

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis

Herausgeber: Bundesamt für Sport

Band: - (2003)

Heft: 3

Artikel: Vom Schweben zum Schwimmen

Autor: Herzig, Elisabeth / Weber, Pierre-André / Hunziker, Ralph

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992434>

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: 18.02.2026

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

Sto.



Fotos: Daniel Käsemann

«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.50
- Ab 2 Exemplare (nur «mobile» Praxis): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplare: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplare: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen,
Tel. 032 327 62 57, Fax 032 327 64 78,
mobile@baspo.admin.ch,
www.mobile-sport.ch

Vom Schweben zum Schwimmen

Sich tragen lassen, den Widerstand erfahren, verschiedene Antriebe ausprobieren, gleiten, tauchen, atmen... Diese Praxisbeilage zeigt, wie vielfältig das sich Bewegen im Wasser angegangen werden kann. Lehrerinnen und Trainer halten eine Fülle von Übungen für das Grundlagen- und das Techniktraining in den Händen.

Elisabeth Herzog, Pierre-André Weber, Ralph Hunziker

Im Wettkampfschwimmen geht es darum, die Bahn so schnell als möglich «hinter sich zu kraulen». Auch die alten Schwimmtests orientierten sich zuerst an der geschwommenen Zeit. Sie war entscheidend, ob man den Test bestand oder nicht. Bei den überarbeiteten Tests stehen koordinative Aspekte im Vordergrund. Diese Praxisbeilage kann eine Lücke schliessen.

Der Eisbär lernt den Delfin kennen

Die Testreihe «Schwimmen 1–8» wurde von swim-sports.ch zusammen mit dem Schwimmverband neu konzipiert. Sie fügt sich nahtlos an den letzten Test der Grundlagenserien, den Eisbär, an. Basierend auf den Grundlagentests gibt es für die Bereiche Schwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball, Wasserspringen, Rettungsschwimmen und Flossenschwimmen Aufbau- und Leistungsreihen für einen modernen und zielgerichteten Schwimmunterricht.

Für ein bestimmtes Lernniveau müssen Testformen beherrscht werden. Die spielerischen Übungen dieser Beilage eignen sich bestens zur Vorbereitung auf die Tests. Darüber hinaus sind sie gut anzuleiten und auch von den Ausführenden leicht zu kontrollieren.

Zuerst die Grundlagen, dann die Technik

Auf den ersten Seiten dieser Praxisbeilage erhält man einen Überblick zum Aufbau der Testserie und zur Form des attraktiven Wettkampfes KIDS-CUP. Es folgen spielerische Übungen für die Ganzkörper-, Atem-

und Antriebsbewegungen der Beine und Arme (Seiten 4–7), welche die Grundlagen für die vier Schwimmtechniken Rückenkraul, Brust, Kraul und Delfin schaffen. Jeder Technik wird eine Seite mit spezifischen Übungen gewidmet (Seiten 8–11). Und damit der Spass nicht am Beckenrand aufhört, sind die Seiten 12 und 13 für das spezielle Thema «Starts und Wenden» reserviert.

Inhaltsverzeichnis

Grundlagen- und Leistungstests	2
KIDS-CUP – ein Schwimmwettkampf für Kinder	3
Grundlagen für die Lagen	
Ganzkörperbewegung	4
Atembewegung	5
Beinbewegung	6
Armbewegung	7
Spielerisch zur korrekten Technik	
Rückenschwimmen	8
Kraulschwimmen	9
Brustschwimmen	10
Delfinschwimmen	11
Starts und Wenden	
Kraulstart	12
Rückenstein	13
Brust- und Delfinwende	14
(Rücken-)Kraul-Rollwende	15

Grundlagen- und Leistungstests

Wer kennt sie nicht, das «Krebsli», «Fröschli» oder «Seepferdli»? Aufbauend auf diesen Grundlagentests wurde die Serie «Schwimmtests 1–8» neu entwickelt.

In modernen Schwimmunterricht lässt man die Kinder ein breites Spektrum an Aktivitäten erfahren. Das Wasser mit seinen speziellen Eigenschaften (Auftrieb, Widerstand) ist zu entdecken und zu überwinden. Das Technikmodell beschreibt dabei mit den Kernelementen Schweben, Gleiten, Atmen, Antreiben, sowie den Kernbewegungen das Wesentliche. Darauf aufgebaut ist die neue Testreihe mit Schwergewicht auf koordinativ anspruchsvollen Übungen für die verschiedenen Schwimmtechniken. Ob man eine Stufe absolviert hat, hängt von qualitativen (Beherrschung der Vorzeigeform) aber auch von quantitativen (Zeit für geschwommene Strecke) Kriterien ab.

Vom «Krebsli»...

Die Grundlagentests beinhalten aufbauende Übungen für alle Kernelemente und Kernbewegungen und garantieren einen kindgerechten, vielseitigen und zielgerichteten Schwimmunterricht. Wer alle sieben Grundlagentests absolviert und bestanden hat, besitzt eine solide Basis und wird die vier Schwimmtechniken in kürzester Zeit erlernen können. Vertiefte Technik- und Koordinationsformen werden aber auf dieser Stufe nicht vermittelt.

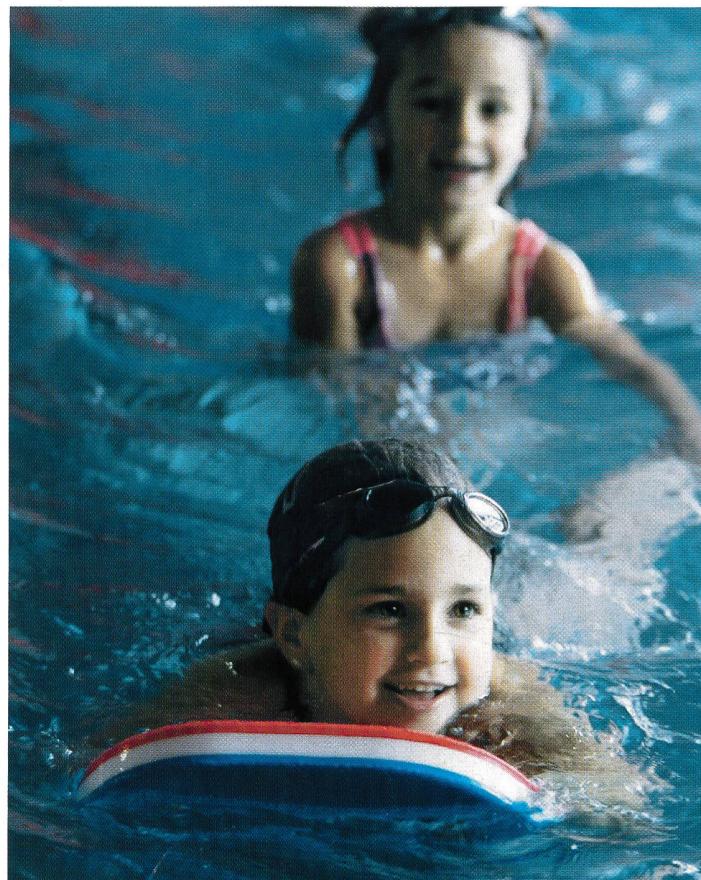
...zum «Delfin»

