

Lehrmittel

Schwimmen

Lehrmittel

Schwimmen

Autorenteam

Redaktion: Walter Bucher

Grafische Gestaltung: Daniel Lienhard

Zeichnungen: Edi Bachmann

Herausgeber:

Eidgenössische Sportkommission ESK

6. Auflage 2002

Bezugsquelle:
BBL, Vertrieb Publikationen, Postfach
3003 **Bern**

© Eidg. Sportkommission

Art.-Nr. 323.010d 3000 08.2002

Inhaltsverzeichnis

Broschüre/Titel	Kapitel/Inhalte	Seite
Vorspann	Titelseite	0 / 1
	ESK/Verlagsangaben	0 / 2
	Inhaltsverzeichnis	0 / 3
	Geleitwort des Herausgebers	0 / 4
	Vorwort des Redaktors	0 / 5
	Lehrmittel Schwimmen, Grundlagenbuch "für alle"	0 / 6
	Autoren/Sponsoren	0 / 7
	Aufbau und Handhabung des Buches	0 / 8
1 Grundlagen	Mut und Geduld	1 / 2
	1. Vor und nach dem Schwimmen	1 / 4
	2. Wassergewöhnung – Wasserbewältigung	1 / 6
	3. Tauchen – Schweben	1 / 10
	4. Abstossen – Antreiben – Gleiten	1 / 12
	5. Einander ziehen und stossen	1 / 16
	6. Schwimmen und spielen mit Bällen	1 / 18
	7. Ins Wasser springen	1 / 20
	8. Weitere Spielformen	1 / 22
2 Schwimmarten	Schwimmen lernen	2 / 2
	1. Kraul, die schnellste Schwimmart	2 / 3
	2. Rückenkraul, eine "Einstiegstechnik"	2 / 13
	3. Brustgleichschlag, die bekannteste Schwimmart	2 / 21
	4. Rückengleichschlag, besonders zum Retten	2 / 30
	5. Delphin, dem "Flipper" abgeschaut	2 / 33
3 Weitere Schwimmsportarten	Vom Schwimmen zum Wassersport	3 / 2
	1. Rettungsschwimmen	3 / 3
	2. Schnorcheln	3 / 9
	3. Wasserspringen	3 / 15
	4. Synchronschwimmen	3 / 31
	5. Wasserball	3 / 39
	6. Wassergymnastik / Aqua-Training	3 / 45
4 Nasse Theorie	Keine Praxis ohne Theorie	4 / 2
	1. Didaktisch-methodische Fragen	4 / 2
	1.1. Sporterziehung: Wozu-Wohin?	4 / 3
	1.2. Sportunterricht: Wie?	4 / 5
	1.3. Wie lehrt und lernt man am besten?	4 / 7
	1.4. Wie kann der Unterricht organisiert werden?	4 / 11
	1.5. Wie können Lernhilfen eingesetzt werden?	4 / 13
	1.6. Weshalb und wie soll geübt werden?	4 / 15
	1.7. Der Computer als Lehr-Lernhilfe	4 / 18
	1.8. Wie können Fortschritte kontrolliert werden?	4 / 19
	2. Biomechanische und biologische Fragen	4 / 23
	2.1. Wie wirken Kräfte im Wasser?	4 / 23
	2.2. Wie reagiert der Körper auf Belastung?	4 / 29
	3. Und ausserdem...	4 / 33
	3.1. Kleine Regelkunde	4 / 33
	3.2. Besondere Schwimmveranstaltungen, Schwimmfeste	4 / 35
	3.3. Literatur und Unterrichtsmedien	4 / 39
3.4. Anhang	4 / 40	

Geleitwort des Herausgebers

Seit 1985 laufen die Vorbereitungen für die Neubearbeitung der Lehrmittel für die Sporterziehung in der Schule. Das von der eidgenössischen Sportkommission (ESK) im Dezember 1988 genehmigte Projekt des ESK-Ausschusses für Turn- und Sportunterricht in der Schule geht davon aus, dass vorerst sechs Bände (ein Grundlagenbuch und fünf Stufenbände) erarbeitet werden.

