlag einsetzen und vor dem Auftauchen mit einem Armzug beginnen.

Knacknüsse: Beobachten... Beurteilen... Beraten

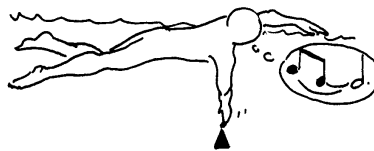
Die Rohform des Kraulschwimmens ist bei guten Voraussetzungen relativ schnell erarbeitet. Bevor eine längere Strecke ohne Unterbruch geschwommen wird, sollten die häufigsten Fehler korrigiert werden. Korrigieren heisst: helfen und gezielt fördern!

Beraten

- Versuche, nach dem Armzug (hinten) eine Pause zu machen. Das Gesicht ist zum Bassinboden gerichtet. Du darfst erst dann einatmen, wenn deine "Atemhand" das Wasser verlässt oder den Oberschenkel berührt.
- Lass dich beobachten!



- Atme erst beim Übergang von der Zug- in die Druckphase aus. Brumme dabei deine Lieblingsmelodie kräftig ins Wasser.
- Richte deinen Blick auf der Höhe des Wasserspiegels durch leichtes Kopfdrehen nach vorne.



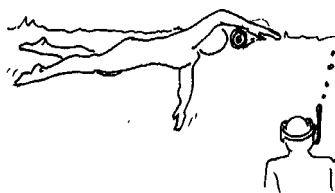
- Schwimme Kraulbeinschlag und Brustarmzug, das Gesicht im Wasser. Atme dabei dauernd regelmässig durch Mund und Nase aus. Atme erst dann ein, wenn du alle "alte Luft" ausgeatmet hast.
- Du solltest bald eine längere Strecke ohne Atemnot schwimmen können!



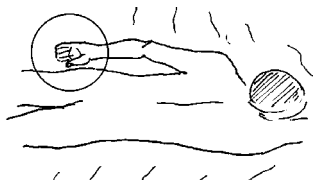
- Schwimme wie ein Wasserballer mit erhobenem Kopf. Beobachte, wo du mit den Armen eintauchst!
- Lass dich von jemandem genau beobachten.
- Schwimme sehr nahe hinter einem Partner und setze deine Hände links und rechts neben den sich bewegenden Beinen des Partners ein.



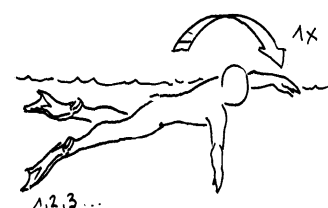
- Greife über einen imaginären Baumstamm, der vor dir herschwimmt, weit nach vorne!
- Strecke den Arm, bevor du mit dem Daumen voran ins Wasser eintauchst. Erst wenn du den gestreckten Arm im "Anschlag" spürst, darfst du die Hand eintauchen.
- Lass dich genau beobachten!



- Berühre mit dem Daumen die Oberschenkel vor dem Verlassen des Wassers. Suche einen weiten und langen Weg unter Wasser (Zug-Druck-Phase).
- Zähle deine Armzüge vor und nach dieser Übung. Du solltest deutlich weniger Züge für dieselbe Strecke gebrauchen!



- Schwimme mit Flossen Kraul und versuche, einen ruhigen 3er-Rhythmus zu schwimmen: Auf einen Armzug erfolgen 3 Beinschläge.
- Versuche, ohne Flossen denselben Rhythmus zu schwimmen.
- Schwimme bewusst sehr langsam.
- Schwimme auch mit nur einer Flosse.

**1. Beobachten**

(Fehlerbild aufnehmen)

2. Beurteilen

(Fehlerursache erkennen)

3. Beraten

(Korrekturhilfen anbieten)

Beobachten - Beurteilen

Zu frühes Einatmen...

deshalb: Rhythmusstörung und Stress



Ausatmen über Wasser ...

deshalb: schlechte Wasserlage/Stress



Ungenügende Ausatmung...

deshalb: nur kurze Distanzen möglich



Die Arme überkreuzen...

deshalb: schwimmen im "Zick-zack"



Die Hand taucht zu früh ein...

deshalb: zu kurzer Armzug



Keine Druckphase...

deshalb: unvollständiger und zu kurzer Armzug



Zu viele Beinschläge ...

deshalb: schlechter Rhythmus und gestörte Ökonomie

2. Rückenraul, eine Einstiegstechnik



Das ist Rückenraul: ■ freie Atmung ■ rhythmisch ■ flach

Rückenraul ist rasch und einfach lernbar. Die Rückenlage erlaubt dank geringem Gleitwiderstand und freier Atmung ein lockeres und entspanntes Schwimmen.

Im Rückenraul sorgen die grossräumigen, gleichmässigen Armbewegungen für den Hauptantrieb. Vortriebs- und Rückholphase wechseln sich fließend und ohne Unterbruch ab.

Die Überwasserphase erfolgt gestreckt und locker. Unter Wasser zieht der Arm kurvenförmig zuerst abwärts, dann aufwärts und schliesslich wieder abwärts.

Der lockere rhythmische Beinschlag bewirkt eine hohe, flache und stabile Wasserlage. Er unterstützt zudem die Vortriebsarbeit der Arme.

Dank der Drehbewegung des Körpers um die Längsachse (Rollen) können die Arme wirkungsvoll arbeiten.

Das Gesicht liegt ausserhalb des Wassers. So kann ungehindert und regelmässig ein- und ausgeatmet werden.

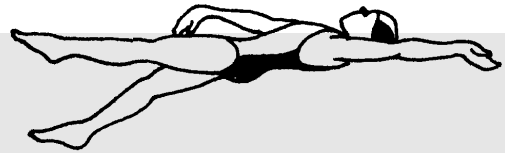
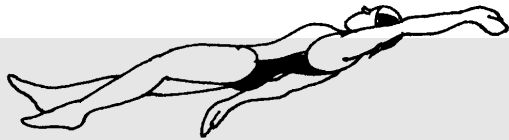


- **Wasserlage:** Flach und horizontal, dadurch wenig Widerstand
- **Armbewegung:** kurvenförmig, rhythmisch und ohne Unterbruch; Rückholphase der Arme über Wasser gestreckt
- **Beinschlag:** lockerer, leicht schäumender Peitschenschlag; 6 Beinschläge auf einen Armzyklus

Auf einen Blick



Reihenbild und Checkliste Rückenraul



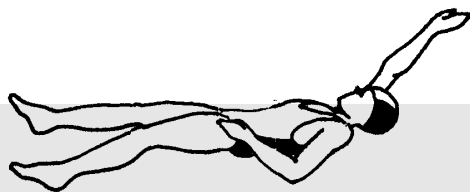
1

Mit den Händen
Wasser fassen



2

Armzug
wechselseitig



5

Druckphase rw
abwärts;
Überwasserphase
locker gestreckt



6

Die Schulter
verlässt das Wasser
zuerst



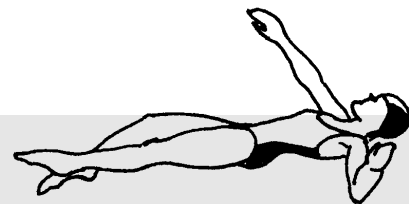
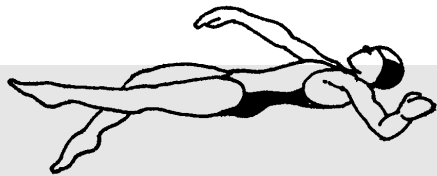
Checkliste Rückenraul:

Wasserlage

- Gestreckte, annähernd horizontale Gleitlage
- Der Kopf bleibt ruhig in der Verlängerung der Wirbelsäule. Er rollt nicht mit!
- Der Blick ist nach oben gerichtet (Decke anschauen).

Beinschlag

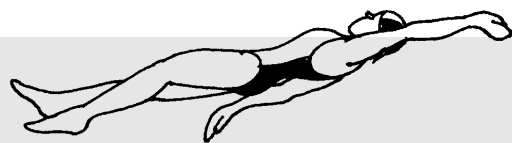
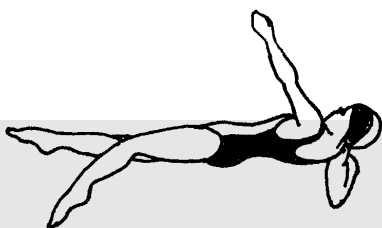
- Wechselseitiges Auf- und Abwärtschlagen der Beine, resp. Füße aus den Hüften heraus
- Abwärtsschlag: Der Fuss ist locker, das Knie gestreckt.
- Aufwärtsschlag: Zuerst im Kniegelenk leicht gebeugt. Dann folgt ein peitschenartiger Kick ("einen auf der Wasseroberfläche liegenden Ball wegstossen").



3 Rollen/Drehen um die Längsachse



4 Einatmen; Ellbogen zunehmend gebeugt



7 Ausatmen auf jeden zweiten Armzug



8 Eintauchen mit dem kleinen Finger



Armzug:

- Die Hand "verankert" sich über der Schulter, zieht danach abwärts auswärts.
- Der Ellbogen beugt sich zunehmend bis auf Schulterhöhe.
- Nun drückt die Hand gegen den Bassinboden und wird mit dem Daumen voran wieder aus dem Wasser gehoben.
- Der Arm wird über Wasser locker gestreckt nach oben geführt. Die entsprechende Schulter kommt aus dem Wasser. Der Körper rollt bis ca. 45 Grad. In dieser Schräglage fasst der Antriebsarm erneut Wasser.

Koordination:

- 6 Beinschläge auf einen ganzen Armzyklus (= 1x rechts und 1x links)
- Zähle im Dreierhythmus:
1-2-3 (= rechter Arm unter Wasser)
4-5-6 (= linker Arm unter Wasser)
- Bei Beginn des Armzuges ist die Schulter auf die entsprechende Seite geneigt.

Atmung:

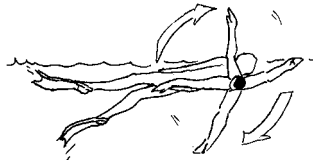
- Regelmässig aus- und einatmen!
- Auf den einen Armzug (z.B. rechter Arm) wird eingeatmet, auf den anderen Armzug (linker Arm) wird ausgeatmet).

Mit der Ganzheitsmethode rasch zum Ziel

Beim ganzheitlichen Lernen wird von Anfang an der ganze Bewegungsablauf, wenn möglich unter lernerleichternden Bedingungen (z.B. mit Flossen), ausgeführt. Mit zunehmendem Können werden Akzente auf einzelne Teilbewegungen gelegt, möglichst immer unter Beibehaltung des gesamten Bewegungsablaufes.

Ganzheitlich lernen ist natürlich!

Ausprobieren: Schwimme in Rückenlage: Schläge mit den Beinen resp. mit den Flossen wechselseitig auf und ab. Die Arme kreisen gleichzeitig wie ein grosses Windrad.