Die Aufbaureihe Schwimmen 1–4 sowie die Leistungsreihe Schwimmen 5–8 existierten bereits. Nun galt es, die Schwimmtests 1–8 auf der gleichen Basis wie die Grundlagentests neu zu gestalten. Ein Blick in die neue Broschüre zeigt, dass dies gelungen ist: ein übersichtlicher Inhalt, viele Bildreihen und wenig, dafür instruktiver Text (die Broschüre Schwimmtests 1–8 ist dieser Ausgabe beigelegt). Auf dieser Stufe steht das Erlernen und Vertiefen der Schwimmtechniken Kraul, Brust, Rückenkraul und Delfin im Zentrum. Es werden jedoch nicht nur Zielformen sondern auch Aufbau- und Übungsformen getestet. Zeitlimits gibt es noch immer, sie haben aber einen wesentlich kleineren Stellenwert als bisher. Für jede erfolgreich bestandene Stufe wird ein Abzeichen (Wal, Hecht, Hai und Delfin sowie Schwimmen 5–8) abgegeben. Diese sind für Kinder Anerkennung und Belohnung für die vollbrachte Leistung und gleichzeitig wichtiger Ansporn weiter zu schwimmen. Zudem haben Lehrpersonen gute Anhaltspunkte, um die Kinder in möglichst homogene Gruppen einzuteilen.

Aus- und Weiterbildung der Unterrichtenden

Die Testabnahme bei den bisherigen Schwimmtests war nicht schwierig, konnte man doch einfach mit der Stoppuhr am Bassinrand stehen und messen. Die geschwommene Zeit entschied, ob die Testübung bestanden war oder nicht. Das Beurteilen der neuen Testübungen ist anspruchsvoller, erfordert ein geschultes Auge und eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem, was die Lernenden können.

swimsports.ch organisiert deshalb Aus- und Weiterbildungskurse für alle Bedürfnisse – vom eintägigen Einsteigermodul ESL (Vorkurs zur J+S-Ausbildung Schwimmsport) über die Ausbildung zur Leiterin Wassergewöhnung- und Kinderschwimmen WAKI bis zur umfassenden Schwimminstrukturen-Ausbildung. Speziell zur Einführung der neuen Testreihe werden «Weiterbildungskurse Schwimmtests 1–8» angeboten.



Ein Schwimmwettkampf für Kinder

Wettkämpfe faszinieren, können Schwächeren aber auch demotivieren. Mit dem «KIDS-CUP» wird versucht, möglichst vielen die Faszination am Schwimmsport zu erhalten.

Der vom Schweizerischen Schwimmverband (SSCHV) lancierte KIDS-CUP ist für alle Gruppen, Schulen und Vereine offen, ob sie nun dem SSCHV angehören oder nicht. Im Gegensatz zu traditionellen Schwimmwettkämpfen, bei denen immer schnelle Zeiten in den Wettkampfdisziplinen im Zentrum stehen, fliesst beim KIDS-CUP auch die Schwimmtechnik in die Gesamtbewertung ein. Bei den zu absolvierenden Übungen wird dem spielerischen Element grosse Bedeutung beigemessen.

Leistung ja – Vielseitigkeit auch

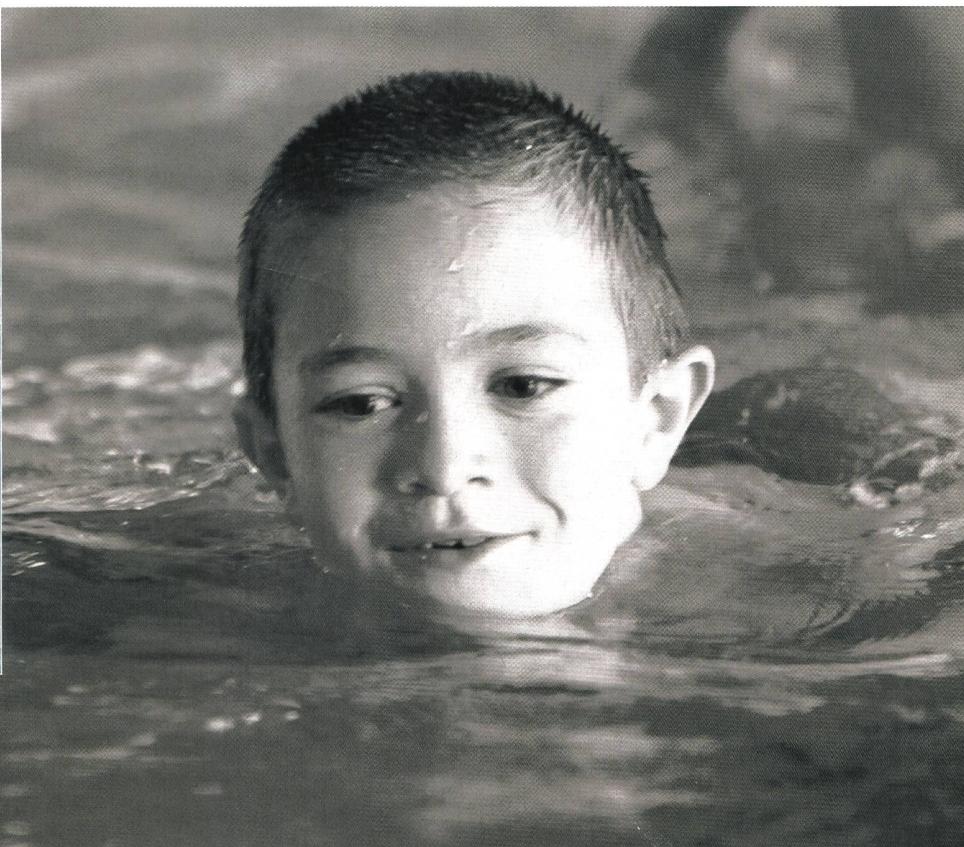
Der Wettkampf richtet sich an 8 bis 12-jährige Kinder und besteht aus Kombinationen von maximal zwei Schwimmarten. In der ersten sind – abgestuft nach Altersklasse – 25, 50 oder 100 Meter Gesamtlage auf Zeit zu schwimmen. In der zweiten Schwimmart – die kurz vor Wettkampfbeginn ausgelost wird – sind 25 Meter Beinschlag mit dem Schwimmbrett zurückzulegen. Die erzielten Zeiten werden mit Hilfe einer Tabelle in Punkte umgerechnet. Anschliessend müssen die Teilnehmenden in beiden Schwimmarten über 25 Meter eine Technik-/Koordinations-Übung korrekt schwimmen. Für deren Bewertung gibt es Stilpunkte. Die Summe der Zeit- und Stilpunkte er-

geben das definitive Klassement nach vier Wettkämpfen. Den Abschluss des maximal zweistündigen Anlasses (einschliesslich Auslosung und Einschwimmen) bildet eine gemischte Staffel.