Da der Schwimmsport bei der Lehrerschaft einen hohen Stellenwert einnimmt und sich neue Tendenzen und Gewichtungen sowohl in der Sportpädagogik als auch im Sportfach selbst entwickelt haben, wurde ausserhalb des jetzigen Lehrmittelprojekts ein konzeptionell einfaches und praxisnahes Schwimmlehrbuch gefordert.

Der zuständige ESK-Ausschuss erteilte deshalb den Auftrag, Band 4 "Schwimmen" der bestehenden Lehrmittelreihe neu zu überarbeiten. Mit der Leitung des Projektes wurde Walter Bucher, Berg (SG), betraut. Ein Beurteilungsteam unter dem Vorsitz von Peter Wüthrich, Bern, begleitete die Arbeiten in fachtechnischer, methodischer und sprachlicher Hinsicht sowie in Bezug auf die grafische Gestaltung. Die drucktechnischen Arbeiten wurden der Eidgenössischen Drucksachen- und Materialzentrale (EDMZ), Bern, übertragen.

Der Dank der ESK als Herausgeberin des neuen Schwimmlehrbuches richtet sich vor allem an den Projektleiter, seine kompetenten Mitarbeiter im fachlichen und redaktionellen Bereich, an den Grafiker und den Zeichner, an die Mitglieder des Beurteilungsteams sowie an die Mitarbeiter der EDMZ. Sie alle tragen dazu bei, an den Schulen unseres Landes einen erfolgversprechenden, auf neuzeitlichen Erkenntnissen basierenden Schwimmunterricht zu gewährleisten.

Seit 1998 liegt eine neue Lehrmittelreihe *Sporterziehung* in 6 Bänden vor.

Ein praxisnahes Lehrmittel

Eidgenössische Sportkommission

Subkommission Schule und Bildung

Hans Höhener

Jürg Kappeler

Präsident

Delegierter für Lehrmittel

Vorwort

Umfragen über die Beliebtheit von Sportarten zeigen immer wieder, dass Schwimmen einen hohen Stellenwert hat. Das bedeutet für den Sportunterricht in der Schule eine Chance, ja sogar eine Verpflichtung.

Das vorliegende Lehrmittel Schwimmen entstand in Zusammenarbeit mit verschiedenen Verbänden und Institutionen in der Meinung, dass sich alle, die am Thema **Schwimmen** interessiert sind, am gleichen Grundlagenlehrmittel orientieren könnten. Ein Team von über 40 Fachleuten aus allen Schweizerischen Schwimmsportverbänden und -institutionen und einzelne Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Deutschland trugen Ideen, Erfahrungen, Theorien und viele praktische Beispiele zusammen.

Auf der Suche nach neuen Möglichkeiten im Bereich von Lehrmitteln hat sich herausgestellt, dass die Computer-Technik zusätzliche attraktive Möglichkeiten anbietet. Diese Neuerung erlaubt u.a., Bewegungsabläufe in Form von Endlosfilmen auf dem Bildschirm sichtbar zu machen oder spezielle Spiel- und Übungsformen nach einem Code zu suchen.

Lehrmittel alleine können den Schwimmunterricht noch nicht grundlegend verbessern. Entscheidend ist und bleibt die **Lehrperson**, ihr Engagement, ihre Fachkompetenz, ihre Begeisterungsfähigkeit, kurz: ihre Kunst des Unterrichts.

Lehrpersonen sind **Lehrerinnen und Lehrer**; Lernende sind **Schülerinnen und Schüler**. Verschiedenste Bemühungen, durch geeignete Schreibweisen konsequent beiden Geschlechtern gerecht zu werden, haben sich bis heute nicht bewährt und sind, zumindest in einem Lehrbuch, umständlich. Wir sprechen darum vom Lehrer und vom Schüler im Sinne einer Berufs- oder Funktionsbezeichnung und bitten alle Lehrerinnen und Lehrer bzw. Schülerinnen und Schüler um Verständnis.

