Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 5

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Unsere Monatslektion

Schwimmen

Daniel Seydoux Übersetzung: B. Boucherin/U. Weber

Ort: Schwimmbad oder Hallenbad (Lehrschwimmbecken)

Dauer: 1 Std. 30 Minuten = 1 Unterrichtseinheit

Thema: Startsprung und Wende für den Brustgleichschlag

Trockenübungen (Aufwärmen)

- Vorbereitende Geh- und Hüpfübungen auf der Wiese oder am Bassinrand.
- Laufen mit Rhythmuswechsel.
- Galopphüpfen sw. im Wechsel mit leichtem Laufschritt.
- Armkreisen vor- und rückwärts im Marschieren.
- Fortgesetzt: Kauern – Strecken (auf Fussspitzen, Arme in Hochhalte) – Rumpfbeugen vw. (Anhechten).
- Partnerübung: «Kosakentanz» (Beinstrecken im Wechsel vw. und sw.).
- Hopserhüpfen mit betontem Hochreissen des Schwungbeines und gleichzeitigem Armschwingen vwh.
- Bauchlage: (Arme vwh. ausgestreckt) Rumpfheben mit ausgestreckten Armen. Gleiche Übung mit am Körper längsseits gehaltenen Armen.
- Einige Rollen vw. und rw. ausführen lassen.
- Hürdensitz: Rumpfbeugen vw. und sw. beidseits in 3 Zeiten.
- Liegestütz: Schwunghaftes Senken und Heben des Beckens mit federndem Abstossen der Füsse vom Boden.
- Ruderübung: Hocksitz, Arme nach vorn ausgestreckt. Wechselseitiges Beugen und Strecken der Arme und Beine («Rudern»).

Aufbaureihe Startsprung

- Hechtschiessen vom Bassinrand (beim Abstoss Füsse auf Höhe der Schwimmlage heben).
- Hechtschiessen aus Stand in knietiefem Wasser (zum Beispiel von der Treppe/Lehrschwimmbecken).
- dito, aber aus Hockstellung.
- dito, aus Stand in fusstiefem Wasser.
- dito, aus Stand auf der ersten Treppenstufe.
- dito, am Schluss der Gleitphase kräftiges Durchziehen der Arme, bis sie längsseits am Körper anliegen.

Bei all diesen Übungen bleibt der Körper während der Gleitphase vollständig untergetaucht (Gleitphase ausnützen!).

Eintauchen vom Bassinrand

- Fall (2) nach vorne, vom Bassinrand aus (1) dem Kniestand: Arme gestreckt nach vorn, linke (r) Hand über der rechten (l) Hand gefasst.
- Aus Stand: Fall nach vorne, Körper gehechtet, Hände und Blick zielen ins Wasser.
- dito; aber im Moment des Fallens leichter Abstoss nach vorn.
- Aus Startstellung, Arme hinten: Im Moment des Startes Arme nach vorne schwingen und versuchen, so weit vorn wie möglich einzutauchen, Arme parallel (2) und gestreckt (1). (Achten, dass der Schüler nicht den Kopf zwischen die Schultern zieht und sich beim Tauchen nicht versteift).

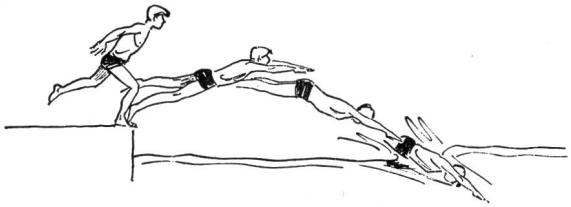
Spezifische Übungen:

1. Tauchsprung in die Weite

Er ermöglicht eine lange Gleitphase nach dem Sprung. Um diese Phase wirklich zu erzielen, muss der Schüler gestreckt springen und auch unter Wasser gestreckt bleiben.
Training vom Bassinrand, vom Startblock, von der Plattform des 1-m-Brettes.