Das Basisreglement dieses KIDS-CUPS sowie ein Demo-Video über den gesamten Ablauf kann auf der Geschäftsstelle des Schweizerischen Schwimmverbandes (www.fsn.ch) bestellt werden. Die veranstaltenden Schulen oder Vereine haben viel Spielraum und dürfen einzelne Elemente verändern, sofern dies nicht der Ideologie dieses Wettkampfes widerspricht.

Literaturhinweis

- *Gunther Frank*: Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen – Der Schlüssel zur perfekten Technik. Hofmann, Schorndorf. 2002. ISBN: **3-7780-7123-8**
- *Walter Bucher*: Lehrmittel Schwimmen. ESK. 1992.



Was ist swimsports.ch?

swimsports.ch ist die Vereinigung der am Schwimmsportinteressierten Verbände und Institutionen der Schweiz. Diese 1941 gegründete Vereinigung war viele Jahre unter dem Namen Interverband für Schwimmen (IVSCH) bekannt und bekam vor einem Jahr mit «swimsports.ch» ein neues Gesicht. swimsports.ch unterstützt seine Mitglieder in ihren Bemühungen, den Schwimmsport in allen seinen Facetten zu fördern. Die enge Zusammenarbeit mit den führenden Partnern im Schwimmsport, dem Schweizerischen Schwimmverband (SSCHV), der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) und Jugend+Sport, erlaubt es, gemeinsame Aktivitäten zu planen und zu koordinieren (Aus- und Weiterbildung, Lehrunterlagen, etc.). Weitere Informationen, Links, Kursdaten und -orte sind auf www.swimsports.ch zu finden.

Grundlagen für die Lagen

«Zuerst den Widerstand reduzieren und dann den Antrieb optimieren»: das ist der Leitsatz beim Schwimmen. Der Weg dorthin führt nicht über sehr frühes Aneignen der «perfekten» Technik, sondern über die möglichst ökonomische und individuell unterschiedliche Nutzung des Elementes Wasser.

Ganzkörperbewegungen

Superman

Kraulbeinschlag in «Superman»-Haltung, dabei Körperrotationen bis zur Seitenlage ausführen. Das Ohr liegt auf dem gestreckten Arm. Mit schnellen Beinschlägen in dieser Seitenlage beschleunigen und dann zurückdrehen in die Bauchlage (evtl. mit Flossen).

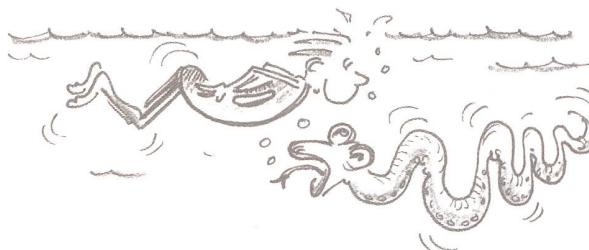


Zeichnungen: Leo Kühne

Wasserschlange

Sich durchs Wasser schlängeln, der Kopf steuert in verschiedene Richtungen.

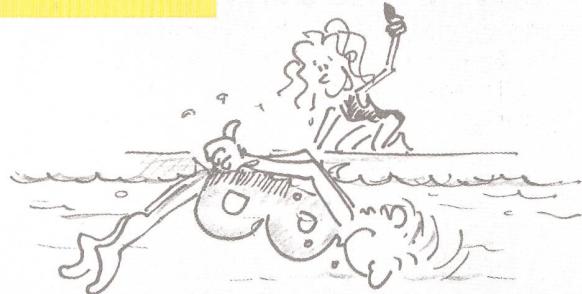
Variationen: Arme am Körper, Arme in Vorhalte, ein Arm unten und ein Arm oben, in Seitenlage, in Bauchlage, in Rückenlage.



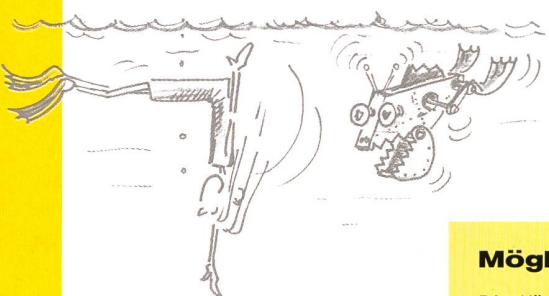
Versteckte Handzeichen

Delfin-Ganzkörperbewegungen in Bauchlage, die Handrücken auf dem Gesäß.

Versuche, mit den Händen an die Wasseroberfläche zu kommen und dem Kollegen am Beckenrand ein Zeichen zu machen.



Roboter-Fisch



Alle schwimmen mit den Flossen Kraulbeinschlag, freie Armhaltung. Auf ein Zeichen werden schnelle Richtungswechsel geschwommen. Ein Pfiff: 90°-Drehung nach rechts; zwei Pfiffe: 90°-Drehung nach links; drei Pfiffe: 90°-Drehung nach unten (abtauchen).

Bemerkung: Anstatt Pfiffe über Wasser wird unter Wasser mit einem Metallgegenstand an das Treppengeländer des Schwimmbades schlagen.

Möglichst strömungsgünstig

Die Körperhaltung im Wasser muss möglichst strömungsgünstig sein, um den Frontalwiderstand gering zu halten. Dabei spielt der Kopf eine wichtige Rolle: Einerseits muss er beim Schweben und Gleiten ruhig und in der Verlängerung der Wirbelsäule gehalten werden. Andererseits wird jede Ganzkörper-

bewegung im Wasser durch den Kopf eingeleitet und gesteuert (Wellenbewegung, Kraul-Rollwende).



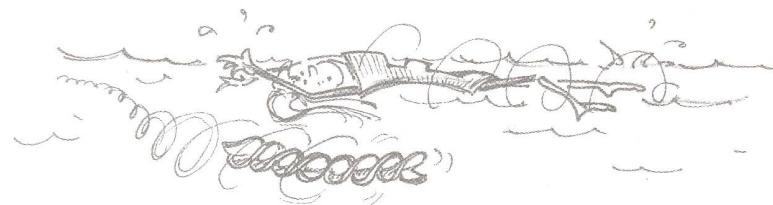
Atembewegungen

Hundeschwimmen

Kraul schwimmen, die Arme werden jedoch unter Wasser nach vorne gebracht. Der Hund atmet nach vorne. Wir können den Kopf für die Atmung auch zur Seite drehen. Was geht besser?