Wir hoffen, dass mit diesem Lehrmittel ein geeignetes **Handwerkszeug** geschaffen wurde, mit welchem sich die **Kunst des Unterrichts** leichter realisieren lässt.

Allen, die bei der Realisierung dieses hoch gesteckten Zieles mitgeholfen haben, sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

Ein gemeinsames Grundlagen-Lehr-Lernmittel für Schule und Verein!

Mitarbeiter aus Deutschland

Computer-Technik, auch im Lehrmittelbereich eine Hilfe!

Entscheidend ist und bleibt die Lehrperson!

Der Einfachheit halber: Lehrer und Schüler!



Autoren-und
Sponsorenliste: Seite 7

Grundlagenbuch für alle

Der Schwimmsport in der Schweiz ist sehr gut organisiert. Trotz verschiedener Zielsetzungen der Schwimmsportverbände ist es erstmals gelungen, gemeinsam ein Schweizerisches Grundlagenlehrbuch zu erarbeiten, das sowohl in der Schule wie auch im Verein verwendet werden kann. Die insgesamt 40 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kommen aus folgenden Institutionen und Verbänden:

Gemeinsames Lehrmittel trotz verschiedener Zielsetzungen!

ESK

Die Eidgenössische Sportkommission ist Herausgeberin und hauptverantwortliche Instanz. Sie erteilte den offiziellen Auftrag, den Band 4 "Turnen und Sport in der Schule" neu zu überarbeiten.

swimsports.ch

Die Vereinigung der am Schwimmsport interessierten Verbände und Institutionen der Schweiz. swimsports.ch bildet Leiterinnen und Leiter im Bereich Wassergewöhnung und Kinderschwimmen WAKI, Schwimmstruktorinnen und Schwimminstruktoren aus. swimsports.ch ist Herausgeber der Schweizerischen Tests im Schwimmsport.

SSCHV

Der Schweizerische Schwimmverband ist zuständig für das Wettkampfschwimmen sowie für die wettkampfmässige Ausübung des Wasserspringens, Wasserballs und Synchronschwimmens. Er bildet u.a. Trainer und Schiedsrichter aus.

SLRG

Die Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft bezweckt vor allem die Verhütung von Unfällen am, im und unter Wasser. Ein Hauptziel ist die Ausbildung von geschulten Rettungsschwimmern.

J+S

Jugend und Sport fördert den freiwilligen Sport aller Jugendlichen in verschiedensten Sportarten. Das Sportfach Schwimmen, aufgeteilt in 8 Fachrichtungen, ist das umfangreichste aller J+S-Sportfächer. J+S arbeitet eng mit den oben erwähnten Organisationen zusammen.

SVSS

Der Schweizerische Verband für Sport in der Schule unterstützt und fördert die Sporterziehung in der Schule auf allen Stufen. Zudem betreut er die Fortbildung der Lehrkräfte.

Schule und Verein sollten vermehrt zusammenarbeiten. Beide Seiten können voneinander profitieren. Ob dieses "gemeinsame Lehrmittel" ein Anfang ist?

Schule und Verein arbeiten zusammen!

