Unsere Monatslektion

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 11

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Thema: Die Crawlwende
Ort: Bad mit Schwimmbecken
Dauer: 90 Minuten

Schwimmen

Text: Daniel Seydoux
Zeichnungen: Daniel Seydoux

Einschwimmen

Einstimmung im Wasser: Wir schwimmen in vorgeschriebener Richtung einige Minuten Freistil ein.

Einführung der einfachen Crawlwende

Nur noch selten führen Wettkampfschwimmer die einfache Crawlwende aus. Dank ihrer einfachen Ausführung ist sie jedoch für den sportlichen Schwimmer sehr geeignet.

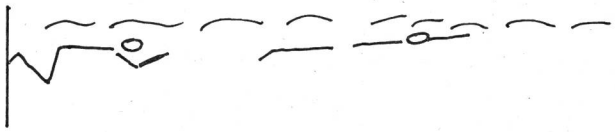
1. Einfache Crawlwende (1/2-Drehung)

30 Minuten

Bei Wettkämpfen gilt die Vorschrift, dass der Schwimmer bei der Wende im Crawl die Wand nur mit einem Körperteil berühren muss. Die einfache Crawlwende ist leicht zu erlernen und gelingt häufig besser als die Rollwende.

Bemerkung:

Bevor wir die Wende erlernen, wiederholen wir das Hechtschiessen unter Wasser. Wir beginnen demnach mit der Schlussphase der Wende.



Wir achten darauf, dass uns das Hechtschiessen perfekt gelingt: Der Körper ist gespannt, die nach vorn gestreckten Arme pressen wir leicht nach oben.
Vergleiche auch mit der Monatslektion vom Mai 1972 in «Jugend + Sport».

1.1 Damit wir die einfache Wende ausführen können, müssen wir die Wand mit einer Hand berühren

Wir schwimmen die Wand mit Blick auf den Wendepunkt an. Mit gestrecktem, rechtem (linkem) Arm gleiten wir auf den Beckenrand zu und berühren ihn mit der Hand. Der linke (rechte) Arm liegt in dieser Phase am Oberschenkel an. Die Gleitbewegung wird unterbrochen, sobald die Hand die Wand berührt.

In diesem Augenblick ziehen wir die Knie unter den Körper, der sich durch diese Bewegung aufrichtet.

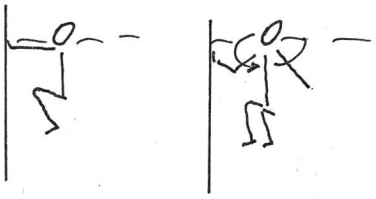
Vorübungen ohne Schwimmbewegung

1.2 Im Hechtschiessen gleitet der Schüler aus ungefähr 2 m Entfernung in Brustlage auf die Wand zu

Er berührt sie mit dem nach vorn gestreckten Arm, wobei der andere Arm am Oberkörper anliegt. Der Schüler zieht die Knie an und richtet sich auf.

Vergleiche mit untenstehender Zeichnung.

1.3 Drehung aus der Hockstellung



Aus dem Stand ungefähr 2 m vom Bassinrand entfernt starten wir zum Hechtschiessen.
Mit einem nach vorn gestreckten Arm gleiten wir auf den Wendepunkt zu, ohne eine Schwimmbewegung auszuführen. Der andere Arm liegt am Oberkörper an.
Wir berühren die Wand und drehen in der Hockstellung in die neue Richtung. Im Hechtschiessen stossen wir vom Beckenrand ab. Anschliessend setzen wir mit der Crawlbewegung ein.

Häufige Fehler:

- Das Drehen ist zu langsam:
  Versuche die Drehung zu verbessern indem du sie rascher ausführst und mit der Hand stärker in der Drehrichtung abstösst.
- Das Abstossen ist zu nah an der Oberfläche:
  Versuche den Körper besser unterzutauchen. Falls nötig wiederholst du das Hechtschiessen unter Wasser.

1.4 Schulung

Wir schwimmen die Wand aus einer bestimmten Distanz im Crawl an, führen eine einfache Wende aus, stossen unter Wasser ab und setzen mit der Crawlbewegung ein. Achte darauf, dass der Körper beim Vorbereiten des Abstosses an der Wand bleibt.

Bemerkung:

Bevor wir mit den Beinen von der Wand abstossen und den Körper unter Wasser zum Hechtschiessen ausstrecken, halten wir die Hände zusammen, indem wir die Daumen halten. Dabei bleiben wir mit dem Körper an der Wand.

Kleine Spiele – Wettkämpfe in der Breite des Beckens:

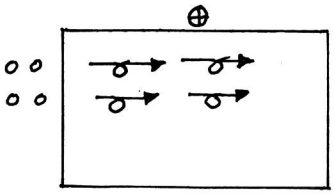
- richtig und rasch ausgeführte Wenden
- einfache Wenden in Stafetten mit 4 oder 6 Gruppen.