Mit Flossen geht's leicht!

Akzent Beinschlag: Schwimme Rückenraul und achte auf deine Beine:

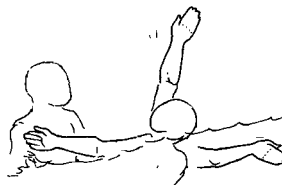
- Die Knie sollten im Wasser bleiben!
- Die Füsse (Flossen) schlagen leichten Schaum.
- Schwimme auch mal ganz falsch, z.B. mit ganz stark angezogenen Knien (Radfahren), mit den Füsen tief unter oder über der Wasseroberfläche.



Lernen durch Gegensätze bringt ein besseres Bewegungsgefühl.

Akzent Armzug: Schwimme Rückenraul und beobachte besonders deine Arme:

- Nach dem Verlassen des Wassers (mit dem Daumen zuerst) wird der Arm auf Schulterhöhe gestreckt nach oben geführt.
- Oben taucht der kleine Finger zuerst ein.
- Zuerst zieht, dann drückt die Hand in einer Kurve.
- Lass dich von deinem Partner beobachten!



Lernen zu zweit!

Akzent Kopfhaltung: Beobachte deine Kopfhaltung:

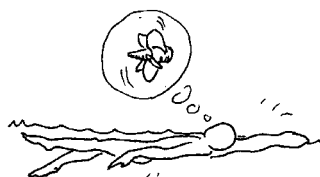
- Beobachte die Decke (oder den Himmel) und halte den Kopf ruhig.
- Kannst du deine über Wasser gestreckten Arme während des Schwimmens beobachten?



Ruhige Kopfhaltung!

Akzent "keine Pause": Der Armzug soll ohne Unterbruch erfolgen. Wie steht es bei dir?

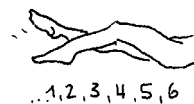
- Streife am Ende des Armzuges mit dem Daumen deinen Oberschenkel. So denkst du daran, dass es dort unten keine Pause geben soll.
- Vergleiche deine Armbewegung mit den Schiffschrauben eines grossen Raddampfers!



Bilder unterstützen Bewegungsvorstellungen

Akzent Koordination: Auf 1 Armzug erfolgen 3 Beinschläge, auf einen ganzen Armzugzyklus (1x rechter Arm/1x linker Arm) somit 6 Beinschläge.

- Versuche, deine Beinschläge zu zählen
- Schwimme Rückenraul und summe dazu ein bekanntes Lied im Dreierhythmus. Der Dreierhythmus entspricht dem Beinschlagrhythmus.
- Schwimme bewusst mit den Beinen zu schnell, dann wieder zu langsam, dann bequem. Bequem ist wahrscheinlich richtig!



Meistens ist der Beinschlagrhythmus zu schnell. Das kostet Kraft und bringt vor allem keinen zusätzlichen Vortrieb!

Mit der Teilmethode die Details pflegen

Von der Rohform zur Feinform! Wir üben einzelne wichtige Bewegungselemente und verbessern dadurch die Technik des Rückenschwimmens.

Wer Details schulen will, muss sie kennen!

Beinschlag: Wir üben den Beinschlag mit Flossen:

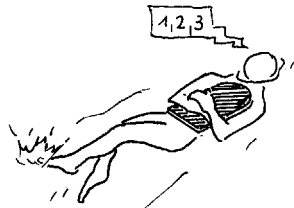
- "Stehe" mit den Flossen im tiefen Wasser und versuche, möglichst hoch aus dem Wasser zu kommen. Wer schafft es bis zur Schulter, zur Brust oder noch höher? Wer schafft es möglichst lange?
- Schwimme ruhig nur mit Beinschlag in Bauch-, Rücken-, Seitenlage. Locker und langsam!
- Versuche dieselben Übungen auch ohne Flossen!



Beinschlagübungen in verschiedenen Positionen üben!

Beinschlag-Rhythmus: Wir suchen den richtigen Rhythmus, indem wir die Beinschläge zählen:

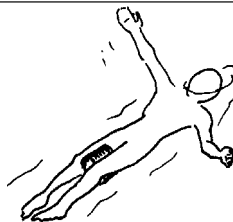
- Schwimme in Rückenlage und drücke das Schwimmbrett mit beiden Händen an die Brust. Zähle nun: 1-2-3 / 4-5-6 // 1-2-3 / 4-5-6 usw.
- Wer kann das Schwimmbrett mit gestreckten Armen auf Kniehöhe oder (schwieriger!) mit gestreckten Armen im Wasser über dem Kopf halten und dabei den Beinschlag ausführen?



Ein regelmässiger Rhythmus ist ökonomischer!

Armzug: Klemme einen Pull-buoy zwischen die Beine und schwimme nur mit den Armen.

- Wir üben diese Bewegung langsam beidarmig, dann mit dem Pull-buoy in Schwimmlage.
- In Rückenlage am Bassinrand mit einem Arm.
- Mit Hilfe des Partners: Er hält dich an den Beinen.



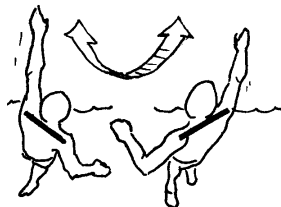
Die Arme ziehen und drücken kurvenförmig!

➡ 2 / S. 14 und 15

Ohne Bewegungsvorstellung kein lernwirksames Üben!

Rollen: Wir üben die seitliche Rollbewegung:

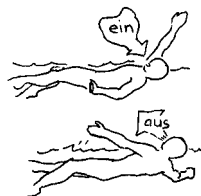
- Während die eine Hand zieht bzw. drückt und sich der Körper dadurch um die Längsachse dreht, wird die gegenüberliegende Schulter aus dem Wasser gehoben. Stimmt das bei dir?
- Übertreibe diesen Bewegungsablauf.
- Schwimme auch ohne zu drehen. Wie geht es besser? Warum?



Seitliches Rollen ist biomechanisch günstiger: Besserer Krafteinsatz möglich.

Atmung: Der Atemrhythmus passt sich der Schwimmbewegung der Arme an!

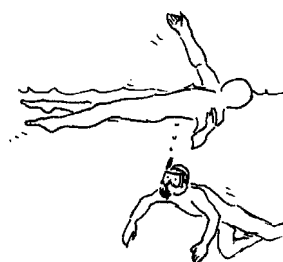
- Auf einen Armzug einatmen, auf den anderen ausatmen.
- Versuche bewusst, in einem anderen, dann wieder im oben beschriebenen Rhythmus zu atmen.



Rhythmisch atmen ist wichtig

Üben zu zweit: A beobachtet; B schwimmt. Nachher wird gewechselt:

- Zuerst wiederholen wir gemeinsam die wichtigsten Technikmerkmale am Reihenbild (ev. Film).
- B sagt zu A, was er beobachten lassen möchte und schwimmt vor. A beobachtet von vorne, von hinten, von der Seite, von unten usw. Wechsel.
- B schwimmt bewusst falsch. Findet A den Fehler? Wechsel.



Lehrend lernen!

Wir lernen Starten in Rückenlage

Beide Hände fassen an der Startvorrichtung (an der Überlaufrinne o.ä.), die Füße stützen unter der Wasseroberfläche an der Wand. Dann wird der Körper gegen die Wand gezogen. Aus dieser gespannten "Lauerstellung" stossen die Beine kräftig ab. Die Arme werden seitlich nach hinten geschwungen, der Kopf ist im Nacken. In dieser Hohlkreuzhaltung wird eingetaucht. Nach einer kurzen Gleitphase setzen zuerst die Beine ein. Danach zieht ein Arm den Körper an die Oberfläche.

Startkommando :

Langer Pfiff:

Ins Wasser springen

"Auf die Plätze!"

Anziehen der Arme zur "Lauerstellung"

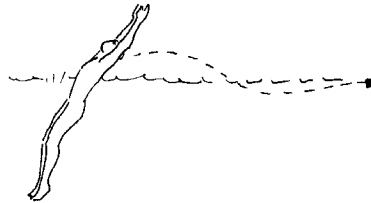
Pfiff:

Abstossen

Fall-Start: In brusttiefem Wasser: Schau nach oben, lasse dich nach hinten fallen, stosse in Hohlkreuzhaltung leicht ab.

■ Sobald der Kopf eintaucht, wird er wieder angezogen. Gleite möglichst lange.

■ Setze zuerst mit dem Beinschlag, dann mit dem Armzug (links oder rechts) ein.



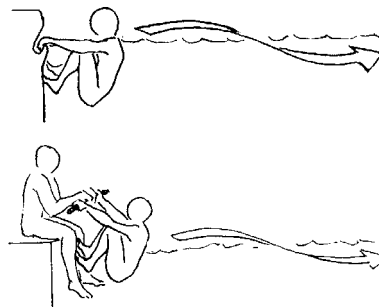
Eine gute Organisation ist zwingend!

Rückenstart:

■ Griff an der Überlaufrinne, Abstoss wie oben

■ Griff an einem Stab oder an den Händen des Partners, der im Spreizsitz am Bassinrand sitzt

■ Griff am Startblock: Mit den Armen leicht anziehen; Abstoss rückwärts, gleiten- Beinschlag - Armzug; nur mit einem Arm beginnen



Vorsicht:

Wassertiefe mind. 1.5 m!

Wir lernen die Überwasser-Rückenwende

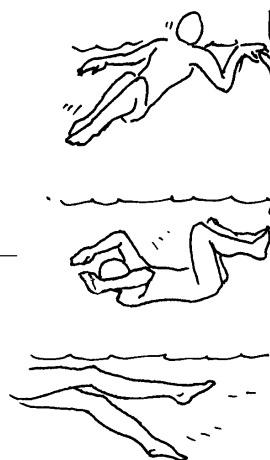
Die Rückenwende ist ähnlich wie die Kraulwende: Anschlagen in Rückenlage und dann in die Seitenlage drehen. Beine anziehen und zur Wand führen, gleichzeitig abtauchen. Arme unter Wasser nach hinten oben strecken, in Rückenlage abstossen. Einsetzen des Beinschlages nach einer kurzen Gleitphase, dann Beginn mit einem Armzug. Dabei immer durch die Nase ausatmen!

Anschwimmen - Drehen: Schwimme mit Beinschlag gegen die Wand.

■ Halte eine Hand in Hochhalte. Fasse die Kante (Überlaufrinne) von oben. Ziehe die Beine an unter gleichzeitigem Abstossen mit der Hand. So dreht sich der Körper zur Wand.

■ Tauche in enger Hockstellung in Rückenlage ab. Suche mit den Füßen Kontakt zur Wand.

■ Stosse ab zum Hechtschiessen rückwärts!



Bei jedem Abtauchen in Rückenlage durch die Nase ausatmen. So strömt kein Wasser in die Nase!