Verzeichnis der Autoren und Sponsoren

Name, Institution, Wohnort	Mitarbeit in...	Spezielle Funktion
Agosti Fabrizio, Riva San Vitale	3 / 3.	
Astolfi Marco, swimsports.ch*, Uni Lausanne		Beurteilungsteam / Lektorat französisch
Bachmann Edi, Sursee		Skizzen, Zeichnungen
Bajka Daniel, Industrade, Wallisellen		Computer-Berater
Bill Doris, Echandens		Übersetzung deutsch-französisch
Bucher Walter, St. Gallen	4 / 1.1.	Projektleiter und Redaktor
Brunner Matthias, swimsports.ch*, Uni Bern	1 / 5. 2 / 2. 2 / 4.	
Corazza Ellade, ESSM Magglingen		Übersetzung deutsch-italienisch
Denti Franca, SFSM, Macolin		Übersetzung deutsch-italienisch
Despond Liliane, Vevey	3	Übersetzung deutsch-französisch
Flückiger Christian, Muhen	4 / 1.8.	
Flückiger Hans-Ueli, swimsports.ch*		Mitarbeit 6. Auflage 2002
Frank Gunther, swimsports.ch*, Uni Basel	2 / 1. 2 / 3.	
Gander Roger, swimsports.ch*, Mönchaltorf	4 / 1.4.	
Geissbühler Michael, swimsports.ch*, Uni Bern	3 / 3.	
Hegner Jost, swimsports.ch*, Uni Bern	4 / 2.2.	Beurteilungsteam
Hochuli Urs, Gränichen	4 / 1.7.	
Käser Christopher, Bulle	1 / 5.	
Käsermann Daniel, ESSM Magglingen	1 / 6. 3 / 5.	
Künzler Christoph, Frauenfeld		Programmierer
Lienhard Daniel, Zürich		Grafische Gestaltung / Fotos
Löffel Hansruedi, ESSM Magglingen		Sekretär ESK
Michel Bruno, SLRG, Bern	3 / 1. 3 / 2.	
Moll Leni, Genève	4	Übersetzung deutsch-französisch
Nosedo Andrea, SLRG, Mels	2 / 4.	
Petrini Dario, Comano		Übersetzung deutsch-italienisch
Reischle Klaus, Uni Heidelberg, BRD	4 / 2.1.	
Schüpbach Jürg, swimsports.ch*, Bätterkinden	4 / 1.2. 4 / 1.3. 4 / 1.6.	Lektorat deutsch
Solari Francesca, Lugano		Übersetzung deutsch-italienisch
Spirig Ursula, Winkel	1 / 2.	
Spring Claude, ETH Zürich	2 / 5. 4 / 3.1. 4 / 3.2.	
Spühler Monique, swimsports.ch*, Lostorf	3 / 6.	
Strupler Martin, swimsports.ch*, Uni Bern	3 / 3.	
Trottmann Toni, swimsports.ch*, Cham	3 / 4.	
Utiger Adrian, Le Mont	2	Übersetzung deutsch-französisch
Vesel Paul, Basel	3 / 5.	
Walder Heinz, swimsports.ch*, Zürich	1 / 1., 2., 3., 4., 8.	
Weber Pierre-André, ESSM Magglingen	1-4	Mitarbeit 5. Auflage 1999
Walder Rita, swimsports.ch*, Thalwil	4 / 1.4.	
Wüthrich Peter, ESSM Magglingen	4 / 3.3.	Präsident Beurteilungsteam
Zeitvogel Margot, Bad Reichenhall, BRD	3 / 6.	

(*Ab 2002: swimsports.ch; früher: IVSCH)

Aufbau und Handhabung des Lehrmittels

Das Buch ist aufgeteilt in **4 Broschüren**. Die ersten drei sind der Praxis, die vierte ist der Theorie gewidmet. Jede Broschüre umfasst einen in sich geschlossenen Inhalts- resp. Themenbereich. Jede Seite ist aufgeteilt in eine **Hauptspalte** und eine **Hinweisspalte**. In der Hauptspalte der Broschüren 1- 3 werden praktische Beispiele in lernwirksamer Reihenfolge angeboten. Über die Hinweisspalte (auch für eigenen Notizen) sind Zugänge zu anderen Themenbereichen und Broschüren möglich. In der Broschüre 4 werden theoretische Überlegungen dargestellt und mit praktischen Beispielen ergänzt.