Spiralschwimmen



Kraulbeinschlag mit Armen in Vorhalte, dabei kontinuierlich Körperdrehungen um die Längsachse durchführen. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Unter Wasser aktiv und vollständig ausatmen (Geräusche machen), in der Überwasserphase einatmen.

Variation: Mit Flossen

Den Fischen zuhören

Beim einarmigen Kraulschwimmen jeweils zur Seite einatmen und dabei das eine Ohr im Wasser halten, um «die Fische zu hören».



Handschellen-Schwimmen

Brustbeinschlag, die Hände sind hinter dem Rücken/Gesäß «gefesselt». Nur beim Anziehen der Beine den Kopf zum Einatmen anheben. Mit dem Beinschlag das Gesicht wieder ins Wasser senken und danach kräftig ausatmen (stöhnen, ächzen, etc.).



Je höher der Kopf, desto mehr Widerstand

Jedes Anheben des Kopfes hat ein Absenken der Hüfte und Beine zur Folge, was sich negativ auf die Wasserlage auswirkt. Beim Brust- und Delfinschwimmen ist dies fast nicht zu vermeiden. Dennoch sollte möglichst verhindert werden, den Kopf unnötig stark aus dem Wasser zu heben. Beim Kraul-

schwimmen erfolgt die Atmung seitlich. Im Delfinschwimmen sind beide Varianten möglich.

In allen Lagen ist auf eine aktive und vollständige Ausatmung zu achten. Auch im Rückenschwimmen ist eine regelmäßige Atmung wichtig.



Beinbewegung

W-Schwimmen

Brustbeinschlag in Rückenlage, die Bewegung selbst beobachten (visuelle Kontrolle): Sind in der Ausgangsposition die Beine und Füsse in einer «W»-Stellung (und die Füße nach aussen gedreht)?



Lambada

Kraul- oder Delfinbeinschlag in Seitenlage (evtl. mit Flossen), die obere Hand auf die Hüfte gelegt, die untere in Vorhalte.

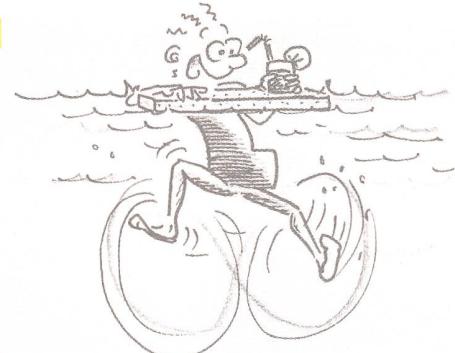
Spürst du, wie dein regelmässiger Beinschlag aus den Hüften geschlagen wird?



Korken

Der Körper «steht» senkrecht im Wasser, die Arme sind auf dem Schwimmabrett leicht aufgestützt. Brustbeinschläge ausführen.

Variation: Einbeinig, oder sogar in einer kontinuierlichen rechts-links Wechselbewegung (Wassertreten).



Wasserski



Mit gestreckten Armen auf dem Schwimmabrett aufzustützen.

Mit starken Delfin- oder Kraulbeinschlägen «Wasserski» fahren. Der Oberkörper kommt relativ hoch aus dem Wasser hinaus.

Variation: Mit Flossen.

Antriebsbewegungen der Beine

Im Schwimmen gibt es zwei Arten von effizienten Beinantriebsbewegungen:

- Schlagbewegung aus den Hüften mit einwärts gedrehten Füßen. Der Rückwärts-Abwärts-Schlag ist eine Antriebsbewegung, die der Bewegung eines Walfischs oder eines Delfins mit ihrer waagrechten Schwanzflosse am nächsten kommt. Die Bewegung kommt aus der Hüfte und pflanzt sich über

den Oberschenkel, das Knie und den Unterschenkel bis ins Fussgelenk fort.

- Schwung-Stossbewegung mit auswärts gedrehten Füßen.

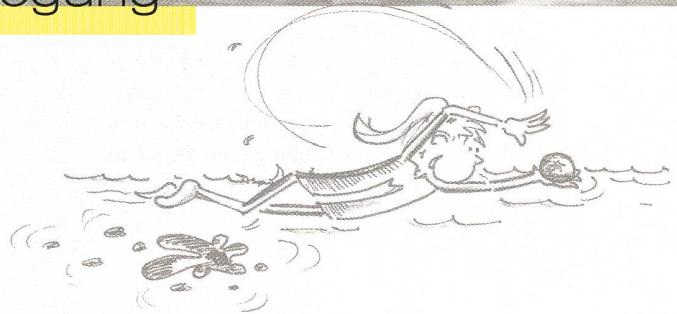
Mit maximal auswärts gedrehten Füßen drückt sich der Schwimmer mit den Innenseiten der Unterschenkel und der Füsse rückwärts vom Wasser ab. Das Fussgelenk beschreibt eine Kreisform.



Armbewegung

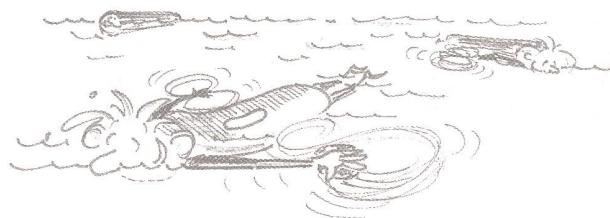
Ketchup

Kraulschwimmen, ein Arm bleibt vorne bis der andere ihn mit einem Handschlag ablöst («Catch-up»), evtl. mit Flossen schwimmen. Das Wasser durch Beugung des Handgelenks fassen.

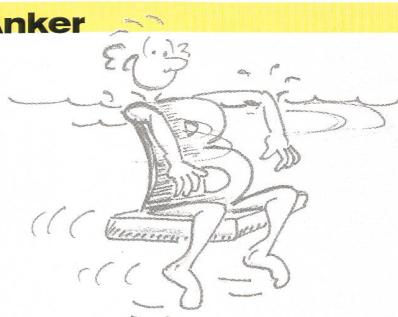


Baumstamm-Paddeln

In Bauchlage (leichter Kraulbeinschlag erlaubt) wird neben der Hüfte aus den Handgelenken eine liegende Acht gepaddelt. Die Ellenbogen sind dabei leicht gebeugt. Diese Übung mit einer Plastikfolie oder Badekappe auf den Handflächen durchführen. Diese sollte durch den ständigen Wasserdruck haften bleiben.