Wenden: Wiederhole die oben beschriebene Übung; nach dem Abstoss erfolgt:

■ nach einer kurzen Gleitphase das Einsetzen des Beinschlages,

■ kurz danach der Beginn des Armzuges mit **einem** Arm.

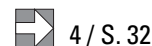
Das muss ich wissen:

1. Mit einer Hand in Rückenlage anschlagen.
2. Drehen - abtauchen.
3. Arme strecken - abstossen.
4. Gleiten - Beinschlag - Armzug links oder rechts

Koordinationsübungen

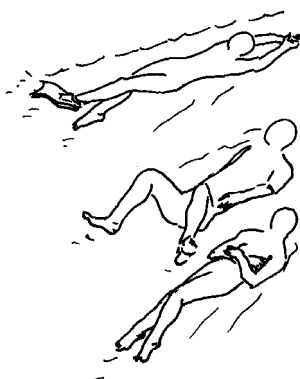
Je variantenreicher und schwieriger die gestellten Bewegungsaufgaben sind, desto höhere Anforderungen werden an die koordinativen Fähigkeiten gestellt. Diese können auf jeder Lernstufe durch entsprechende Bewegungsaufgaben (z.B. "Wer-kann-Aufgaben") gefördert werden.

Koordinative Fähigkeiten:



Beinschlagübungen:

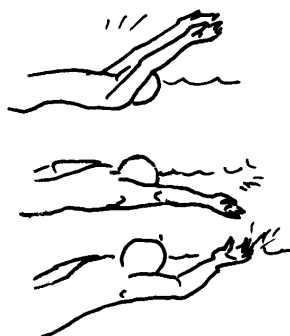
- Mit verschiedenen Beinschlagfrequenzen schwimmen (langsam, schnell, mittelschnell usw.). Dabei gleichzeitig die Hände in verschiedenen Positionen halten (langsamer Beinschlag: Hände tief; schneller Beinschlag: Hände hoch)
- An einem Fuss mit Flosse, am andern Fuss ohne Flosse schwimmen. Mit und ohne Armbewegungen.
- Nur Beinschlag schwimmen mit verschiedenen Fussstellungen, z.B. gebeugte oder gestreckte Fusgelenke, links gebeugt, rechts gestreckt usw.
- Mit ganz gestreckten, dann mit ganz gebeugten, dann mit locker gestreckten Beinen schwimmen.
- Rückengleichschlagbeinschläge im Wechsel mit Rückenraulbeinschlag



Viele Beinschlagübungen können am Schwimmbrrett, mit Bällen, am Bassinrand, mit dem Partner und mit Flossen ausgeführt werden.

Armzugübungen:

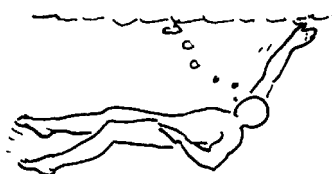
- Beidseitige Armzüge (Rückengleichschlag) im Wechsel mit Rückenraularmzügen
- Ein Arm führt den Armzug gestreckt aus, der andere gebeugt.
- Abschlagschwimmen: Die Hände lösen sich durch Berührung in Hochhalte ab.
- Schwimmen mit Fäusten, mit gespreizten Fingern, dann mit gestreckter Hand.
- Bewusst die Eintauchstelle der Hände wechseln: ganz oben, über den Schultern ("überkreuzen"), auf Schulterhöhe.
- Links und rechts verschiedene Bewegungsaufgaben stellen.



Der Pull - buoy ist eine geeignete Lernhilfe für Beinschlagübungen

Übungen für die Gesamtbewegung:

- Schwimmen mit leichtem Gegenstand auf der Stirn, der nicht herunterfallen darf
- Zuerst eine gewisse Strecke nur Beinschlag, dann nur Armzug, dann Gesamtbewegung
- Beidseitiger Beinschlag, aber nur einseitiger Armzug; Seiten wechseln
- Arme Rückengleichschlag, Beine Rückenraul
- Arme Rückenraul, Beine Rückengleichschlag
- Arme Rückenraul, Beine Delphinbeinschlag
- Ein Arm sucht viel Widerstand, der andere Arm weicht dem Widerstand aus; gegengleich.
- Die Hand zieht resp. drückt ganz tief, dann sehr hoch und schliesslich in Idealposition.
- Tandem: Der Vordere schwimmt Rückenarmzug, der Hintere hält die Füße des Vorderen und schwimmt Rückenraulbeinschlag.
- Unter Wasser Rückenraul schwimmen



Mit Bewegungsaufgaben **spielen!**

Knacknüsse: Beobachten... Beurteilen... Beraten

Als "Fehler" wird eine Abweichung von der schwimmtechnischen Form verstanden. Fehler korrigieren heisst demnach: Abweichungen erkennen, bewusstmachen und beheben. Möglichkeiten: Partnerhilfe, taktile Kontrolle, Vorstellungshilfe, Überkorrektur. In der rechten Spalte sind einige typische Fehler aufgeführt, links mögliche Korrekturübungen.

1. Beobachten

(Fehlerbild aufnehmen)

2. Beurteilen

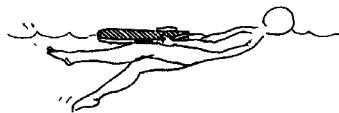
(Fehlerursache erkennen)

3. Beraten

(Korrekturhilfen anbieten)

Beraten

- Schwimme in Rückenlage nur mit Beinschlag. Halte dabei ein Schwimmbrett mit gestreckten Armen über den Knien. Die Knie sollten das Schwimmbrett **nicht** berühren.
- Übertreibe: Einmal "Velofahren", dann wieder ohne das Brett zu berühren. Dasselbe ohne Brett.



Velofahren (Knie aus dem Wasser)...

deshalb: schlechter Antrieb

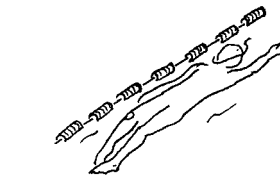
- Schwimme Rückenraul mit Flossen und achte besonders auf den langsamen Beinschlag.
- Versuche, diesen langsamen Rhythmus beizubehalten, auch wenn du ohne Flossen schwimmst.
- Ziehe eine Flosse aus und behalte den gleichen Rhythmus. Dann ohne Flossen.
- Zähle langsam: 1-2-3 / 4 -5 -6 / 1-2 ...



Zitter-Beinschlag (Beinschlag zu schnell)...

deshalb: schnelle Ermüdung; schlechter Antrieb

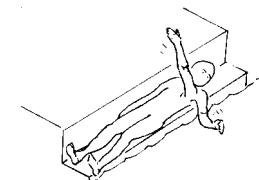
- Schwimme ohne Berührung ganz nahe an der Schwimmleine oder am Bassinrand.
- Übertreibe, indem du überkreuzest (rechter Arm taucht über dem Kopf auf der linken Seite ein).
- Die Oberarme berühren beim Eintauchen der Hand die Ohren.



Zu breites Eintauchen des Armes bereits auf Schulterhöhe

deshalb: zu kurzer Armzug

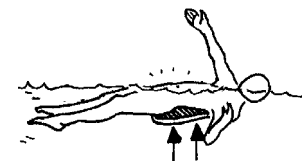
- Lege dich auf eine Treppe oder an den Bassinrand und führe den Armzug ganz langsam aus. Beobachte dabei deine Armstellung ganz genau.
- Schwimme Rückengleichschlag und führe die Armbewegung gleichzeitig links und rechts aus.
- Lass dich beobachten!



Armzug ganz gestreckt...

deshalb: schlechter Vortrieb

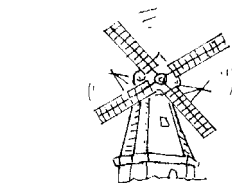
- Kannst du so Rückenschwimmen, dass dabei der Bauch aus dem Wasser ragt?
- Lege ein Schwimmbrett unter den Rücken und lass dich "anheben".
- Halte den Kopf hoch und schaue rückwärts.



Im Wasser "sitzen"...

deshalb: schlechter Vortrieb; Tiefgang

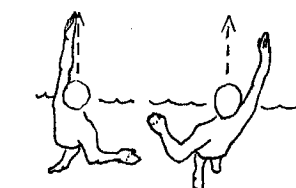
- Stelle dir ein grosses Windrad vor, das ohne anzuhalten ganz langsam aber regelmässig dreht. Versuche dies auch mit deinen Armen: kein Anhalten!
- A fasst B zwischen den leicht gespreizten Beinen an den Oberschenkeln in hüfttiefem Wasser. B führt regelmässige Armzüge aus. A beobachtet.



Stopp nach dem Armzug ("Bahnhof")...

deshalb: schlechter Antrieb

- Versuche, den Kopf ganz ruhig zu halten und an der Decke (oder am Himmel) etwas zu fixieren.
- Schwimme bewusst im Zick-Zack, dann wieder ganz ruhig.
- Schwimme wie ein grosses Boot: langsam und ruhig, immer gerade aus!



Die Arme drücken seitwärts...

deshalb: "Zick-Zack"-Schwimmen

3. Brustgleichschlag, die bekannteste Schwimmart



Das ist Brustgleichschlag: ■ symmetrisch ■ kraftvoll ■ gute Übersicht

Brustgleichschlag ist nicht nur die bekannteste, sondern wahrscheinlich auch die älteste Schwimmart. Wer allgemein von "Schwimmen" spricht, meint damit häufig "Brustgleichschlag-Schwimmen".

Die Brustgleichschlag-Technik ist eine **Gleichschlagbewegung**, das heisst: Arme und Beine bewegen sich gleichzeitig - symmetrisch. Dabei werden alle Bewegungen unter Wasser ausgeführt. Diese Schwimmart erlaubt eine gute Orientierung beim Schwimmen.

Die Arme und Beine lösen sich in ihren Antriebswirkungen gegenseitig ab. Der Beinschlag schliesst sich dem Armzug unmittelbar an. Nach der Gleitphase ziehen die Arme unter zunehmender Beugung auswärts-abwärts-einwärts und werden dann wiederum nach vorne gestreckt.

Die Beine werden knapp unter der Wasseroberfläche angezogen und danach kreisförmig nach hinten einwärts "geschlagen".

Befinden sich die Hände nach dem Armzug unter dem Kinn, wird im höchsten Punkt eingeatmet. Zum Ausatmen wird das Gesicht sofort wieder ins Wasser gesenkt.



- **Wasserlage:** möglichst horizontal, Gesicht im Wasser
- **Armzug:** beide Arme kräftig bis auf Schulterhöhe ziehen
- **Beinschlag:** lockere, nicht zu breite Schwinggrätsche
- **Gleitwiderstand:** hemmende Bewegungen langsam ausführen

Auf einen Blick



1

**Streckphase;
gleiten**



2

**Beginn der Zugphase;
ausatmen**



5

**Einatmen im
höchsten Punkt;
Beine anziehen**



6

**Arme langsam nach
vorne führen;
Fersen gegen das
Gesäss anziehen**



Checkliste Brustgleichschlag:

Wasserlage

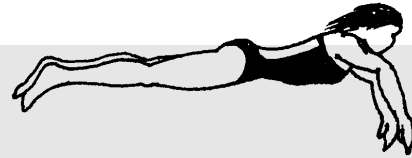
- Möglichst gestreckt, strömungsgünstig (d.h. die Beine nicht zu stark gegen den Bauch anziehen).
- Das Gesicht bleibt möglichst lange im Wasser.