Hauptspalte

Hinweisspalte

Theorie

Praxis

Broschüre **1** **Grundlagen**

Ängste abbauen
Sich wohlfühlen im, am und unter Wasser
Irgendwie schwimmen können



Broschüre **2** **Schwimmarten**

Grob- und Feinformen der
wichtigsten Schwimmarten lernen



Broschüre **3** **Weitere Schwimmsportarten**

Die erarbeiteten Grundlagen und Techniken
erweitern und in verschiedenen
Schwimmsportarten anwenden



- z.B. Methodik
- z.B. Didaktik
- z.B. Bewegungslehre
- z.B. Organisation
- z.B. Trainingslehre
- z.B. Biomechanik
- z.B. Regelkunde
- z.B. Lernhilfen

Praxis

Theorie

Broschüre **4** **Nasse Theorie**

Übersicht über die wichtigsten
Theorie-Praxis-Bezüge und
deren didaktische Konsequenzen



- z.B. Tauchen
- z.B. Kraul
- z.B. Wassergymnastik



Grundlagen

Aufbau und Handhabung des Lehrmittels

Das Buch ist aufgeteilt in **4 Broschüren**. Die ersten drei sind der Praxis, die vierte ist der Theorie gewidmet. Jede Broschüre umfasst einen in sich geschlossenen Inhalts- resp. Themenbereich. Jede Seite ist aufgeteilt in eine **Hauptspalte** und eine **Hinweisspalte**. In der Hauptspalte der Broschüren 1- 3 werden praktische Beispiele in lernwirksamer Reihenfolge angeboten. Über die Hinweisspalte (auch für eigenen Notizen) sind Zugänge zu anderen Themenbereichen und Broschüren möglich. In der Broschüre 4 werden theoretische Überlegungen dargestellt und mit praktischen Beispielen ergänzt.

Hauptspalte

Hinweisspalte

Theorie

Praxis

Broschüre 1 Grundlagen

1

Ängste abbauen
Sich wohlfühlen im, am und unter Wasser
Irgendwie schwimmen können



Broschüre 2 Schwimmarten

2

Grob- und Feinformen der
wichtigsten Schwimmarten lernen



Broschüre 3 Weitere Schwimmsportarten

3

Die erarbeiteten Grundlagen und Techniken
erweitern und in verschiedenen
Schwimmsportarten anwenden



z.B. Methodik

z.B. Didaktik

z.B. Bewegungslehre

z.B. Organisation

z.B. Trainingslehre

z.B. Biomechanik

z.B. Regelkunde

z.B. Lernhilfen

Praxis

Theorie

Broschüre 4 Nasse Theorie

4

Übersicht über die wichtigsten
Theorie-Praxis-Bezüge und
deren didaktische Konsequenzen



z.B. Tauchen

z.B. Kraul

z.B. Wassergymnastik

Inhaltsverzeichnis Grundlagen

Mut und Geduld	
■ Gedanken zum Unterricht mit Anfängern	2
■ Der Wassersportbaum als Schwimmdidaktik-Modell	3
1. Vor und nach dem Schwimmen	
■ Was sollten Lehrer und Schüler wissen?	4
2. Wassergewöhnung – Wasserbewältigung	
■ 10 Leitsätze zum "Einstieg ins Wasser"	6
■ Wir tun so, als wär' kein Wasser da	7
■ Wir machen Wassererfahrungen	8
■ Wir gehen sogar mit dem Kopf unter Wasser	9
3. Tauchen – Schweben	
■ Wir entdecken die Unterwasserwelt	10
■ Wir spielen unter Wasser	11
4. Abstossen – Gleiten – Antreiben	
■ Abstösse und Gleitübungen	12
■ Abstoss und Gleiten in Brustlage: Reihenbild und Checkliste	14 / 15
■ Abstoss und Gleiten in Rückenlage: Reihenbild und Checkliste	14 / 15
5. Einander ziehen und stossen	
■ Übungsbeispiele	16
6. Schwimmen und spielen mit Bällen	
■ Spielformen alleine	18
■ Spielformen zu zweit und in Gruppen	19
7. Ins Wasser springen	
■ Übungsbeispiele	20
8. Allerlei Spielformen	
■ Spiel- und Übungsformen mit Schwimmbrettern (o.ä.)	22
■ Spiel- und Übungsformen zu zweit ohne Material	23
■ Wettbewerbe und Stafetten	24

Hinweis- und Notizenspalte

Bedeutung und Erklärung der verwendeten Symbole:

Hinweis, Vernetzung

Verbindung zu weiterführenden Informationen innerhalb der jeweiligen oder zu einer anderen Broschüre.

