# Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **30 (1973)**

Heft 7

PDF erstellt am: **31.05.2024**

**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 Uebersetzung: Christoph Kolb

**Thema:** Einführung in den Brustcrawl und in den Kopfsprung rw. gehockt
**Ort:** Schwimmbad mit Schwimm- und Sprungbecken
**Dauer:** 1 Stunde 30 Minuten

Aufwärmen im Wasser: während einigen Minuten freies Einschwimmen

**Crawl**

Einführung in den Beinschlag

Ausserhalb des Wassers wird am Beckenrand die Bewegung von Armen und Beinen gezeigt.

1. Vertikalbewegung, Füsse gegen innen gedreht, um eine bessere Beweglichkeit in den Fussgelenken zu erhalten.
2. Gleiche Uebung wie oben, aber Füsse im Wasser, mit den Händen am Bassinrand oder auf den Treppenstufen des Lehrschwimmbeckens aufstützen. Es ist auch möglich, sich im wenig tiefen Wasser mit einer Hand an der Ueberlaufrinne zu halten, mit der anderen ca. 30 bis 40 cm unter dem Wasser an der Bassinwand sich abzustützen. Die Arme bleiben gestreckt, der Kopf ist ausserhalb des Wassers. Es werden etwa 50 Beinschläge ausgeführt, ohne den Rhythmus zu ändern. Sorgen Sie dafür, dass die Füsse leicht einwärts gedreht sind und im Wasser schlagen.
3. Wie oben, aber mit Partner, der die ausgestreckten Hände des Uebenden über dem Wasser hält. Der Partner geht je nach Vortriebskraft schneller oder langsamer rückwärts. Das Gesicht des Schwimmers kann auch eingetaucht sein, die Atmung erfolgt ungezwungen.
   In dieser Position 2 Längen weit üben, dann Rollenwechsel. 5 bis 10 Wiederholungen. Wenn der Schüler die Bewegung in der Grobform beherrscht, kann zum Pfeilschiessen vom Bassinrand übergegangen werden. Hier werden einige rasche Beinschläge angefügt; Arme in Verlängerung des Körpers. 20 bis 30 Wiederholungen.

**Leistungsphase**

10 bis 15 Minuten

— Mit Brett oder Gymnastikball: Das Brett wird mit gestreckten Armen vor dem Körper gehalten. Ausführen von Beinschlägen in Längs- oder Querrichtung des Bassins, wobei auf die Stellung der Füsse, des Körpers und eventuell das Eintauchen des Gesichts bis zur Stirne geachtet wird.
  Organisation: In «Wellen von Schwimmern», Abstand zwischen den «Wellen» 3 bis 5 m. Die Schwimmer beginnen gleichzeitig auf zwei sich gegenüberliegenden Seiten mit genügend seitlichem Abstand, um das Kreuzen zu ermöglichen.

— Gleiche Uebung ohne Brett, zuerst Arme nach vorne gestreckt, später am Körper anliegend, was kräftigere Beinschläge verlangt. Mehrere Bassinlängen.

**Atmung: Uebung mit Brett, 5 bis 10 Minuten**

Das Gesicht ruht bis zur Stirne im Wasser. Während 4 Beinschlägen ausatmen, dann während 2 Beinschlägen mit seitwärts gedrehtem Kopf einatmen, nachher das Gesicht wieder eintauchen. Der Schüler zählt seine Beinschläge (1—6). Das Einatmen wird abwechslungsweise nach l. und r. geübt.

**Technische Merkmale der obigen Uebungen:**

— Hohlkreuzhaltung vermeiden, Körperhaltung leicht geneigt: Schultern an der Oberfläche, Füsse eingetaucht.

— Der Beinschlag geht von der Hüfte aus, die Beine sind ziemlich gestreckt, der Ausschlag der Füsse beträgt etwa 30 bis 50 cm.

**Armbewegung:**

An Ort, später in Bewegung; Wasser hüfthoch, der Körper ist nach vorne auf das Wasser gebeugt, bei nach vorn gestreckten Armen.

— mehrere Armzüge mit dem gleichen Arm, nachher mit dem andern. Der unbeteiligte Arm bleibt nach vorne gestreckt.

— Die Arme ziehen und drücken das Wasser abwechslungsweise. Wenn die Bewegungen in der Grobform richtig sind, werden sie mit zusätzlicher richtiger Atmung durchgeführt.