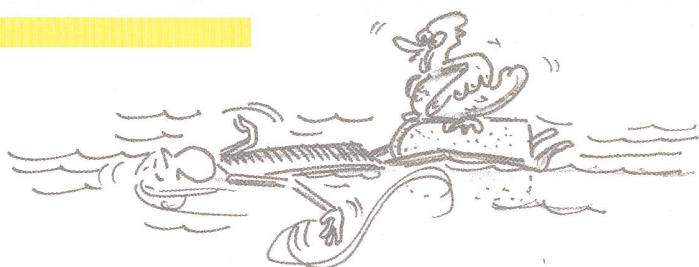
Anker



Auf einem Schwimmbrett sitzend Brustarmzüge ausführen. Weit vorne das Wasser fassen und sich nach vorne ziehen, indem der Ellenbogen an Ort bleibt und die Hände und Unterarme nach aussen-rückwärts und dann einwärts ziehen.

Enten-Rückenschwimmen

In Rückenlage nur die Druckphase des Armzugs ausführen. Am Schluss der Druckphase streift der Daumen den Oberschenkel. Wechsel-, Gleichschlag oder kein Beinschlag sind möglich (mit Pull-Buoy oder Brett zwischen den Beinen). Wer kann so am schnellsten schwimmen?



Verankern und ziehen

Ziel des Armzuges in allen Schwimmarten ist es, den Körper nach vorne zu ziehen. Dabei versucht der Schwimmer, seine Hände, Unter- und Oberarme im Wasser zu «verankern». Er muss einen möglichst grossen Widerstand suchen.

Drei Kernpunkte sind für diese «Verankierung» wichtig:

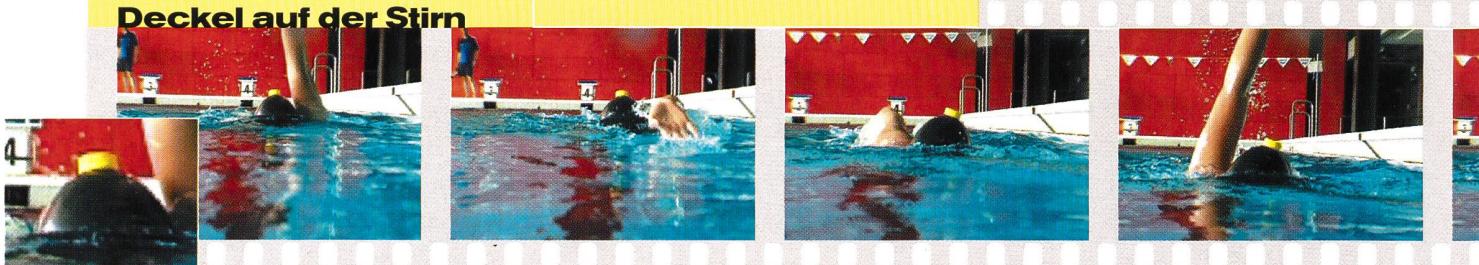
- Beugung des Handgelenkes bei Zugbeginn
- Innenrotation des Oberarms mit gebeugtem Ellbogen («Ellbogen-vorn-Haltung».)
- Leichte Seitwärtsbewegungen der Hand (paddeln)

Spielerisch zur korrekten Technik

Es müssen nicht ständig neue Übungen erfunden werden. Durch gezielte Variation bestehender Übungen kann der Unterricht abwechslungsreich und trotzdem zielorientiert gestaltet werden.

Rückenschwimmen

Deckel auf der Stirn



Wozu: Verschiedene Rhythmen erfahren und Schulterrotation erwerben.

Wie: Rückenkraul schwimmen mit einem Deckel einer Pet-Flasche auf der Stirn. So viel wie möglich die Schultern in der Längsachse von einer Seite zur anderen drehen (Schulterrotation), ohne den Deckel zu verlieren. Verschiedene Rhythmen schwimmen. Wie fühlst du dich am wohlsten?

Erleichterung

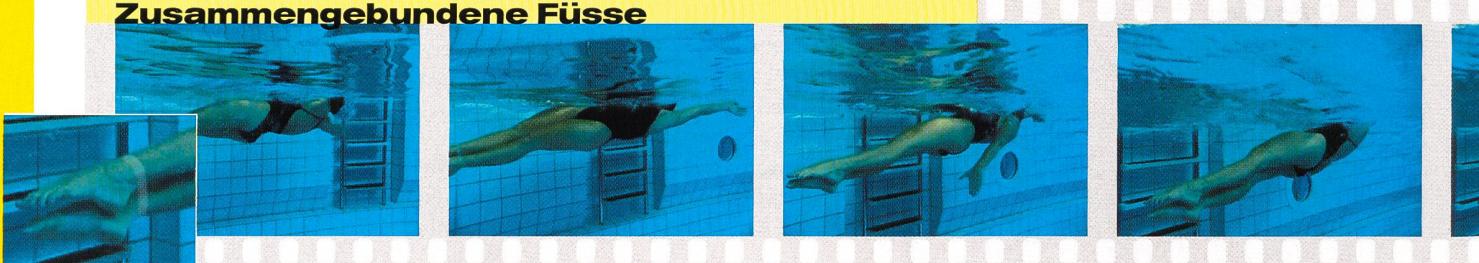
Einarmig Rückenkraul schwimmen. Der inaktive Arm ist am Körper anliegend. Versuche «über die Hand» zu schwimmen! Dazu musst du die Schulter fast 90° drehen, um den Armzug zu machen. Am Ende des Armzuges sind die Schultern wieder parallel zur Wasseroberfläche.

Erschwerung

Im Wasser sitzend. Wer schafft es, die Arme so schnell wie möglich rückwärts zu drehen (mit Schulterrotation), dabei den Kopf nach hinten zu legen und so in die flache Rückenlage zu kommen. Sprintwettkampf über zehn Meter.

Bemerkung: Wichtig sind Rotation und Frequenz.

Zusammengebundene Füsse



Wozu: Effizienter Armzug und gute Balance im Wasser finden

Wie: Rücken-Armzug schwimmen, die Fussgelenke sind mit einem Gummiband zusammen gebunden. Der Körper soll um die Längsachse rotieren, ohne diese zu verlassen (hin- und herrollen wie ein Baumstamm). Zuerst langsam anfangen und dann immer schneller werden. Wer kann bis am Schluss korrekt schwimmen, d.h. ohne zu «schlängeln»?

Erleichterung

Kurze Strecken (25 m) mit langsamen Armzügen schwimmen. Als Hilfsmittel kann der Pull-Buoy zwischen die Beine geklemmt werden.