Test-Übung

Mögliche Testübung als Lernziel, in Anlehnung an die Testreihe von swimsports.ch

Häufiger Fehler

Typischer, häufiger Fehler. Entsprechende Korrekturübungen werden zum jeweiligen Fehlerbild vorgeschlagen.

Als Poster erhältlich

Abbildungen mit dem Lupen-Symbol sind auch als Poster verfügbar. Bezugsquelle siehe Broschüre 4, S. 40.

Mut und Geduld!

Eltern und Lehrer, die sich mit dem Thema Grundlagen oder "Wassergewöhnung" befassen, brauchen Mut und Geduld!

Mut deshalb, weil sie diese Phase des Schwimmunterrichtes nicht in erster Linie als Vermitteln von Schwimmtechniken verstehen sollen und **Geduld**, weil dieser Prozess viel Zeit, Verständnis und besonderes pädagogisches Geschick erfordert.

"Die Ernte ist gross, wenn der Boden gesund ist!" sagt ein Bauernsprichwort. Das gilt auch für uns Lehrer, speziell auf dem Gebiet der Wassergewöhnung, Wasservertrautheit oder Wasserbewältigung. Das Resultat dieser wichtigen Vorarbeit äussert sich noch nicht in Form von bekannten und genormten Schwimmtechniken. Fragen wie: "Ist das Schwimmen? Wird da 'nur' gespielt? Wann lernen die denn 'richtig' schwimmen?"... dürfen den Lehrer nicht beeinflussen, denn diese Arbeit zahlt sich später beim Heranführen an eigentliche Schwimmsportarten doppelt aus. Wie einfach ist es dann, einem wassergewohnten Schüler, der viele Wassererfahrungen in einer freudvollen und angstfreien Atmosphäre sammeln durfte, irgendeine Schwimmart beizubringen! Wie schwierig ist es aber andererseits, einem Anfänger beispielsweise das Kraulschwimmen beizubringen, wenn er dabei grosse Mühe (und es eben nie gelernt) hat, den Kopf unter Wasser zu halten, geschweige denn, unter Wasser auszuatmen!

Grundlagen schaffen heisst, Ängste abbauen, das Wasser als "Partner" erfahren und erleben zu lassen. Dies erfolgt durch viele spielerische Erfahrungen am, im und unter Wasser. Wenn dieser wichtige Erlebnis- und Lernprozess in einer fröhlichen, spielerischen Art im Umgang mit dem Wasser, mit sich selbst, mit dem Partner, in der Gruppe, mit verschiedensten Materialien usw. erfolgt, dann werden optimale Grundlagen nicht nur für das Lernen von Schwimmsportarten geschaffen, sondern gute Voraussetzungen zum Sporttreiben auch im übrigen Sportunterricht gelegt.

Die Gliederung der Broschüre "Grundlagen" soll Lehrer und Schüler in diesem Prozess unterstützen. Bei einzelnen Übungen wird in der Hinweisspalte (Spalte auf der rechten Seite) ein Bezug zu entsprechenden theoretischen Begründungen und Erklärungen hergestellt in der Meinung, dem Lehrer beim Vorbereiten des Unterrichts mit diesen Zusatzinformationen Hilfen anzubieten.