2. Anlauf und einbeiniger Absprung

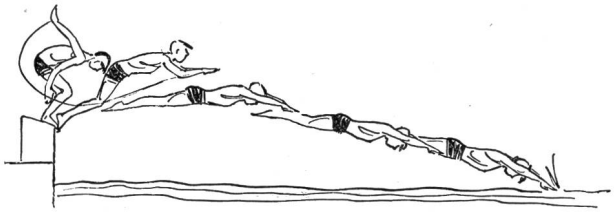
Fig. 1



3. Startsprung

- vom Bassinrand, Körper zusammengelegt, Blick schräg ins Wasser, Arme nach hinten, höher als der Körper, Sprung nach vorn mit gestreckten Armen und unter Wasser gleiten.
- dito; aber mit starkem Abstoss beim Fall nach vorn, Körper gestreckt, lange Gleitphase.
- dito; betonte Streckphase, Blick nach vorn, eintauchen ins Wasser mit dem Kopf zwischen den gestreckten Armen, lange Gleitphase.

Fig. 2



Training und Anwendung

- Start auf Kommando.
- Gültiges Startkommando:

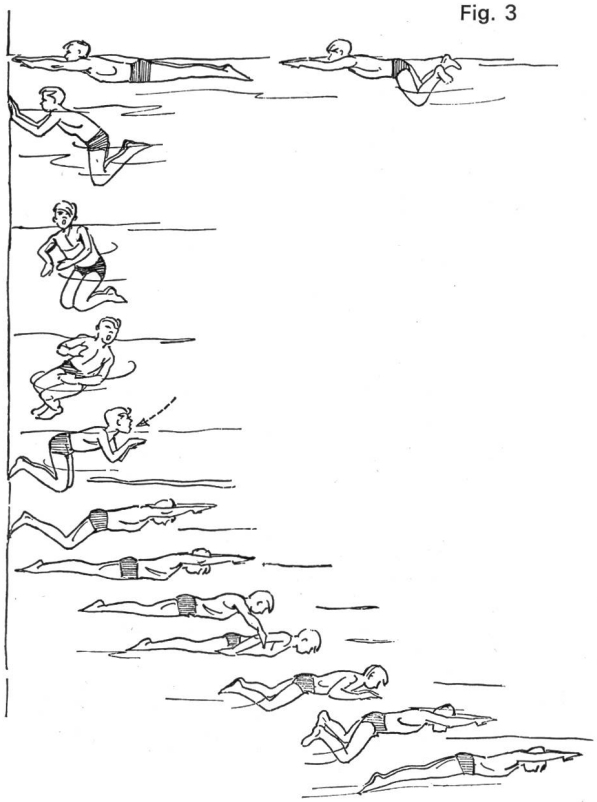
Auf Pfiff:	sich dem Startblock nähern
«Auf eure Plätze»:	auf die Blöcke steigen, Vorbereiten der Startstellung
Pfiff:	Start (Explosive Streckung des Körpers nach vorn und schnelles, gleitendes Eintauchen mit gestrecktem Körper, erster Zug unter Wasser und Sprint über 10 bis 15 Meter).

- Training, mehrere Wiederholungen und Korrektur.

Brustwende

Die Hände müssen gleichzeitig und horizontal auf der Höhe der Schultern die Wand berühren. Der Kopf wird nach links gedreht und bleibt über Wasser. Der Rumpf ist während der Drehung aufgerichtet. Um die Rotation nach links zu beschleunigen, stossen beide Arme gegen die rechte Hüfte. Der Kopf wird in die neue Schwimmrichtung gedreht. Durch Abdruck beider Hände kann der Schwimmer seinen Rumpf etwas über Wasser halten, atmet tief ein und taucht ab bis er mit starkem Abstoss der Beine weggleiten kann.
Der Schwimmer nimmt die Hände vor die Brust, neigt den Körper nach vorn und stösst sich parallel zur Wasseroberfläche weg. Um besser gleiten zu können, streckt er sich ganz aus. Nach der Gleitphase folgt der erste Armzug noch unter Wasser. Siehe Fig. 3.

Fig. 3



In hüfttiefem Wasser, Abstoss aus Kauerstellung, so dass die Hände die Wand auf Höhe der Wasserlinie berühren. Wir üben die Berührung (Druck) der beiden Hände gegen die Wand und die Drehung für den Richtungswechsel sowie das Einatmen nach der Drehung.