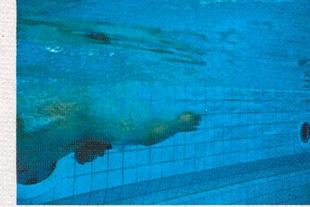
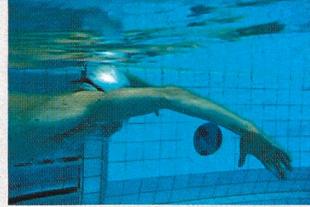
Erschwerung

50 m-Strecken Rückenarmzug schwimmen, langsam beginnen und immer schneller werden, die Fussgelenke sind zusammengebunden, an den Händen mit Paddles. Kannst du diese Übung auch, wenn die Paddles nur am Mittelfinger befestigt sind (nicht am Handgelenk), ohne dass du die Paddles verlierst?



Brustschwimmen

Koordination Arme-Beine



Wozu: Verbesserung der Arm-Bein Koordination im Brustschwimmen

Wie: Brustschwimmen auf den Rhythmus 1-2-und-3, 1-2-und-3, ... «1» = Arme ziehen auswärts; «2» = Arme ziehen einwärts; «und» = Arme werden nach vorne gebracht; «3» = Arme gestreckt in Vorhalte und gleiten. Auf welchen Zeitpunkt würdest du das Anziehen der Beine und den Beinschlag setzen?

Lösung: Das Anziehen der Beine muss auf das «und» erfolgen, der Beinschlag auf «3».

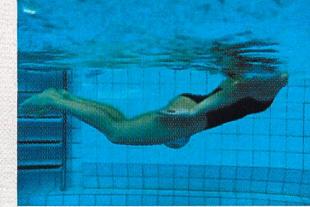
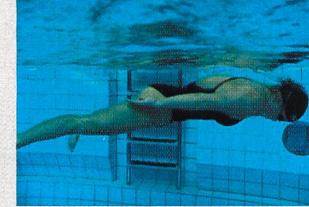
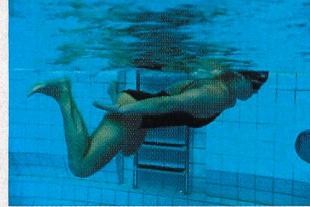
Erleichterung

Sobald der Schwimmer in der Rückführphase seine Hände sieht, beginnt er mit dem Beinschlag.

Erschwerung

Der Brustbeinschlag wird während einer Länge nach rückwärts-abwärts geschlagen. Auf der nächsten Länge waagrecht nach hinten. Welche Variante ist schneller für dich? Kontrolliere die richtige Kopplung der Arme und Beine (Rhythmus zählen).

Koordination Beine-Arme



Wozu: Verbesserung der Koordination Beinschlag-Atmung im Brustschwimmen

Wie: Die Arme längsseits am Körper halten und Brustbeinschläge ausführen. Mit dem Anziehen der Beine wird der Kopf zum Einatmen angehoben und mit dem Schlag wieder nach vorne ins Wasser gesenkt.

Erleichterung

Mit Schwimmbrücke die Arme in Vorhalte.

Erschwerung

Beinschlag nach rückwärts-abwärts orientieren und die Übung mit einer Delfin-Körperbewegung vervollständigen.

Drei Tipps für den Unterricht

1. Lerne zuerst den Wasserwiderstand zu reduzieren (Wasserlage, gute Atembewegung, gute Rückholphasen) und optimiere erst dann den Antrieb (Armzug, Beinschlag)!
2. Der Bewegungsrhythmus steht im Zentrum! Lerne also zuerst den richtigen Rhythmus und erst danach die gute Bewegungsausführung!
3. Bevor du Schwimmen lernst, müssen dein Körper und dein Geist das Wasser spüren und verstehen! Die vier Kernelemente (atmen, schweben, gleiten, antreiben) sollen deshalb immer wieder bearbeitet werden.



Kraulschwimmen

Von Seite zu Seite



Wozu: Schulung der Körperrotation unter Beibehaltung der Balance.

Wie: Ein Armzug ausführen und dabei von der einen auf die andere Seite rollen. Die Balance halten und drei bis sechs Beinschläge machen (evtl. mit Flossen). Der untere Arm ist dabei nach vorne gestreckt, der obere Arm an Körper anliegend. Nach drei bis sechs Beinschlägen wieder auf die andere Seite rollen (Schaukelbewegung).

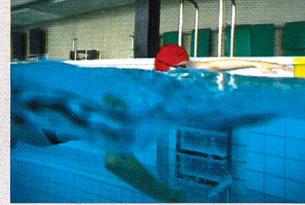
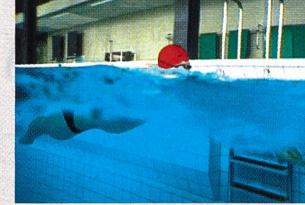
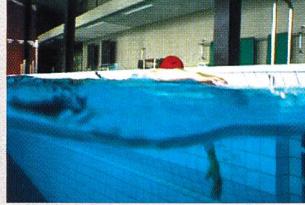
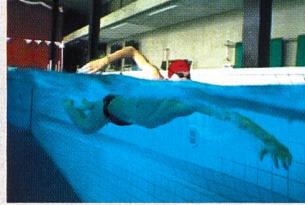
Erleichterung

Drei Armzüge in Rückenlage, drei Armzüge in Bauchlage, etc. (Rollbewegungen)

Erschwerung

Rhythmisches Kraulschwimmen mit extrem viel Schulterrotation. Der Kopf bleibt immer ruhig in der Verlängerung der Wirbelsäule!

Wasserball-Kraul



Wozu: Schulterbreites Eintauchen der Hände.

Wie: Wasserball-Kraul schwimmen, mit erhobenem Kopf, kontrollierter Armführung und Eintauchen der Hand so weit vorne wie möglich. Rhythmus verändern (langsam-schnell).

Erleichterung

Dieselbe Übung mit Flossen schwimmen.

Erschwerung

Fünf Züge normal schwimmen (mit Körperrotation und weit vorne Eintauchen), fünf Züge Wasserball-Kraul.



Delfinschwimmen

Rhythmus eins-eins



Wozu: Erlernen des richtigen Rhythmus und der Arm-Bein Koordination.

Wie: Wasserball-Kraul (Kopf über Wasser) mit Delfinbeinschlägen schwimmen. Auf jedes Eintauchen einer Hand einen Beinschlag ausführen.

Wer kann so schwimmen, dass ein Ball ruhig vor dem Kopf geführt wird?

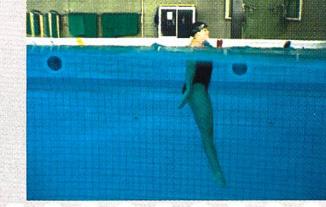
Erleichterung

Dasselbe mit Flossen schwimmen.

Erschwerung

Wasserball-Delfin schwimmen (Kopf über Wasser!). Wer kann so schwimmen, dass der Ball immer noch ruhig vor dem Kopf geführt wird? Erster Beinschlag beim Eintauchen der Hände, zweiter Beinschlag in der Druckphase der Hände. Auch mit Flossen.

