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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 35 (1978)

Heft: 7

Rubrik: Einführung der Kraut-Rollwende

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Einführung der Kraul-Rollwende

Gunther Frank
Fachlehrer am Institut
für Leibeserziehung der
Universität Basel

Der Zweck der hier beschriebenen Rollwende (Flipp) ist die schnelle Richtungsänderung. Sie setzt sich zusammen

- aus einer Rolle vorwärts um 180°
- aus einer Schraube (Drehung um die Längsachse) von 90°.

Diese beiden Drehungen um die Längs- und um die Querachse müssen praktisch gleichzeitig ausgeführt werden, was die besondere Schwierigkeit dieser Wende ausmacht.
Ihren Eigenschaften wie: *schnell, rationell, spektakulär* usw. wird die Rollwende nur dann gerecht, wenn der technische Ablauf richtig, das heisst ohne störende Nebenbewegungen verläuft.
Um dies zu erreichen, sollte man sich einer methodischen Übungsreihe bedienen, welche von vornherein ausschliesst, dass sich falsche Bewegungen einschleichen.
Die Voraussetzungen zur Erlernung der Kraul-Rollwende sind die *Beherrschung der Kraultechnik* sowie *das stossweise Ausatmen der Luft durch die Nase,* was von ausserordentlicher Wichtigkeit ist (eine permanente Spülung der Stirnhöhlen ist höchst unangenehm).
Die hier beschriebene Einführung bezieht sich auf mindestens zwei Lektionen.

Aufbaureihe

Die Übungen können im Klassenverband quer oder auch im Verein (kleine Gruppe) längs bis 50 m durchgeführt werden. Wassertiefe: etwa Brusthöhe.

1. Kraulschwimmen mit Ausatmen durch die Nase.
2. Kraul: wir berühren nacheinander mit den Daumen die Oberschenkel und gleiten so mit angelegten, gestreckten Armen und mit Ausatmen durch die Nase zirka 1 m; danach weiterschwimmen und wiederholen.
3. Dito, dabei aber zählen: Anlegen des rechten Armes = ①, Anlegen des linken Armes = ②, zudem drehen jetzt die Hände mit den Handflächen gegen den Bassinboden = ③, gleiten, weiterschwimmen (Abb. 1).

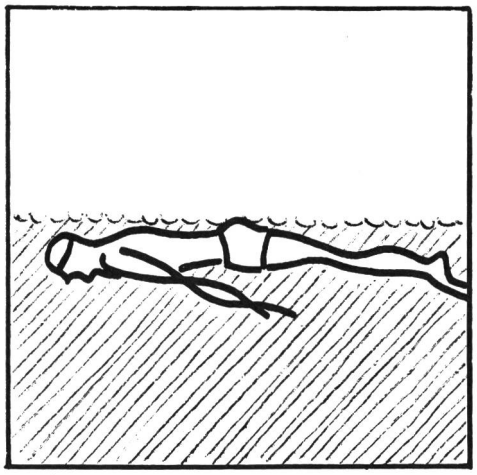


Abb. 1

4. Wie 3 (mit Zählen), dazu kommt jetzt das stossweise Ausatmen durch die Nase synchron zum Drehen der Handflächen nach unten.
5. Wie Übung 4, mit zusätzlichem Herunterdrücken der Hände, was ein leichtes Anheben des Beckens bewirkt (Abb. 2).
6. In der Folge kommt das Herunterdrücken der Unterschenkel / Füsse (Delphinbeinschlag) synchron zu den nach unten drükkenden Händen hinzu, was das Anheben des Beckens verstärkt (Abb. 2).