— Wiederholung der ersten Uebung, wobei das Gesicht eingetaucht ist und das Ausatmen ins Wasser erfolgt. Nur ein Arm arbeitet, dann der andere.

— Gleiche Uebung, aber abwechslungsweise Armarbeit.

**Einatmen:**

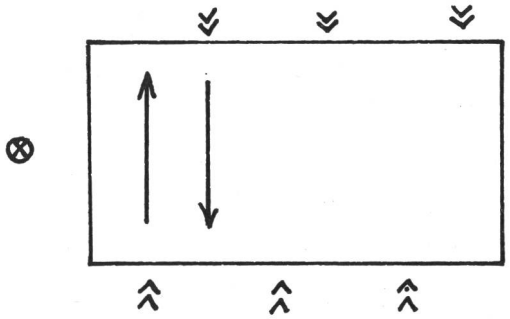
Nur mit einem Arm üben. Gesicht im Wasser, kurz bevor der Arm rw. aus dem Wasser kommt, einatmen, dann das Gesicht wieder eintauchen und stark ins Wasser ausatmen, während der Arm sich nach vorne austreckt. Gleiche Uebung mit dem andern Arm.
Organisation: längs oder quer zum Bassin.

**Uebungen mit Partner oder anderen Hilfsmitteln, Wasser in Hüfthöhe:**

Der Partner stellt sich zwischen die gegrätschten Beine des Uebenden und fasst ihn an den Beinen, die im Wasser liegen.

— Wiederholung der Armbewegung, zuerst mit nicht festgelegtem, dann mit regelmässigem Atemrhythmus.

— Gleiche Uebung, aber mit pull buoy oder mit Gymnastikball.



**Uebungen ohne Partner resp. Hilfsmittel**

— Pfeilschiessen vom Bassinrand, dann Armbewegung. Es ist nicht nötig, dass die Beine besonders aktiv sind.

— Allmählich wird der Atemrhythmus in obiger Uebung eingeführt.

— Vom Moment an, wo der Schüler einen gewissen Vortrieb erworben hat, können Bein- und Armbewegungen koordiniert werden. Siehe Zeichnung.

**Vorkommende Fehler:**

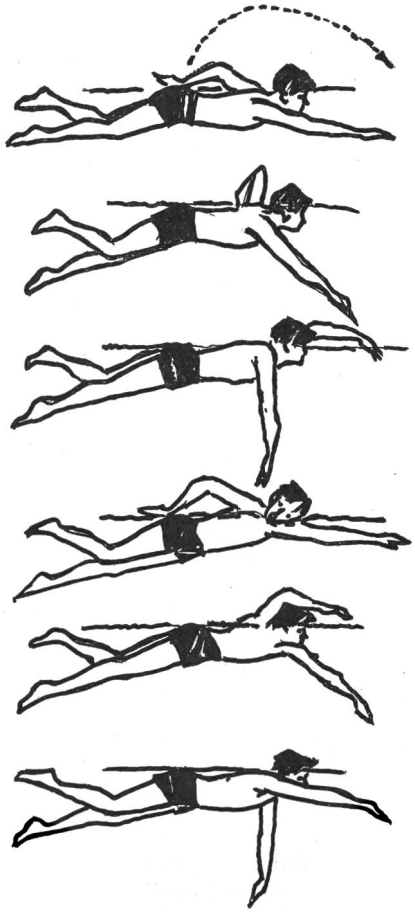
— Die Hände tauchen nicht bei gestreckten Armen in Schulterbreite ins Wasser ein.

— Die Hände suchen den Widerstand nicht unter Wasser.

— Die Zug-Druckphase unter Wasser wird zu früh unterbrochen.

— Das Vorbringen der Arme erfolgt nicht entspannt.

— Das Ausatmen ins Wasser ist nicht genügend stark.



**Spiel:**

Mannschaftswettkampf; Stafetten mit Startsprung. 4 oder 6 Mannschaften stehen sich aufgeteilt gegenüber. Wenn der Startschwimmer die gegenüberliegende Wand berührt, darf der nächste starten. Jedei Schwimmer schliesst bei der gegenüberliegenden Kolonne hinten an.

**Ausführung:**

2 bis 3 Durchgänge.