Delfin-Beinschlag stehend



Wozu: Den aus den Hüften geschlagenen Beinschlag verbessern.

Wie: Aufrecht im Tiefwasser stehend Delfinbeinschläge ausführen. Die Arme am Körper anliegend (evtl. paddelnd). Versuche möglichst hoch aus dem Wasser zu schnellen! Wer kommt am höchsten?

Erleichterung

Am 1m-Brett hängen und möglichst locker Delfinbeinschläge ausführen. Diese sind kontinuierlich nach vorne und nach hinten zu schlagen (flüssige Bewegung).

Erschwerung

In der Kernübung die Arme in Hochhalte gestreckt und einen Gegenstand aus dem Wasser halten (evtl. mit Flossen).

Vom Schwimmen zum Baden

Zum Glück braucht zum Baden keine Papierre, es gibt keine Alterslimite und keine Ausweispflicht. Badekleider anziehen, ins Wasser gleiten, sich treiben lassen – ein gutes Gefühl. In Seen, Flüssen, Weihern, Kanälen und Baggerseen wird – sobald das Wasser warm genug ist – gebadet, geplanscht und getaucht. Gerade auf Schulreisen oder Velo-touren zur warmen Jahreszeit gönnt man sich und den anvertrauten Schülern gerne einen Abstecher ins kühle Nass. Die Risiken

beim Baden in unbeaufsichtigten Gewässern werden dabei leider oft unterschätzt. Die Wasserwerkstatt aus dem Safety Tool «Baden» zeigt auf, wie Schwimmen abseits von betreuten und gesicherten Einrichtungen gezielt und mit Spass vorbereitet werden kann.



Beratung: Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, Abteilung Sport, Laupenstrasse 11, Postfach, 3001 Bern, Tel. 031 390 22 22, Fax 031 390 22 30, sport@bfu.ch, www.bfu.ch und www.safetytool.ch

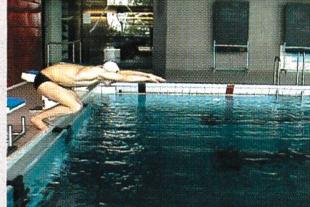


Entscheidung am Beckenrand

Beim Starten und Wenden sind Explosivität und Dynamik sowie gutes Gleiten im Wasser gefragt. Lahme Enten haben keine Chance.

Kraulstart

Flaches Eintauchen



Wozu: Flaches Eintauchen üben, um unter Wasser weit gleiten zu können.

Wie: Am Beckenrand in der Hocke, die Arme in Vorhalte gestreckt.

Kräftig abstossen und kopfwärts eintauchen, einmal nach vorne abspringen und flach eintauchen, einmal nach oben abspringen und steil eintauchen. Wie kannst du weiter gleiten?

Bemerkung: Hochspringer springen weniger weit als Weitspringer! Das flache Eintauchen ist günstiger.

Erleichterung

Am Beckenrand sitzend, die Arme in Hochhalte gestreckt. Oberkörper nach vorne beugen bis die Arme ins Wasser zeigen, nach vorne fallen lassen und mit einer guten Körperspannung eintauchen und gleiten.

Erschwerung

Hüftbreit auf dem Startblock stehend, der Schwerpunkt über den Fussballen (wer findet die gute Balance?) und die Hände zwischen den Füßen am Startblock. Auf Pfiff starten, durch einen Reifen tauchen und möglichst weit und schnell gleiten. Wer ist am schnellsten bei der 10m Marke?

Reaktion



Wozu: Reaktion üben.

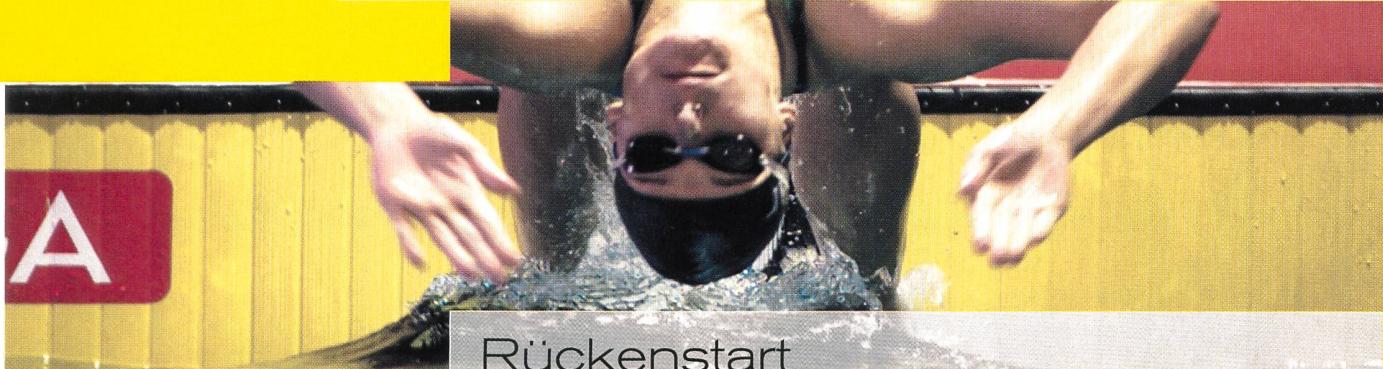
Wie: Schüler A begibt sich in Startposition und muss dort still verharren. Ein Schritt hinter dem Startblock steht Schüler B mit dem Rücken zum Schwimmbecken und mit einem Schwimmbrett in der Hand. Auf Pfiff startet Schüler A, Schüler B dreht sich um und versucht, mit dem Schwimmbrett dem Schüler A den Hintern zu «versohlen».

Erleichterung

Schüler B muss das Brett auf den Boden legen.

Erschwerung

Der Schüler A muss nicht nur schnell starten, sondern auch noch durch einen Ring tauchen, der im Wasser liegt.



Rückenstart

Mutprobe



Wozu: Schulung des Eintauchens rückwärts.

Wie: Kopfsprung rückwärts vom Beckenrand. Nach dem Eintauchen die Rückwärtsrotation beenden und zurück an den Beckenrand weitertauchen. Wer hat genug Mut?

Bemerkung: Wassertiefe muss mindestens 1.80 m betragen!

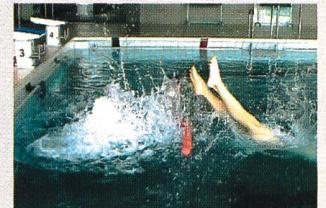
Erleichterung

Dieselbe Übung von der Überlaufrinne oder Einstiegsleiter (tiefere Sprunghöhe).