Beinschlag

- Die Füße werden mit beinahe geschlossenen Fersen knapp unter der Wasseroberfläche in Richtung Gesäss angezogen.
- Dadurch entsteht eine starke Beugung im Kniegelenk.
- Beim "Umkehrpunkt" werden die Fußspitzen auswärts gedreht und gleichzeitig angezogen ("Clown-Füße").
- Jetzt erfolgt eine schwingvolle, kreisförmige Schlagbewegung der Unterschenkel, resp. der Füße (= Schwunggrätsche).
- Schliesslich werden die Beine geschlossen und gleichzeitig gestreckt.



Reihenbild und Checkliste Brustgleichschlag



3

Von der Auswärts-
zur Einwärts-
bewegung der
Arme



4

Kopf anheben



7

Schwungvolle
Schlagbewegung
der Beine



8

Ende der Antriebsphase
der Beine;
Beginn der Streckphase

**Armzug:**

- Ellipsenförmiges, schwungvolles Auswärts-Einwärtsziehen der Hände.
- Die Zugbewegung (Wasser fassen) geht anfänglich gestreckt nach auswärts-abwärts.
- Dann erfolgt zunehmend eine Beugung im Ellbogengelenk und schliesslich eine kraftvolle Einwärtsbewegung ("wie in einer grossen Teigschüssel").
- Ohne Pause, jedoch verlangsamt, werden die Arme auf Schulterhöhe nach vorne geführt.
- Die Handflächen zeigen wiedernach unten, bleiben kurz in dieser Stellung (Gleitphase) und drehen wieder nach aussen für den nächsten Armzug.

Koordination:

- Arme und Beine lösen sich fließend in ihrer Antriebsarbeit ab.
- Nach dem Beinschlag erfolgt eine mehr oder weniger lange Gleitphase (je nach Tempo und Können; die Dauer der Gleitphase wird mit zunehmendem Tempo kürzer).
- Die Kopfbewegung passt sich harmonisch den Armbewegungen an.
- Als Rhythmushilfe kann dienen: "Arm - **und** - Bein", wobei auf "**und**" der Kopf zum Einatmen leicht angehoben wird.

Atmung:

- Während der Zugphase wird kräftig ausgeatmet.
- Wenn die Hände nach der Zugphase unter dem Kinn zusammenkommen, wird "schnappend" eingeatmet (= Spätatmung).
- Es wird bei jedem Zug regelmässig ein- und ausgeatmet.
- Bei längerem, gemütlichen Schwimmen kann durch ein frühes Anheben des Kopfes die Einatmungsphase verlängert werden (= Frühatmung).

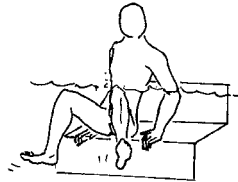
Wir lernen mit der Teilmethode die Grobform

Teil für Teil fügen wir die Technik aufbauend zusammen. Dabei halten wir uns an die bewährte Reihenfolge: **Beinschlag – Armzug – Koordination – Atmung.**

Lernreihenfolge: **BAKA**

Beinschlag: Wir erproben die Technik des Beinschlages in verschiedenen Positionen:

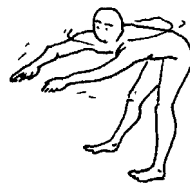
- sitzend am Beckenrand
- Stütz rücklings an der Treppe
- nach einem Abstoß von der Wand mit Hilfe des Schwimmbrettes, dann im Gleiten ohne Brett



Der Beinschlag ist beim Brustgleichschlagschwimmen der Hauptantrieb.

Armzug: Wir führen die Bewegung an Land langsam aus, damit wir uns die Bewegung genau vorstellen können. Nun üben wir auf verschiedene Weise:

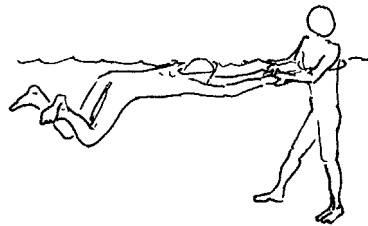
- während des Gehens, die Schultern im Wasser
- mit Partnerhilfe oder mit Pull-buoy



Zuerst an Land üben, damit wir eine richtige Bewegungsvorstellung bekommen!

Koordination ohne Atmung:

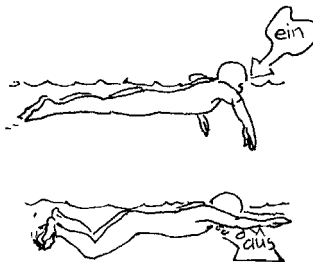
- Abstoßen, gleiten, Armzug und die Hände des Partners fassen.
- Wie oben, aber vor der Handfassung des Partners erfolgt nach dem Armzug ein Beinschlag.
- Lasse für den zweiten Armzug die Hände des Partners schnell los, fasse danach seine Hände erneut.
- Jetzt wird die "Pause" zwischen Armzug und Beinschlag immer kürzer.
- Gelingt es nun, 2 oder 3 oder sogar 4 Züge aneinander zu reihen? Wichtig: Nicht hasten!



Obwohl noch nicht eingeatmet wird, achten wir darauf, dass immer dann, wenn das Gesicht im Wasser ist, ausgeatmet wird!

Atmung:

- Du stehst bis zu den Schultern im Wasser. Lege das Gesicht ins Wasser, atme aus, hebe den Kopf an zum Einatmen, dann wieder ins Wasser usw.
- Der Partner zieht dich an den Händen. Versuche, wie oben beschrieben ein- und auszuatmen.
- Der Partner hält dich an den Füßen, stößt dich, und du atmest aus und ein.
- Versuche jetzt, nach dem Armzug den Kopf anzuheben und danach wieder ins Wasser auszuatmen. Wenn die Hände unter dem Kinn sind: einatmen; beim Strecken wieder ausatmen.
- Diese Übung rhythmisch mehrmals ausführen!

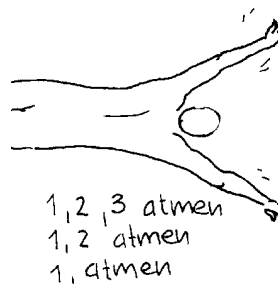


Sobald wir das Gesicht ins Wasser tauchen, atmen wir aus!

Eine regelmässige Atmung ist Voraussetzung, damit ein längeres Schwimmen möglich wird.

Atmung und Koordination:

- Schwimme 3 bis 6 Züge, atme unter Wasser aus und nach jedem 3. Zug wieder ein.
- Atme nach jedem 2. Zug ein, stehe ab, atme 2 bis 3 mal ruhig durch....und schwimme wieder weiter.
- Versuche, nach jedem 2. Zug einzuatmen, aber wenn möglich ohne auf den Boden zu stehen.
- Nach jedem Zug atmen. Welche Strecke schaffst du? Versuche immer wieder, die eigene Strecke zu verlängern.
- Versuche bei jedem "Neustart" an etwas Besonderes zu denken, z.B. an den Armzug, die Atmung...



Denke an den Rhythmus:
Arm- und- Bein!
Auf "und" wird der Kopf zum Einatmen angehoben!

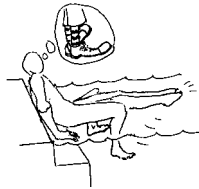
Brustgleichschlag lernen mit der progressiven Teilmethode

Wir lernen und üben einzelne Bewegungselemente und verbinden diese laufend mit dem, was wir bereits können: Vom Beinschlag zur ganzen Brustgleichschlagtechnik!

Progressiv lernen heisst, Schritt für Schritt etwas dazulernen!

Beinschlag: Wir sitzen am Bassinrand und führen die Beinschlagbewegung gemeinsam aus:

- 1: Unter- und Oberschenkel leicht anziehen
- 2: Füsse anziehen und gleichzeitig die Unterschenkel öffnen, Füsse anziehen ("Clown-Füsse")
- 3: Unterschenkel kreisförmig zusammenschlagen

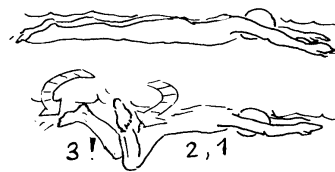


Zähle: 1-2-3!

Brustbeinschlag = Hauptantrieb!

Abstoss - Beinschlag: Stosse von der Wand ab und führe einige Beinschläge aus. Die Arme bleiben vorne gestreckt, das Gesicht ist im Wasser.

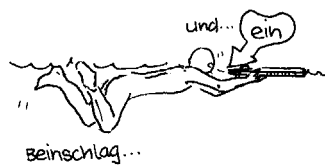
- Schwimme mit dem Schwimmbrett und führe Beinschläge aus. Zähle 1-2-3, wobei die Bewegung bei "3" am schnellsten ist.



Immer wieder das Hechtschiessen anwenden!

Beinschlag - Atmung: Schwimme wiederum mit dem Schwimmbrett und sprich für dich: "**Und Beinschlag; und Beinschlag!**"

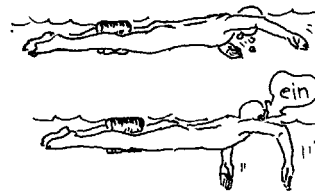
- "**Und**" heisst: Beine anziehen, Kopf anheben und einatmen
- "**Beinschlag**" heisst: Beine zusammenschlagen, Kopf ins Wasser tauchen und ausatmen



Immer ins Wasser ausatmen! Dadurch wird auch die Wasserlage flacher und günstiger.

Armzug - Atmung: Klemme einen Pull-buoy oder ein Schwimmbrett zwischen die Beine.

- Führe kurze und kräftige Armzüge aus.
- Sobald der Kopf durch den Armzug angehoben wird, atmest du schnell ein.
- Wenn der Kopf wieder untertaucht, atmest du aus. Kannst du dies auch ohne Schwimmbrett?



Koordination: Wir verbinden die 3 gelernten Elemente. Sprich: "**Arm - und - Bein!**"

- "**Arm**" heisst: Kräftiger, kurzer Armzug. Die Beine bleiben noch gestreckt.
- "**Und**" heisst: Beine langsam anziehen, Kopf anheben und einatmen.
- "**Bein**" heisst: Beinschlag ausführen und gleichzeitig das Gesicht ins Wasser legen.



Reihenbild anschauen!