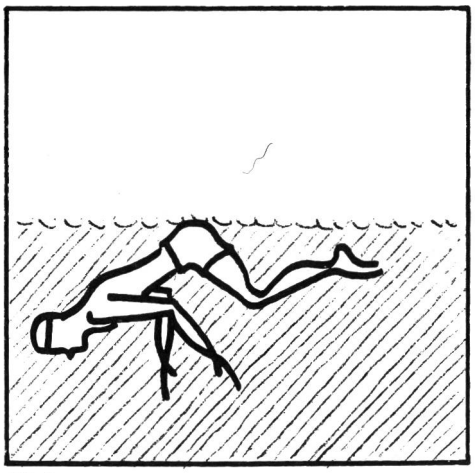


Abb. 2

7. Nun muss der Schwimmer dazu angehalten werden, die herunterdrückenden Arme zu *kreuzen.* Dadurch wird vermieden, dass die Arme im weiteren Bewegungsablauf in die falsche Seithalte gelangen (Abb. 3).
8. Wird nun der Kopf zur Unterstützung von Händen und Füssen hinzugenommen (Kinn auf die Brust), kann eine Rolle oder zumindest eine «Fast-Rolle» beinahe nicht mehr vermieden werden.
9. Danach wird versucht – ohne dass irgend etwas von den vorher beschriebenen Bewegungen vernachlässigt wird – durch das

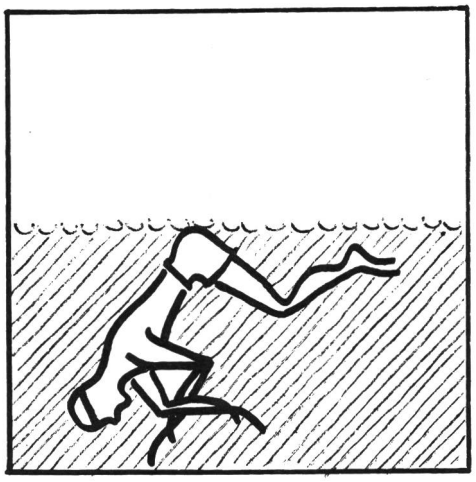


Abb. 3

Herunterdrücken der gekreuzten Arme bis zum Kopf (Stirn) eine Rolle bis zur Rückenlage auszuführen (Kinn anziehen – Kopf fassen).
Dabei können anfänglich die Beine ruhig eng angehockt werden. Später sind sie dann gestreckt, so dass eine Rolle in die gestreckte Rückenlage entsteht.
Schülern, denen die Rolle Schwierigkeiten bereitet, kann mit folgenden Übungen meistens geholfen werden:

a) Rolle vw. über die Begrenzungsleine: mit beiden Händen fassen, mit den Füssen vom Boden abdrücken und um die Leine herumrollen

b) im hüft-brusttiefen Wasser stehen 1 oder 2 Helfer (Lehrer) und unterstützen mit Drehgriff die Rollbewegung (Kopfeinsatz).

10. Wird die Drehung um die Querachse in die Rückenlage beherrscht, so wird immer mehr Wert darauf gelegt, dass die Hände nicht nur zum Kopf kommen, sondern nach der Rolle in gekreuzter Haltung neben / über dem Kopf liegen (Abb. 4).
Nun wird man bei der Rolle in die gestreckte Rückenlage nicht selten beobachten können, dass einige Schüler schon etwas in die Seitenlage geraten. Dies ist nicht etwa falsch und soll unterbunden werden, sondern stellt eine natürliche und positive Reaktion auf das Kreuzen der Unterarme dar.