Erschwerung

Kopfsprung rückwärts vom Beckenrand. Nach dem Eintauchen sofort in Schwimmrichtung steuern und diese Gleitphase mit Delfinbeinschlägen unterstützen. Wer kann so 15 Meter unter Wasser schwimmen?

Überstrecken



Wozu: Schulung der Bogenspannung im Rückenstart.

Wie: Normaler Rückenstart, die Hände am Startblock und die Füße unterhalb der Wasseroberfläche an der Wand. Wer kann über ein «Hindernis» springen (Pull-Buoy, Brett, Pool-Noodle, etc.)?

Erleichterung

Absprung über ein Hindernis, mit den Zehen in der Überlaufrinne.

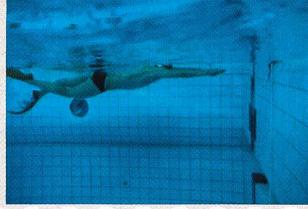
Erschwerung

Absprung über Hindernis, als Duell mit Startkommando.



Brust- und Delfinwende

Kompackte Drehung



Wozu: Erlernen der kompakten Körperhaltung während der Drehung.

Wie: Mit Flossen und Kralbeinschlag in Richtung Wand schwimmen, Arme in Vorhalte. Sobald beide Hände die Wand berühren, bleiben Arme und Schultern stehen, Hüfte und Beine gleiten weiter unter dem Körper durch zur Wand. Je kleiner sich der Schwimmer macht, desto schneller gehen die Füsse zur Wand. Abstossen in seitlicher Position.

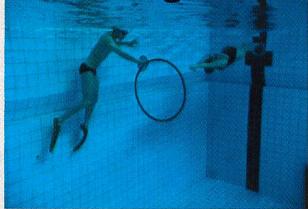
Erleichterung

Körper ist ausgestreckt und in Seitenlage, Hände fassen am Beckenrand (Überlaufrinne). Beine zur Hocke anziehen und unter den Körper hindurch auf die andere Seite bringen. Wer schafft in zehn Sekunden am meisten Drehungen?

Erschwerung

Wettkampf oder Duell: Wer macht auf Kommando die schnellere Drehung? Ausgangsposition: Beide Hände an der Wand, horizontale Wasserlage (evtl. mit Flossen).

Tauchzug durch Reifen



Wozu: Den korrekten Tauchzug nach der Brustwende (-start) lernen.

Wie: Schüler A hält im Abstand von vier Metern vom Beckenrand einen Reifen ins Wasser. Schüler B stösst sich von der Wand ab und gleitet unter Wasser durch den Reifen hindurch. Nachdem die gestreckten Arme den Reifen passiert haben, wird ein kräftiger Armzug nach hinten ausgeführt. So weit wie möglich gleiten.

Erleichterung

Den Reifen nur zwei bis drei Meter vom Beckenrand entfernt plazieren.

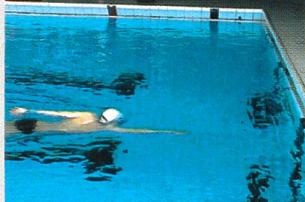
Erschwerung

Schüler C hält zwei Meter hinter Schüler A einen weiteren Reifen ins Wasser. Nachdem der Schüler B den ersten Reifen passiert und einen kräftigen Armzug gemacht hat, gleitet er weiter durch den zweiten. Nach dem Durchtauchen des zweiten Reifens werden die Arme nahe dem Körper nach vorne geführt, die Beine langsam angezogen. Wenn die Arme gestreckt sind, erfolgt ein kräftiger Beinschlag. Danach taucht der Schwimmer auf.



(Rücken-)Kraul- Rollwende

Kompackte Rolle



Wozu: Das schnelle Rollen vorwärts soll im Wasser geübt werden

Wie: Anschwimmen mit Kraul-Beinschlag (evtl. Flossen), ein Arm in Vorhalte, der andere am Körper anliegend. Ca. ein Meter vor der Wand den Kopf dynamisch zur Brust ein drehen, die Beine bleiben vorerst auf dem Wasser liegen. Im letzten Moment die Beine zur Wand schwingen, in Rückenlage abstos sen und gleiten.

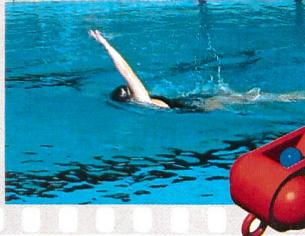
Erleichterung

Rotation in der Querachse üben: Beinschlag in Bauchlage, mit gestreckten Armen einen Stab hinter dem Rücken halten. Rolle vorwärts, ohne dass die Füße den Stab berühren.

Erschwerung

Kleiner Wettkampf: Schwimmer A ist an der Wand bereit zum Abstossen. Schwimmer B macht eine Kraul-Rollwende. Sobald die Füße von B die Wand berühren, darf A abstossen. Wer ist zuerst bei 12m?

Rollen um Längs- und Querachse



Wozu: Die Orientierung im Wasser schulen.

Wie: Rückenkraul schwimmen. Auf Pfiff eine halbe Drehung um die Längsachse in Bauchlage und mit einem kräftigen Armzug eine ganze Rolle vorwärts ausführen. Anschließend Kraul weiterschwimmen. Auf Pfiff eine ganze Rolle vorwärts und danach eine halbe Drehung um die Längsachse in Rückenlage. Rückenkraul schwimmen, etc.

Erleichterung

Auf Pfiff nur eine halbe Drehung um Längsachse ausführen.

Erschwerung

Hin- und her schwimmen, ein Länge in Kraul, eine in Rücken.

Rücken: Drei Meter vor der Wand eine halbe Drehung um die Längsachse, kräftiger Armzug und Rolle vorwärts an die Wand, abstossen in Rücklage, während des Gleitens eine halbe Drehung in Bauchlage und weiter Kraulschwimmen.

Kraul: Mit einem kräftigen Armzug die schnelle Rolle vorwärts einleiten, von der Wand abstossen in Rückenlage und weiter Rückenkraul schwimmen.

Wegweisend.



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellung

Einzelausgaben

Ausgabe**Schwerpunktthema**

1/03 Gleichgewicht

2/03 Kraft

3/03 Optimale Wettkampfvorbereitung

4/03 Mehrkämpfe

5/03 Integration und Gewaltprävention

6/03 Psychologisches Training

Praxisbeilage

Balancieren

Kräftigen mit dem Swissball

Spiele im und am Wasser

Stafetten

Kämpfen

Psychologisches Training

Abonnement

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 50.– / Ausland: € 41.–)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 35.– / Ausland: € 31.–)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.– / € 10.–)

 deutsch französisch italienisch

Vorname/Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Datum, Unterschrift:

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», Baspo, 2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.– / € 7.50 (+Porto):

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.– / € 3.50 (+ Porto). Mindestbestellungen: 2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____