➡ 2 / S. 22 und 23

Bewegungsaufgaben Brustschwimmen:

- abwechslungsweise linkes Bein, rechtes Bein...
- Butterfly schwimmen (Delphinarmzug; Brustbeinschlag)
- Tandem: A vorne Armzug / B hinten Beinschlag
- 3 Tauchzüge; 3 Züge Brustgleichschlag
- nur mit Armzügen schwimmen
- Wer (er-)findet weitere Bewegungsaufgaben?



Rhythmische Spielformen verbessern das Koordinationsvermögen und die Wasservertrautheit!

Reichenbild und Checkliste TAUCHZUG (Unterwasserzug nach Start und Wende)



1 Nach dem Startsprung oder nach dem Abstoß möglichst lange gleiten.



2 Der Armzug beginnt mit gestreckten Armen; dann beginnt allmählich die Beugung.



3 Die Arme werden zunehmend gebeugt.



4 Jetzt drücken die Unterarme Richtung Oberschenkel und werden nach hinten gestreckt.



5 Der Körper gleitet wieder lange in dieser günstigen Stromlinienform; Arme am Körper.

6



Dann werden die Arme nahe am Körper nach vorn gebracht.

7



Wenn die Arme vorne sind, erfolgt der übliche Bein-schlag des Brustschwimmens.

8



Nach dem Schliessen der Beine und mit Beginn des zweiten Armzuges wird die Wasseroberfläche erreicht.

Wir lernen die Brustwende

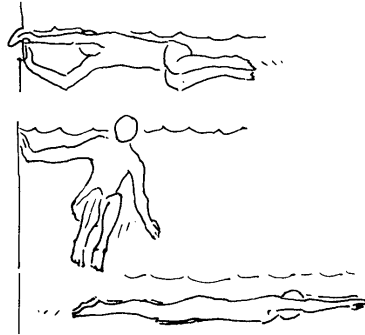
Die Brustwende ist der einfachen Kraulwende sehr ähnlich. Anstatt mit einer Hand muss die Wand mit beiden Händen gleichzeitig berührt werden. Nach dem Abstoß erfolgt ein Tauchzug.

Starten und Wenden ist beim Brustschwimmen ähnlich wie beim Kraulschwimmen.

Von der Kraul- zur Brustwende: Schwimme in der Brusttechnik an die Wand und wende - wie beim Kraulschwimmen - nur mit einer Hand.

■ Wie oben, aber fasse die Mauer (Überlaufrinne) gleichzeitig mit beiden Händen, ziehe eine Hand (wenn du nach links drehst: die linke) sofort zurück und beende die Wende mit einem Abstoß in Seitenlage.

■ Übe dies auf beide Seiten, also nach links und nach rechts! Gleite nach dem Abstoß lange!



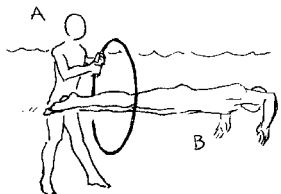
Von der Überwasser- Kraulwende zur Brustwende!

Wir lernen den Tauchzug für Start und Wende

Der Tauchzug wird zum Streckentauchen sowie beim Brustschwimmen nach Start und Wende angewendet. Der Bewegungsablauf ist, verglichen mit dem Rhythmus des Brustschwimmens, langsamer und ruhiger.

Mit dem Tauchzug bist du schneller als mit Brustschwimmen!

Reifen-Tauchen: A hält in einer Entfernung von ca. 3 Metern vom Bassinrand einen Reifen. B stößt ab und taucht gespannt durch diesen Reifen. Nachdem die nach vorne gestreckten Arme durch den Reifen geleitet sind, wird ein kräftiger Armzug ausgeführt (ziehen und drücken). So weit wie möglich gleiten!



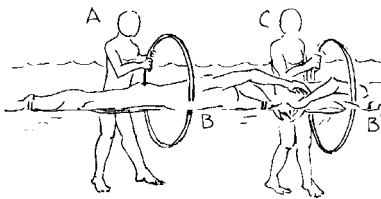
Lernhilfe: Reifen

(Selber anfertigen: Elektriker-Isolationsrohre zusammenfügen!)

Doppel-Reifen-Tauchen: Von C wird in einer Entfernung von 2-3 Metern ein zweiter Reifen hingehalten.

■ A stößt ab, taucht durch den ersten von A gehaltenen Reifen, macht nach dem Durchtauchen einen Armzug und gleitet in dieser Stellung (Arme am Körper) durch den zweiten Reifen (Reihenbild 1-5).

■ Nach dem Durchtauchen des zweiten Reifens werden die Arme nahe am Körper nach vorne geführt, die Beine langsam angezogen. Wenn die Arme fast gestreckt sind, erfolgt der Beinschlag (Reihenbild 6-8).

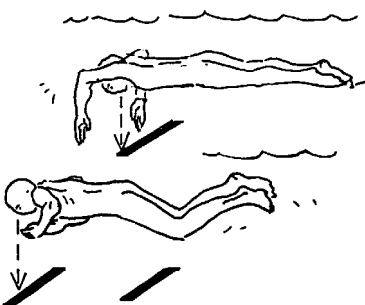


Bodenlinien-Tauchen: Abstoßen von der Wand. Nach dem Überqueren der ersten Linie einen kräftigen Armzug ausführen.

■ Beim Überqueren der nächsten Linie die Arme nahe am Körper nach vorne strecken und die Beine langsam anziehen.

■ Beim Überqueren der nächsten Linie den Beinschlag ausführen.

■ Mit dem Beginn des zweiten (kurzen) Armzuges mit dem Kopf auftauchen.



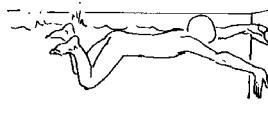
Bodenlinien, Tauchringe oder ähnliches als Orientierungshilfen!

Koordinationsübungen

Brustgleichschlag ist in der Feinform koordinationsmässig sehr anspruchsvoll. Variationen und Verbindungen von Teilbewegungen lockern diesen schwierigen Lernprozess auf und verbessern das Bewegungsgefühl. Koordinationsübungen eignen sich zudem gut als gezielte Korrekturübungen bei individuellen Fehlerbildern.

Beinschlagübungen:

- Beinschlag: Fersen aus dem Wasser, Fersen im Wasser, aus dem Wasser...
- Beinschlag: Knie eng, weit, eng, weit
- Beinschlag: ungleiche Beugungen im Knie- und Hüftgelenk
- Beinschlag: unterschiedliche Kopfstellungen
- Beinschlag: Wassertreten



Geeignete Lernhilfen: Schwimmbrett, Ball, Partner, Bassinwand, Leine usw.

Armzugübungen:

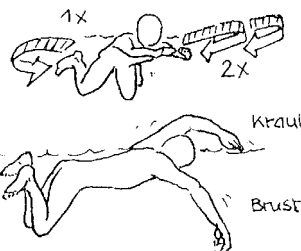
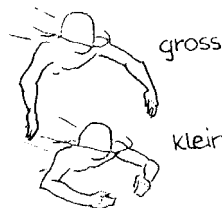
- Armzug: eng, weit, eng, weit
- Armzug: gestreckte Arme, gebeugte Arme, gestreckte...
- Armzug: bis zur Hüfte, nur vor der Schulter, bis zur Hüfte...
- Armzug: mit und ohne Untertauchen des Kopfes
- Armzug: Schultern tief, Schultern übertrieben hoch, Schultern tief...
- Schwimmen mit verschiedenen Handstellungen: als Faust, Finger weit geöffnet, leicht geschlossen, entspannt, verkrampft usw.



Die Übungen lassen sich beliebig miteinander verbinden.

Übungen für die Gesamtbewegung:

- Brustgleichschlag normal im Wechsel mit kleinem, mittlerem und grossem Armzug
- Armzug beenden, dann erst Beinschlag ausführen
- Brust normal mit kleinem, mittlerem und grossem Beinschlag
- Armzug normal; Beine Wassertreten
- Zwei Armzüge koordiniert mit einem Beinschlag
- Zwei Beinschläge koordiniert mit einem Armzug
- Drei im Krafteinsatz und in der Geschwindigkeit gesteigerte Züge, anschliessend langes Gleiten
- Armzug normal; Beine Wassertreten
- Arme nach dem Zusammenführen vor der Brust ohne Stoppen über Wasser nach vorne stossen
- Beinschlag normal; Arme Hundeschwimmen
- Nur rechter Arm und linkes Bein; gegengleich
- Rechter Arm Brust, linker Arm Kraul, Beine Brust
- Betonung der Früh- resp. der Spätatmung
- Arme Brustgleichschlag, Beine Kraulbeinschlag
- Arme Delphin, Beine Brustbeinschlag (Butterfly!)
- Zwei Züge Brustgleichschlag, zwei Tauchzüge; zwei Züge Brustgleichschlag usw.
- Tandem: A vorne Brustarmzug, B hinten Brustgleichschlagbeinschlag



Lernen und üben mittels:

- Gegensatzerfahrungen
- differenzierten Bewegungsaufgaben
- Bewegungskombinationen

Was sind eigentlich "koordinative Fähigkeiten"?

➡ 4 / S. 32

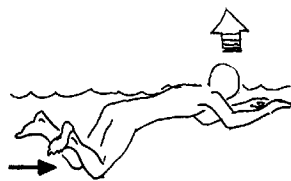
Knacknüsse: Beobachten... Beurteilen... Beraten

Es ist wichtig, einige typische Fehler beim Brustgleichschlag möglichst schnell zu korrigieren. Fehlerhafte Bewegungsabläufe, die sich eingeschlichen haben (wie z.B. der asymmetrische Beinschlag: "Schere"), sind - wenn überhaupt - nur noch mit sehr viel Aufwand zu ändern.

Beraten

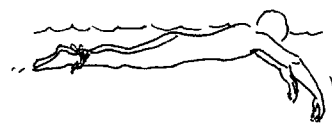
■ Mit dem Anziehen der Beine wird der Kopf zum Einatmen angehoben, mit dem Beinschlag das Gesicht zum Ausatmen ins Wasser getaucht.

■ Beobachte mit der Schwimmbrille oder Tauchermaske deine Arme, bis diese zusammengeführt werden. Atme erst in diesem Moment ein!



■ Stosse deine Hände nach dem Ziehen sofort **über** Wasser nach vorne ("Kleiner Butterfly").

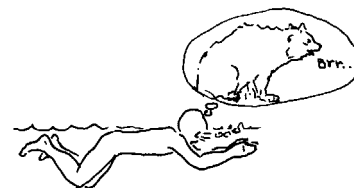
■ Schwimme nur mit den Armen und binde die Beine mit einem Gummiband (Streifen eines alten Autoschlauches) zusammen. Wenn deine Beine nicht mehr absinken, dann ist es richtig!



■ "Sprudele" deine Arme nach vorne und brumme dabei wie ein Bär.

■ Metallspiegel auf dem Boden: Beobachte dich, wie du ausatmest: Luftblasen!