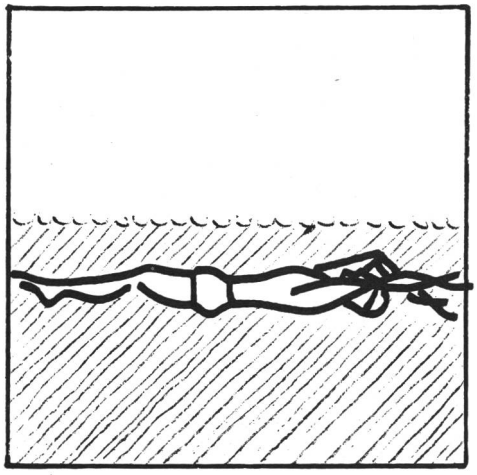


Abb. 4

11. Wenn wir die oben beschriebene Rolle ausführen, so kreuzen wir nun nicht mehr gleichzeitig mit beiden Armen, sondern bevorzugen einen Arm, das heisst beim Rechtshänder zieht meistens der linke Unterarm zum rechten hin und kreuzt diesen vor der Ellbeuge. Wird diese Übung richtig ausgeführt, sollte eine «Landung» in der Seitenlage garantiert sein.
Für Schüler, welche dennoch in der Rückenlage bleiben, können folgende Übungen zum Erlernen der Drehung um die Längsachse angewandt werden:

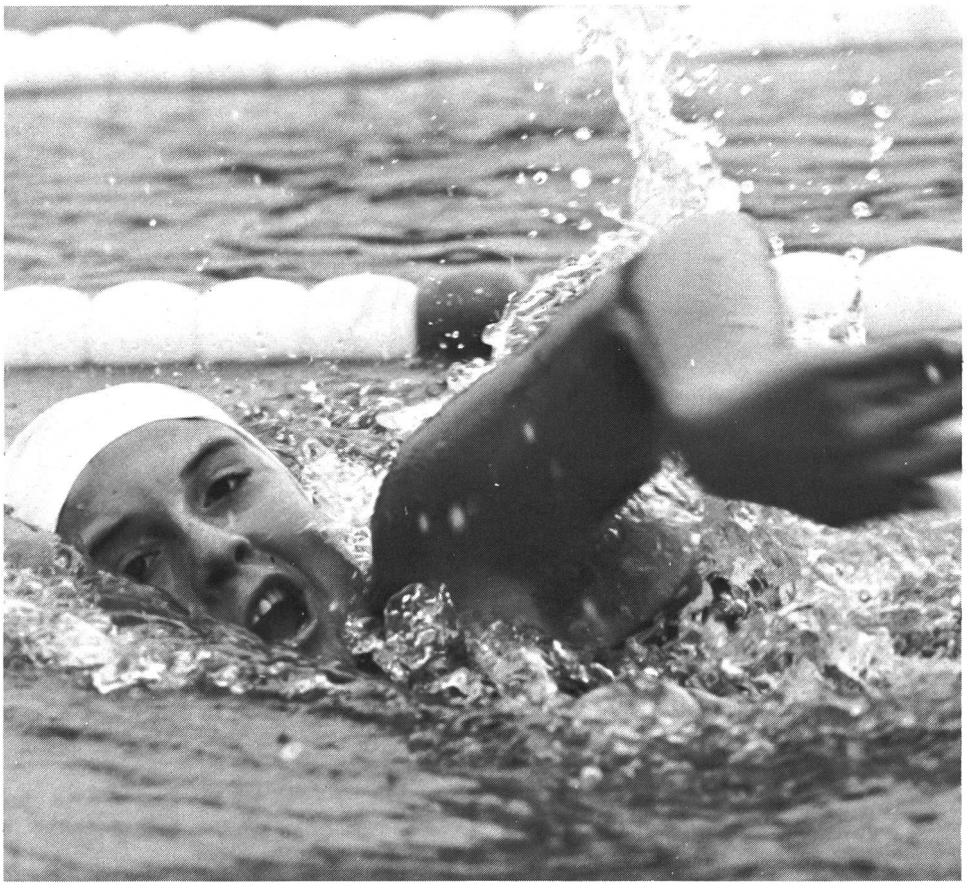
a) Der Schüler liegt in Rückenlage unter der Wasseroberfläche, Handflächen zeigen zum Beckenboden. Er versucht nun, durch Beugen des linken Armes die Hand so unter dem rechten Unterarm zu kreuzen, dass der Handrücken in die Ellbeuge kommt. Durch diese Bewegung kommt man in die Seitenlage (Bauchlage).