- Drehung und Wegstossen der Beine.
  Kauerstellung unter Wasser wie oben, mit der Drehung wird jetzt der Abstoss der Füsse bis in die Gleitphase mit gestrecktem Körper verbunden.
  Folgende Punkte beachten: das Aufrichten des Rumpfes – das tiefe Einatmen – das Abtauchen vor dem Wegstossen.
- Angleiten aus dem Stand – Wende. Angleiten ohne Schwimmbewegungen; dies erleichtert das Abschätzen der Distanz zur Wand (Wendepunkt).

Ziel ist die freie Wende im freien Wasser

Damit kann man die Wende an glatten Wänden vorbereiten. Nach einigen Schwimmzügen den Oberkörper aufrichten, die Beine anhocken und die Rotation mit einer gegenläufigen Armbewegung (gegen die Hüfte) unterstützen.

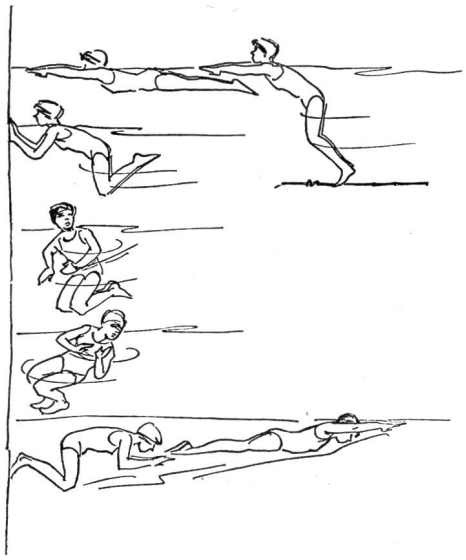
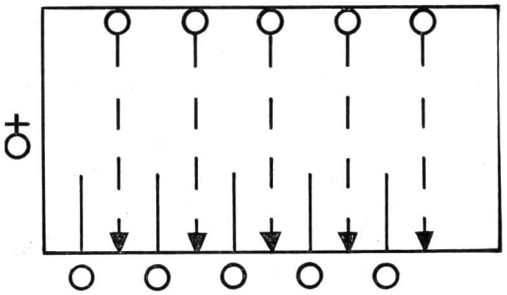


Fig. 4

Leistungsphase

Klasse in 2 Gruppen teilen. Eine Gruppe schwimmt eine Breite und löst die andere Gruppe, die sich in Startstellung bereithält, ab; diese führt einige Brustzüge aus und die Rollen werden gewechselt.

Fig. 5

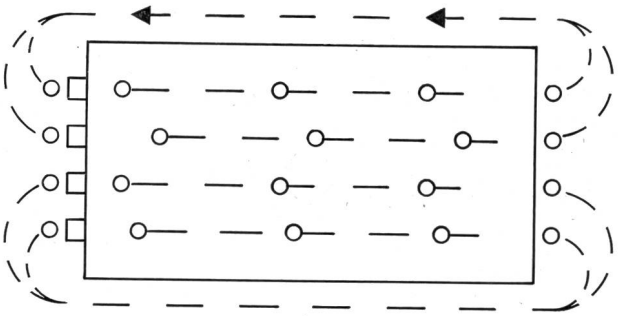


Die Gruppe, die die andere ablöst, beginnt mit einem Abstoss vom Bassinrand unter Wasser, führt nach der Gleitphase einen Zug unter Wasser aus; die andere Gruppe startet von Bassinrand oder von Startblöcken.

- dito; aber beide Gruppen beginnen vom Bassinrand. Mit dem Startsprung wird der andere übersprungen.

Üben, in Längsrichtung, nach dem Intervall-Prinzip mit Brustgleichschlag, Crawl oder Rückencrawl, ebenso mit separater Bein- und Armarbeit.

Fig. 6



- Gruppenwettkampf, Stafetten mit Startsprung und Brustwende, wettkampfmässiger Start.
- Spiel (5 bis 10 Minuten):
  Schnappball: Zur Vorbereitung werden einige Übungen für Werfen und Fangen gemacht, nachher Spiel mit 2 Mannschaften. Nur die direkten Pässe zählen.

Ausklang

- 100 bis 200 m Ausschwimmen.
- warme Dusche.