■ Maske oder Schwimmbrille: Wenn du ins Wasser sprudelst, dann solltest du die Luftblasen sehen! Hörst du das Brummen?



■ Schwimme nur Beinschlag. Die Arme sind auf der Seite am Körper angeschlossen. Berühre jedesmal mit den Fersen deine Hände! Wenn die Fersen die Hände berühren, dann ist es richtig.

■ Versuche dasselbe auch in Rückenlage. Dabei bleiben die Knie im Wasser!



■ Halte in Rückenlage das Schwimmbrett quer vor dir. Mache nach jedem Anziehen eine Pause und beobachte deine Knie beim Schlagen.

■ Mit Schwimmbrille oder Tauchermaske: Beobachte deinen Beinschlag, indem du unter Wasser nach hinten schaust. Lass dich genau beobachten!



■ Stosse mehrmals vom Beckenboden oder vom Beckenrand ab und achte dabei auf deine Fussstellung ("Clown-Füsse").

■ Stelle dir vor, dass du mit jedem Beinschlag vom Beckenrand mit den Fersen abstösst resp. abdrückst.

■ Partnerhilfe: A (oder der Lehrer) führt die Füße von B (B im Liegestütz auf der Treppe oder am Bassinrand) so lange, bis B den Analuf selber richtig ausführt.

**1. Beobachten**

(Fehlerbild aufnehmen)

2. Beurteilen

(Fehlerursache erkennen)

3. Beraten

(Korrekturhilfen anbieten)

Beobachten - Beurteilen

Zu frühes Einatmen...

deshalb: schlechte Wasserlage



Pause nach der Druckphase des Armzuges...

deshalb: ungenügender Antrieb



Ausatmen über Wasser...

deshalb: schlechte Wasserlage / verspannte Nackenmuskulatur



Die Beine werden zu wenig angezogen...

deshalb: schlechter Antrieb



"Schere"...

deshalb: Becken liegt schief



Spitzfuss...

deshalb: sehr schlechter Antrieb

4. Rückengleichschlag, besonders zum Retten



Das ist Rückengleichschlag: ■ symmetrisch ■ ökonomisch ■ nützlich

Rückengleichschlag ist keine Wettkampfschwimmart. Trotzdem hat diese Gleichschlagtechnik eine grosse Bedeutung: Sie ist unentbehrlich im Rettungsschwimmen!

Die widerstandsarme, flache Rückenlage und der kräftige Beinschlag erlauben ein ökonomisches Schwimmen auch unter Belastung (z.B. jemanden ziehen).

Die Gesamtbewegung beginnt mit dem Armzug und endet in der Gleitphase mit den Armen wiederum in Hochhalte.

Der Beinschlag schliesst sich unmittelbar der Überwasserphase der Arme an. Wie beim Brustschwimmen werden die Unterschenkel angezogen und kreisförmig nach rückwärts einwärts bewegt.

Die Arme ziehen unter Wasser gleichzeitig, leicht gebeugt, bis unter die Hüfte und schwingen, ohne unten anzuhalten, locker gestreckt über Wasser wieder in die Hochhalte.



- **Wasserlage:** flache, entspannte Rückenlage
- **Armzug:** anfangs gestreckt, dann leicht gebeugt bis unter die Hüfte und wieder gestreckt zur Hochhalte
- **Beinschlag:** lockere Schwunggrätsche wie beim Brustschwimmen

Auf einen Blick

Reihenbild und Checkliste Rückengleichschlag



1

Wasser fassen, Beginn der
Zugphase mit gestreckten
Armen



2

Zugphase mit zunehmend
gebeugten Armen



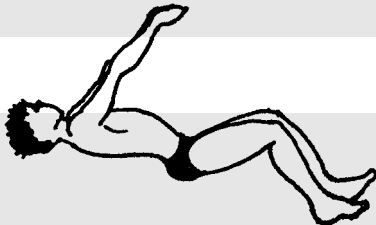
3

Druckphase mit gebeugten
Armen, Ausatmung



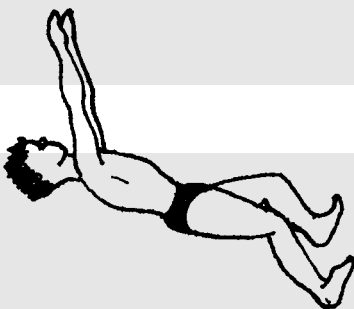
4

Ende der Druckphase,
Einatmung und Beginn des
Beinschlages



5

Arme locker gestreckt nach
oben, Ende der Einatmung



6

kräftiger Schlenkerbein-
schlag, Knie bleiben im
Wasser



7

Ende des Beinschlages; Arme
nach hinten gestreckt, Hände
tauchen ein; kurze Gleitphase

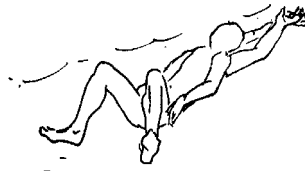
Wir lernen Rückengleichschlag wie Brustgleichschlag

Wir lernen Rückengleichschlag, indem wir beim Brustschwimmen anknüpfen und die Bewegungsverwandtschaft der beiden Schwimmarten nutzen. Brustschwimmen sowie das Gleiten in Rückenlage mit den Armen in Hochhalte werden vorausgesetzt.

Rücken- und Brustgleichschlag sind sich sehr ähnlich!

Beinschlag: Brustbeinschläge in Rückenlage ausführen, ohne dass dabei die Knie aus dem Wasser kommen.

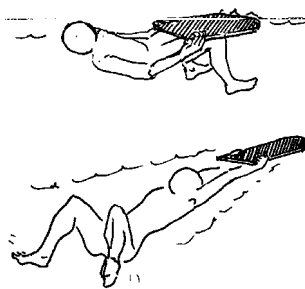
- Die Arme paddeln neben dem Körper.
- Die Arme sind in Hochhalte.
- Einmal sind die Arme oben, dann wieder unten.



Keine "trockenen" Knie!

Beinschlag-Tests:

- Gelingt es, mit dem Schwimmbrett in Rückenlage zu schwimmen, ohne dass das auf Kniehöhe gehaltene Brett berührt wird?
- Ist es möglich, in Rückenlage Beinschläge auszuführen und dabei das Brett in Hochhalte zu halten?
- Wie weit kommst du mit 2, 3, 4 Beinschlägen?
- Vergleiche die Antriebswirkung des Kraulbeinschlages mit jener des Rückengleichschlages. Woher kommt der Unterschied?



Der Gleichschlag-Beinschlag ist antriebswirksamer als der Wechselschlag-Beinschlag:

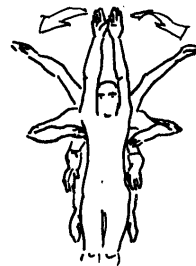
Wechselschlag = Aufwärts - Abwärtsbewegung
Gleichschlag = Druck nach rückwärts

Trocken-Armzug: Wir führen die Armbewegung an Land langsam aus und betonen dabei den Halt **mit den Armen in Hochhalte**. Wir sprechen dazu:

"Ziehen": Die Arme beginnen gestreckt zu ziehen.

"und": Die Arme beginnen sich auf Schulterhöhe zu beugen.

"Drücken": Mit gebeugten Armen bis auf Hüfthöhe drücken, dann bis zu den Oberschenkeln wieder strecken und in die Hochhalte führen.

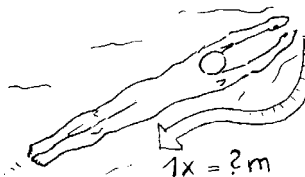


"Trocken-Training"

Begleitrhythmus:
"Zug" – "Druck" – "hoch"

Armzug-Tests: Führe nach der Gleitphase des Abstosses von der Wand einen Armzug aus. Die Arme werden sofort wieder nach oben geführt.

- Wie weit kommst du mit nur einer Bewegung?
- Führe mehrere Armzüge nacheinander aus.



Lernhilfe: Schwimmbrett oder Pull-buoy zwischen die Beine klemmen!

Atmung: Klemme einen Pull-buoy oder ein Schwimmbrett zwischen die Beine und schwimme nur mit Armzügen (ziehen – drücken). Achte dabei besonders auf die Gleitphase in Hochhalte.

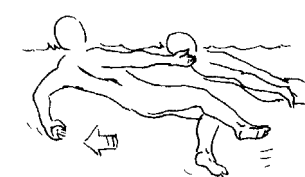
- Atme in der Zug-Druckphase regelmässig aus und beim Herausnehmen der Hände ein.



Gleitphase in der Hochhalte!

Koordination: Schwimme 2, 3 Züge Brustgleichschlag. Drehe dich um die Längsachse und schwimme mit Rückengleichschlag weiter. Wechsle nach 2, 3 Zügen wieder in die Brustlage usw.

- Gelingt es, nur mit einem Arm zu schwimmen und mit dem anderen Arm einen Rettungsball oder sogar eine Person zu schleppen?



Rückengleichschlag... auch zum Retten!

5. Delphin, dem "Flipper" abgeschaut



Das ist Delphin: ■ rhythmisch ■ kraftvoll ■ elegant

Delphin ist eine dynamische und schwierige Schwimmart. Sie stellt hohe Anforderungen an Kraft und Beweglichkeit und an das Rhythmusgefühl. Einem Delphin gleich bewegt sich der Körper durch das Wasser. Die Einleitung der wellenartigen Bewegung beginnt mit dem Kopf, der bei Beginn nach unten gesenkt und gleich anschliessend wieder in den Nacken gelegt wird.

Die Arme ziehen und drücken in einem "Herz-Zugmuster" erst nach aussen, dann nach innen und schliesslich wieder nach aussen, und sie suchen dabei den grösstmöglichen Widerstand. Danach schwingen die leicht gebeugten Arme über Wasser nach vorne.

Die Beine schlagen gleichzeitig und peitschenartig aus den Hüften auf und ab. Der erste Beinschlag erfolgt, wenn die Arme ins Wasser eintauchen, der zweite während der Druckphase des Armzuges.

Kurz bevor die Arme das Wasser verlassen, wird eingeatmet. Wenn die Arme über Wasser nach vorne schwingen, senkt sich der Kopf wieder ins Wasser. Während der Zug-Druckphase der Arme wird durch Nase und Mund ausgeatmet.



- **Wasserlage:** möglichst horizontal, wellenförmig, fliegend
- **Armzug:** Die Arme ziehen und drücken in einem "Herz-Zugmuster".
- **Beinschlag:** Die Beine schlagen während einer Armbewegung zweimal peitschenartig gleichzeitig auf und ab.