2. Die Crawl-Rollwende 55 Minuten

Die Rollwende besteht in der Grundform aus einer Rolle vorwärts und ½-Schraube. Wir lernen mit Vorteil zuerst die Rolle. Danach ist die ½-Schraube nur noch ein kleines Problem.

2.1 Rolle vorwärts im Wasser

Wir üben die Rolle mit leicht gebeugten Knien. Um uns leichter orientieren zu können, führen wir die Rolle über den schwarzen Strichen des Beckenbodens, den Bahnmarkierungen, aus.



Aus dem Stand holen wir Schwung zum Hechtschiessen und führen aus dem Gleiten eine Rolle aus.

Aus dem Brustgleichschlag führen wir über den Bahnmarkierungen eine gehockte Rolle aus. (Wir helfen mit beiden Armen nach. Um nicht zu tief unterzutauchen rollen wir Kopf und Schultern ein.)

Aus dem Crawlschwimmen drehen wir um die Querachse zum Rückencrawlschwimmen. Falls die Rolle nicht genau in der Schwimmrichtung liegt, führen wir die Rolle über ein Seil oder eine Leine aus und helfen mit den Händen nach. Später beherrschen wir die Rolle auch ohne nachhelfen.

Kleines Spiel:

Die Schüler schwimmen mit Brustgleichschlag (später auch Crawl). Auf Pfiff führen sie eine Rolle aus und schwimmen in Rückenlage zum Ausgangspunkt zurück.

2.2 Wir starten mit Crawl

Die Rolle führen wir erst aus, wenn der vordere Arm ebenfalls am Oberschenkel anliegt.

Aus dem Stand führen wir ½-Rolle aus und bleiben unter Wasser auf dem Rücken liegen.

Gleiche Übung, zusätzlich führen wir noch eine ½-Schraube aus und befinden uns jetzt unter Wasser in Brustlage.

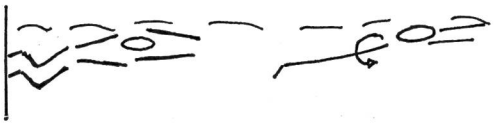
Kleines Spiel:

Die Schüler sind im Wasser auf beide Längen des Beckens verteilt. Auf Pfiff starten sie mit Crawl. Auf einen weiteren Pfiff führen sie eine Rollwende aus und schwimmen zurück.

Übungen zur richtigen Stellung an der Wand:

Aus ungefähr 2 m Entfernung gleiten wir im Hechtschiessen auf die Wand zu, führen eine Rolle aus und bleiben in der Hockstellung an der Wand:

- Rolle und abstossen in Rückenlage.
- Rolle, abstossen in Rückenlage und drehen in die Brustlage.
- Rolle; nun versuchen wir die Beine unter Wasser bereits in Seitenlage an die Wand zu setzen. Während wir abstossen und den Körper ausstrecken, drehen wir in Brustlage.



- Wir tauchen vor der Wand ab, führen eine Rollwende aus und stossen zum Hechtschiessen ab. Während des Streckens drehen wir uns aus der Seitenlage in die Brustlage.

Uebungen für «Zurückgebliebene»

a) Beherrschen der Rolle:
Ein Helfer hält einen Stock 75 cm von der Wand entfernt. Der Schüler führt aus dem Stand, die Arme in Hochhalte, eine Rolle über den Stock aus. Mit Hilfe des Lehrers stösst der Schüler unter Wasser zum Hechtschiessen in Rückenlage ab.

b) Der Lehrer befindet sich im Wasser neben dem Wendepunkt. Der Schüler gleitet im Hechtschiessen in Brustlage auf die Wand zu. Der Lehrer ergreift im Kreuzgriff die weitere Hand des Schülers. Mit der anderen Hand dreht der Lehrer nun den Schüler um die Querachse indem er ihn an den Hüften führt. Am Ende der Rolle zieht er ihn mit der freien Hand mit ½-Schraube in die Brustlage.

Häufige Fehler und ihre Korrektur:

– Das Abtauchen ist zu langsam	– Beim Abtauchen mit beiden Armen nachhelfen.
– Das Abtauchen erfolgt zu früh oder zu spät	– Führe die Rolle mit besser gestreckten Beinen, jedoch mit stark abgeknickten Hüften aus.
– Falls der Schüler Angst hat die Beine anzuschlagen	– halten wir ein Schwimmbrett gegen die Wand.

In der Überwasser-Phase die Beine möglichst rasch an die Wand setzen. Die Wende soll zwei Phasen enthalten:

½-Rolle in der Schwimmrichtung und ½-Schraube.

Spiel

Stafette in 4er-Gruppen in der Breite des Beckens: Nach dem Startsprung schwimmt der Schüler zur Gegenwand, führt eine Rollwende aus und schwimmt zurück um den nächsten abzulösen.

Ausklang Ausschwimmen, Besprechung, Duschen.

Skilager? Im Jugend+Sportheim Grengiols/Wallis!

65 Betten • Küche für Selbstkocher • 5 Minuten vom Skilift entfernt • Auskunft: Tel. 028/5 35 28