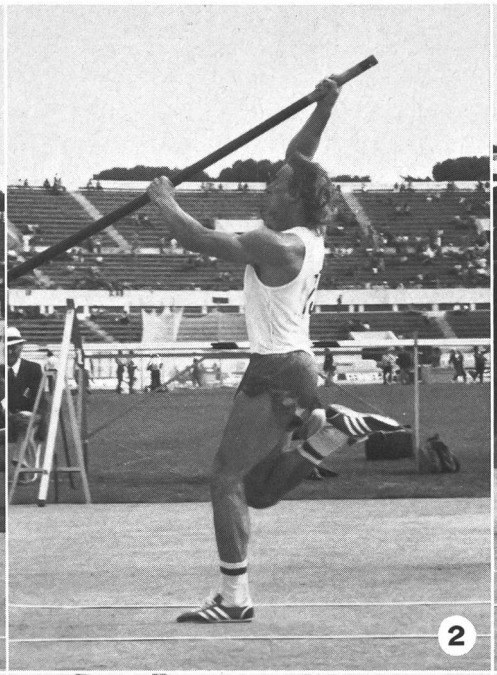
b) Rolle an Land, wobei die Bewegung, wie eben beschrieben, richtig ausgeführt wird.

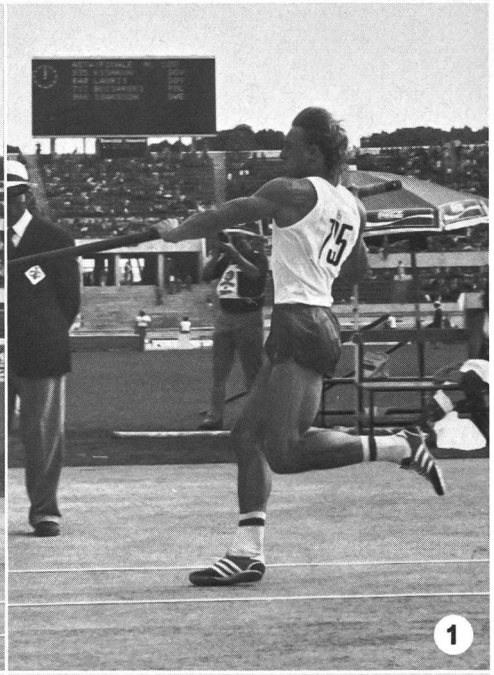
12. Erst wenn dieser Ablauf im freien Wasser so beherrscht wird, dass die Arme fast gestreckt oder gekreuzt neben/über dem Kopf liegen (Abb. 4) und wenigstens die Andeutung einer Seitenlage erkennbar ist, kann versucht werden, die Rollwende an der Mauer (praktisch!) zu erproben. Also: Anschwimmen, die Arme nacheinander längs des Körpers legen, Handflächen nach unten; Beugen des Kopfes und Herunterdrücken der Hände und Füsse mit gleichzeitigem Ausatmen durch die Nase die Rolle ausführen; Herüberführen der einen Hand, Füsse gelangen an die Mauer – abstossen in der Seitenlage mit gleichzeitigem Drehen in die Bauchlage.

13. In der Folge muss noch darauf geachtet werden, dass der richtige Abstand zur Mauer gefunden wird (zirka 90° Winkel im Kniegelenk beim Abstoss) und, dass sich beim Üben keine Fehler einschleichen.

14. Bei der Suche, wann die Drehung vor der Mauer eingeleitet werden soll, kann der Lehrer dem Schüler mit akustischer – (Pfiff) oder optischer Hilfe (Gegenstand am Boden) zusätzliche Hilfestellung leisten.
Nun liegt es nur noch an der Anzahl der durchgeführten, richtigen Rollwenden wie perfekt, wie sicher und schnell sie wird.







Stabhochsprung

Bearbeitung: Ernst Strähl
Copyright: Toni Nett