Auf einen Blick

Reihenbild und Checkliste Delphin



1 Eintauchen der Hände und erster Beinschlag



2 Wasser fassen; Blick zu den Füßen



5 Kopf anheben zum Einatmen und zweiter Beinschlag



6 Rückholphase der Arme über Wasser



Checkliste Delphin:

Wasserlage

- Möglichst horizontal mit wenig "Tiefgang"
- Wellenartiger Bewegungsfluss

Beinschlag

- Der Beinschlag beginnt in den Hüften und endet in den Fußspitzen (= Delphin-Rumpfbewegung).
- Die Unterschenkel schlagen aus den gebeugten Knien gleichzeitig und kräftig nach unten.
- Abwärts im Kniegelenk von gebeugt zu gestreckt
- Aufwärts von gestreckt zu wieder gebeugt



3

**Zugphase und
Beginn der Ausatmung**



4

**Zweiter Beinschlag;
Übergang Zug-Druck-
phase;
Blick nach oben**



7

Kopf eintauchen



8

**Eintauchen der
Hände und erster
Beinschlag**



Armzug:

- Die Handflächen werden leicht nach aussen gedreht und suchen den grösstmöglichen Widerstand. "Hände verankern".
- Die Arme ziehen mit zunehmend gebeugten Ellbogen erst nach aussen, dann drücken sie nach innen und schliesslich nach hinten aussen ("Herz-Zugmuster" oder "Schlüsselloch-Zugmuster").
- Rückholphase: Die Arme schwingen leicht gebeugt und locker seitlich über Wasser nach vorne.

Koordination:

- Auf einen Armzug erfolgen zwei Beinschläge.
- Mit dem ersten Beinschlag tauchen die Hände ein zum Wasser-Fassen
- Der zweite Beinschlag wird während des Überganges von der Zug- in die Druckphase der Arme ausgeführt.
- Der Kopf geht der "Wellenbewegung" immer voraus (Kopfsteuerung).

Atmung:

- Unter Wasser dauernd durch Nase und Mund ausatmen
- Auf jeden zweiten Armzug einatmen ; begünstigt einen fließenden Bewegungsablauf und eine gute Wasserlage
- Es kann auch auf jede Armbewegung geatmet werden.

So kannst du Delphinschwimmen fast allein lernen

Der "programmierte Lernweg" eignet sich gut, wenn die Schüler einmal etwas ohne direkte Anweisung des Lehrers erarbeiten sollen. Zudem ist diese Lernweise günstig, wenn die Schüler unterschiedliche Voraussetzungen mitbringen. **LK** bedeutet: Lernkontrolle.

Tips für den Lehrer:

- Arbeitsorte kennzeichnen
- Wassertiefe ca. 1,2 Meter
- individuelle Betreuung
- Technik vorgängig vorzeigen und erklären

Tips für dieses Lernprogramm:

1. Lies die gestellte Aufgabe langsam und genau durch!
2. Mache nur eine bestimmte Übung am gleichen Platz!
3. Wechsle die Station erst, wenn du die jeweilige Lernkontrolle (**LK**) erfüllt hast.

- 1** ■ Springe wie ein Delphin, schau dabei zuerst die Füße, dann die Hände an und tauche wieder auf!

LK: Drei Delphinsprünge hintereinander ausführen und dabei zuerst die Füße, dann die Hände anschauen.



Füße – Hände

- 2** ■ Wie 1, aber wenn du die Hände siehst, ziehst du dich mit einem Armzug aus dem Wasser und atmest ein.

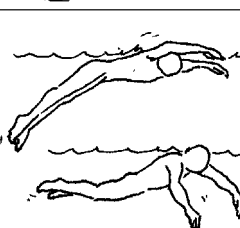
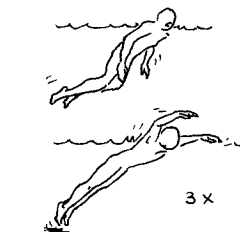
LK: Drei solche Delphinsprünge mit Einatmen aneinanderhängen.



Füße – Hände – Armzug

- 3** ■ Wie 2, aber nach dem Armzug schwingst du die Arme über Wasser nach vorne und tauchst mit einem Beinschlag wieder ab.

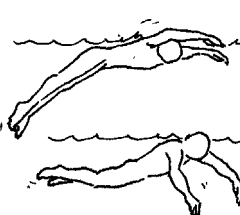
LK: Diese Form dreimal nacheinander ausführen. Du darfst dazwischen auf den Boden stehen.



Füße – Hände – Armzug – Einatmen – Beinschlag zum Abtauchen

- 4** ■ Wie 3, aber jetzt solltest du nach dem Abtauchen nicht mehr absteigen, sondern erneut einen Beinschlag ausführen. Zähle: Eins und zwei!

LK: Dreimal so nacheinander Delphin schwimmen ohne auf den Boden zu stehen.



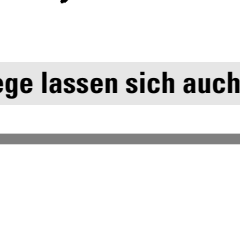
Eins: Abtauchen und 1. Beinschlag

und: Wasser fassen

zwei: Armzug, 2. Beinschlag und einatmen

- 5** ■ Wie 4, aber jetzt versuchst du, ohne auf den Boden zu stehen, weiter zu schwimmen

LK: Eine Bassinlänge im Zweierrhythmus (= 2 Beinschläge auf einen Armzug-Zyklus).



Eins und zwei / eins und zwei!

Derartige programmierte Lernwege lassen sich auch auf andere Lerninhalte übertragen!

Mit 6 Lernschritten zur Grobform

Delphinschwimmen ist eine technisch und konditionell anspruchsvolle Schwimmart. Deshalb empfehlen wir das Erlernen dieser Technik in **einzelnen Lernschritten**.

Als Lernhilfe werden Flossen empfohlen.

Vom Kraul- zum Delphinbeinschlag: Schwimme Kraulbeinschlag in Rückenlage. Die Arme paddeln seitlich am Körper.

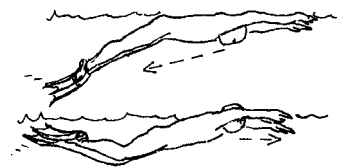
- Konzentriere dich auf das rechte Bein.
- Beginne mit beiden Beinen im Rhythmus des rechten Beines "Kraulbeinschläge" **gleichzeitig** auszuführen... und schon schwimmst du mit Delphinbeinschlägen!



Vom Ein-Bein-Schlag zum Zwei-Bein-Schlag.

Beinschlag: Schwimme in Bauchlage mit den Armen in Hochhalte dieselbe Beinschlagtechnik wie oben.

- Achte dabei auf lockere Knie- und Hüftgelenke.
- Wenn die Flossen nach unten schlagen, dann schaue zu den Flossen (= Kopfsteuerung abwärts).
- Wenn die Flossen nach oben ausholen, dann schaue zu deinen Händen nach vorne (Kopfsteuerung aufwärts).



Der Kopf steuert die Bewegung!

Beinschlag-Rhythmus: Zähle die Beinschläge: "**Eins**" heisst: 1. Beinschlag; "**Zwei**" heisst: 2. Beinschlag.

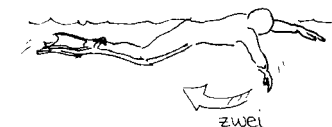
- Übe diesen Rhythmus in Bauchlage, Rückenlage, Seitenlage und zähle immer "eins - zwei / eins - zwei...."
- Führe diesen Bewegungsablauf einige Male aus, ohne zu atmen.
- Unterstütze das Einatmen in Bauchlage mit einem kleinen Brustarmzug.



Zählen, sprechen, rufen... sind wichtige Rhythmushilfen.

Delphin-Kraul: Führe Delphin-Beinschläge im Zweierhythmus aus. Auf "**1**" (= 1. Beinschlag) bleiben die Arme vorne. Auf "**2**" (= 2. Beinschlag) führt die rechte Hand einen Kraul-Armzug aus.

- Wiederhole diesen Ablauf einige Male.
- Wechsle den Arm; wechsle links und rechts ab.
- Drehe zum Einatmen den Kopf zur Seite wie beim Kraulschwimmen.



Im Zweierhythmus... wie das grosse Pendel einer alten Uhr!

Luft schnappen: Schwimme Delphinbeinschläge im oben gelernten Zweierhythmus.

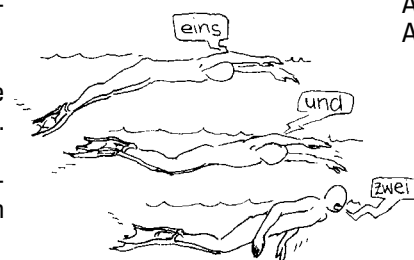
- Hole nach jedem zweiten Beinschlag Luft, indem du das Einatmen mit einem kleinen Brustarmzug unterstützt.
- Während des Einatmens machen die Beine eine kleine Pause.



Lasse dir Zeit für diesen wichtigen Lernschritt!

Wir schwimmen Delphin: Schwimme einige Beinschläge und zähle im Zweierhythmus: 1 und 2, 1...

- Auf "**und**" beginnst du mit dem Armzug.
- Sobald du mit den Händen von der Zug- in die Druckphase übergehst, erfolgt der zweite Beinschlag.
- Hänge mehrere Bewegungsabläufe aneinander!
- Führe einen Startsprung aus (wie beim Brustschwimmen). Versuche, nach einigen Beinschlägen den Übergang zum Delphinschwimmen zu finden.
- Starte wiederholt und hänge einige Delphinschwimmzüge an.



Aus dem Startsprung oder dem Abstoss heraus geht es leichter!

Wir verbessern die Delphintechnik mit Hilfe von Flossen

Die Delphin-Rumpf-Bewegung ist ein Grundelement dieser Schwimmart. Ziel der folgenden Übungen ist deshalb vor allem eine rhythmische, runde und fließende Bewegung mit betonter Kopfsteuerung.

"Flipper": Schwimme mit anliegenden Armen wie ein Delphin. Mache grosse, runde Bewegungen.

■ Wie geht es am schnellsten, am schönsten, am...?

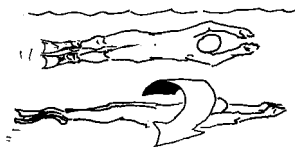


Delphinschwimmen heisst auch "schön schwimmen".

Flipper-Varianten: Schwimme wie der Delphin...

■ aber in Seitenlage, Rückenlage, mit Drehung um die Längsachse

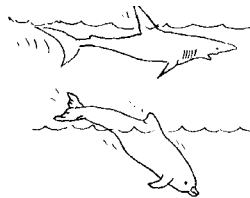
■ mit steifen Knien (=falsch), mit stark gebeugten Knien (=falsch), mit lockeren Knien (=richtig)



Lernen durch Gegensätze!

Haifisch-Schwimmen: Schwimme so langsam wie ein Haifisch in Seitenlage und halte den oberen Arm wie eine Haifischrückenflosse aus dem Wasser.

■ Schwimme auch in Bauchlage und versuche, so langsam wie ein Haifisch auf- und abzutauchen. Dabei verschwindet die Schwanzflosse (Schwimmflossen) ganz langsam und "leise" im Wasser!



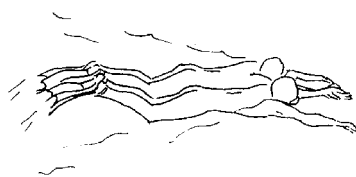
Lernen mit "Bildern" hilft, die Bewegungsvorstellung zu verbessern.

Partner-Schwimmen: Schwimmt zu zweit nebeneinander und versucht, im gleichen Rhythmus Delphinbewegungen zu schwimmen:

■ mit Handfassen in Rückenlage

■ mit Handfassen in Bauchlage

■ als "Doppeldecker": Handfassung in Hochhalte; A in Bauchlage, B in Rückenlage (unter Wasser)!



Lernen, Üben und Leisten zu zweit!

Delphin-Kraul: Schwimme Kraularmzug und Delphinbeinschlag. Dabei werden 2 Beinschläge auf einen Armzyklus ausgeführt. Lasse einen Arm immer in der Hochhalte, während der andere "Kraul" schwimmt.

■ Zuerst ohne, dann mit Atmung (wie beim Kraulschwimmen).

■ Achte auf einen langsamen, regelmässigen Zweierhythmus!



Der Rhythmus ist sehr wichtig... aber auch sehr schwierig!

Brust-Delphin: Delphinbeinschläge und Brustarmzüge werden miteinander kombiniert:

■ Schauge beim ersten Beinschlag zu den Flossen und halte dabei die Arme nach vorne gestreckt.

■ Mit dem zweiten Beinschlag schaust du zu den Händen und führst gleichzeitig einen "kleinen" Brustarmzug aus.



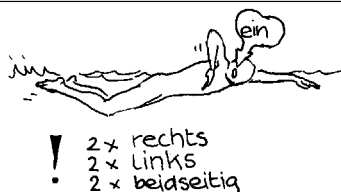
Beobachtung mit Schwimmbrille oder Tauchermaske!

Delphin-Kombination:

■ Wiederhole zuerst die Delphin-Kraul-Übung.

■ Schwimme 2x rechts je einen Kraularmzug, dann 2x links je einen Kraularmzug und dann 2x beidseitige Delphinarmzüge. Dann wieder 2x li, 2x re, 2x beidseitig usw.

■ Wer schafft diese Übung auch ohne Flossen?



Mit der Teilmethode die Details pflegen

Hier werden Übungen vorgestellt, die einzeln geübt, aber auch gezielt in die Lernprogramme (siehe 2 / S. 36 und 2 / S. 37) eingebaut werden können. Hauptziel: Runde, rhythmische Rumpfbewegung mit betonter Kopfsteuerung und eine gute Koordination Armzug – Beinschlag.

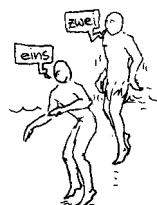
Jeder Mensch lernt anders! Deshalb werden verschiedene methodische Möglichkeiten vorgestellt und zur Anwendung empfohlen.

Delphin-Tauch-Sprünge: Wir stehen im Schwarm in brusttiefem Wasser, die Arme seitlich aufs Wasser gelegt.

■ Wir springen an Ort im Zweierrhythmus hoch:

1-2/ 1-2...

■ Wie oben, aber auf jeden 2. Sprung (= 2.Beinschlag) springen wir höher aus dem Wasser.



Fördert das Gefühl für den Zweier-Rhythmus

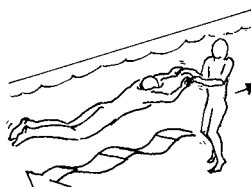
Delphinsprünge: Springe wie ein Delphin über die Leine (oder die Hand des Partners) und tauche mit vorgestreckten Armen (durch den Reifen) auf.

■ Mit Delphinsprüngen sind auch verschiedene Fangspiele möglich. Einzige Bedingung: Als Fortbewegungsart gelten nur hohe Delphinsprünge!



Reifen, Stäbe oder Leinen eignen sich gut für Delphin-Sprungformen.

Delphin-Tanz: A zieht B an den vorgehaltenen Händen durch das Wasser und versucht, durch Auf-Ab-Armbewegungen bei B eine wellenartige Delphinbewegung auszulösen. B macht sich anfänglich ganz locker und versucht zunehmend, die Bewegung selber auszuführen, selber zu "tanzen".

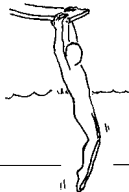


Hangen und Schwingen: Hänge dich ans 1 m-Brett.

■ Versuche, aus dem Hangen langsam zu pendeln.

■ Schlage aus dem Hang möglichst lockere Beinschläge ins Wasser.

■ Beachte besonders die Rumpfbewegung!



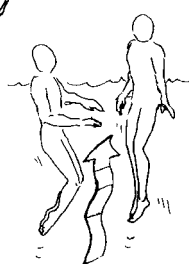
Diese und die anderen Übungen können in ein Stationentraining eingebaut werden.

Delphin-Hochsprung: Wie weit kannst du mit Delphinbeinschlägen aus dem Wasser "steigen"?

■ Versuche, einen hochgehaltenen Gegenstand mit dem Kopf zu berühren!

■ Wer kommt höher hinauf, du oder dein Partner? Schaut euch beim "Hochsteigen" in die Augen!

■ Versucht, vom Bassinboden kräftig abzustossen und mittels Delphin-Rumpfbewegungen möglichst hoch aus dem Wasser zu schnellen!



Wie weit könnt Ihr aus dem Wasser steigen?

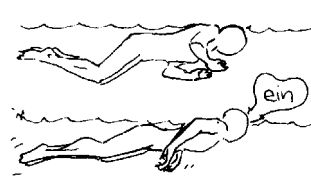
■ mit Flossen?

■ ohne Flossen?

Delphin-Tauchzüge: Führe mit den Armen Brusttauchzüge aus und atme am Ende der Druckphase ein. Schlage mit den Beinen in einem gleichmässigen Zweierrhythmus.

■ Wer kann Brust- und Delphinarmzüge miteinander kombinieren (z.B. 3x Brust / 3x Delphin)?

■ Sucht weitere Kombinationsformen!



Jede Kombinationsform ist ein Beitrag zur Verbesserung der eigenen Koordinationsfähigkeit!

Butterfly-Formen: Schwimme zu jedem Delphinarmzug einen Brustbeinschlag.

■ Versuche, Butterfly- und Delphinbeinbewegungen aneinander zu reißen!

■ Gibt es eine gute Kombinationsmöglichkeit?

■ Welche Gruppe findet eine originelle Kombination, vielleicht sogar eine neue Schwimmart?



Butterfly ist die "Urform" der Delphintechnik.

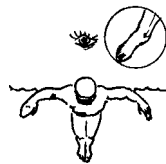
Knacknüsse: Beobachten... Beurteilen... Beraten

Die Grobform des Delphinschwimmens kann relativ schnell erlernt werden. In der Schulungsphase geht es darum, die Technik zu festigen und zu verfeinern. In dieser schwierigen Lernphase tauchen häufig ähnliche Fehlerbilder auf (siehe rechte Spalte).

Beraten

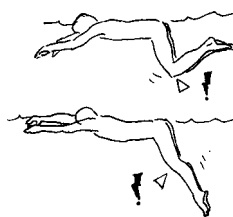
■ Schwimme Delphin mit einer Schwimmbrille oder Tauchermaske. Achte dabei besonders auf die Kopfsteuerung (Füsse - Hände anschauen).

■ Wenn du deine Füsse (beim 1.Beinschlag) und deine Hände (beim 2.Beinschlag) siehst = richtig!



■ Schwimme zuerst (falsch) mit ganz gestreckten Beinen, dann mit ganz starker Beugung in den Kniegelenken. Dann mit leicht gebeugten Kniegelenken. Das ist richtig!

■ Zähle deine Beinschläge über eine bestimmte Strecke. Wenn du weniger Beinschläge brauchst, dann hat sich der Beinschlag verbessert!

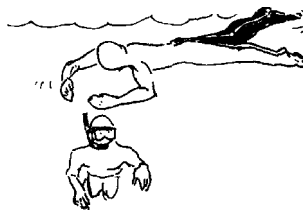


■ Schwimme Delphinbeinschläge zu Brustarmzügen und zähle für dich im Zweierrhythmus:

■ **"Eins"**: Erster Beinschlag, Arme gestreckt vorne.

■ **"Zwei"**: Zweiter Beinschlag und zugleich Brustarmzug. Dann wieder "Eins": Arme nach vorne strecken, "zwei": Armzug usw.

■ Beobachtung durch Partner.



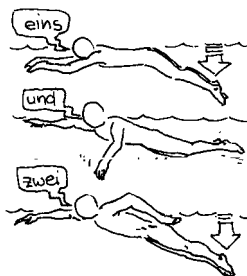
■ Schwimme Delphin-Kraul und versuche, den Rhythmus genau einzuhalten:

■ **"Eins"**: 1. Beinschlag, beide Arme bleiben vorne.

■ **"Und"**: Ein Arm beginnt langsam zu ziehen, der zweite Beinschlag wird vorbereitet.

■ **"Zwei"**: Kraularmzug mit einem Arm und 2. Beinschlag. Fortgesetzt!

■ Beschreibe dem Lehrer/deinem Partner den Bewegungsablauf ganz langsam!



■ Schwimme Delphinbeinschläge zu Brust-Taucharmzügen. Berühre nach dem 2. Beinschlag die Oberschenkel mit den Daumen!

■ Spürst du die Daumen beim Armzug an den Oberschenkeln, bevor die Hand das Wasser verlässt?

■ Lass dich beobachten!



■ Schwimme Delphin und versuche, unter dem Bauch die Ellbogen so stark zu beugen, dass sich die Fingerspitzen berühren.

■ Spürst du, dass sich deine Fingerspitzen unter dem Bauch berühren?

■ Beobachte deine Arme mit der Tauchermaske während der Zug-Druckphase unter dem Bauch!

■ Lasse dich von unten beobachten (Guckfenster im UG des Hallenbades/Beobachter mit Tauchermaske).

**1. Beobachten**

(Fehlerbild aufnehmen)

2. Beurteilen

(Fehlerursache erkennen)

3. Beraten

(Korrekturhilfen anbieten)

Beobachten – Beurteilen

Mangelhafte Kopfsteuerung...

deshalb: ungenügende Wellenbewegung



Steife Knie...

deshalb: Bewegung nur aus der Hüfte



Nur ein Beinschlag...

deshalb: Rhythmusschwierigkeiten



"Tack-Tack"-Beinschlag...

deshalb: Schwierigkeiten beim Zusammenspiel Armzug-Beinschlag



Keine oder ungenügende Druckphase...

deshalb: Die Schultern bleiben im Wasser



Die Arme ziehen gestreckt...

deshalb: Schlechter Vortrieb trotz grossem Krafteinsatz