Wassergewöhnung als "Vorbereiten des Ackers"

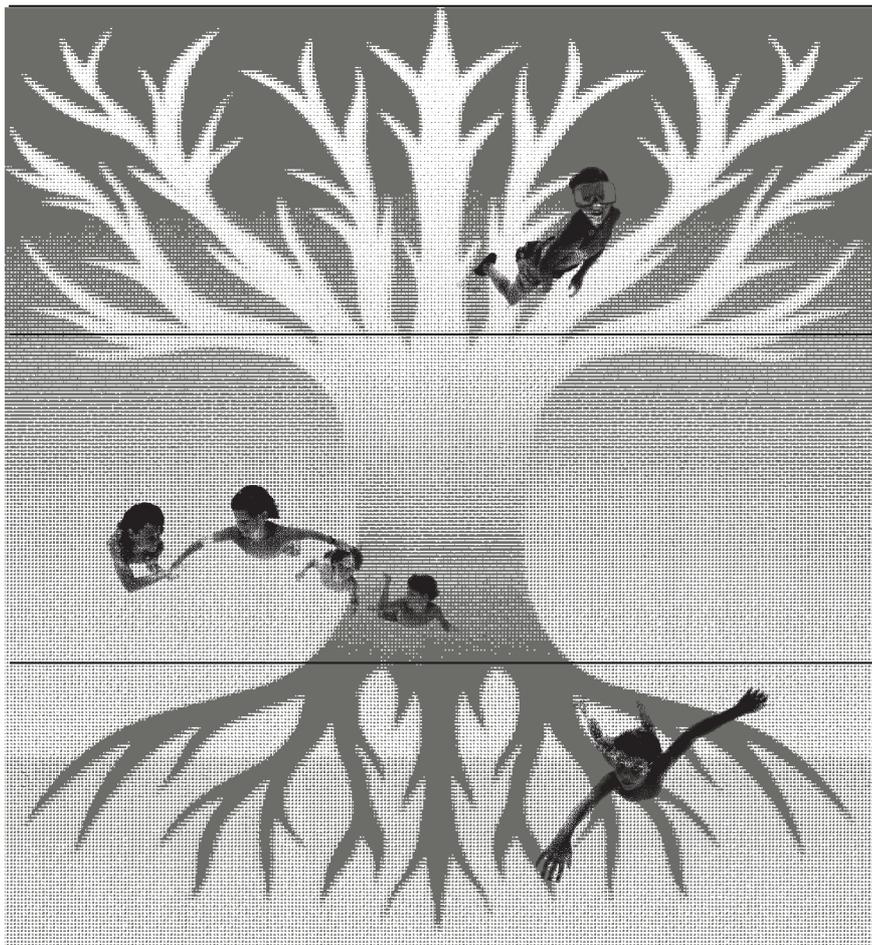


Grundlagen schaffen heisst auch, Ängste abbauen, Vertrauen herstellen!



Der Wassersportbaum als Schwimmdidaktikmodell

Mit dem Wassersportbaum sind Idee und Aufbau des vorliegenden Lehrmittels bildlich dargestellt. Zuerst entwickeln sich die Wurzeln (Grundlagen / Broschüre 1). Daraus wächst der Stamm. Dieser bildet das Kernstück, das eigentliche Schwimmen-Lernen (Schwimmmarten / Broschüre 2). Schliesslich treiben Seitenzweige aus und tragen, je nach Klima und Baumart, entsprechende Früchte (Weitere Schwimm-sportarten / Broschüre 3).



Weitere Schwimmsportarten
(Broschüre 3)

Schwimmmarten
(Broschüre 2)

Grundlagen
(Broschüre 1)

Aufbau des Lehrmittels:

Von den Grundlagen über Schwimmmarten zu weiteren Schwimmsportarten

1. Vor und nach dem Schwimmen

Was sollten Lehrer und Schüler wissen?

Das Schwimmbad ist eine neue Umgebung: Hinweise, Pfeile, Signete, Baderegeln usw. helfen dem Badegast, sich zu orientieren. Für Kinder, die zum *ersten Schwimmunterricht* kommen, wird eine behutsame Einführung empfohlen. Die folgende **Check-Liste** soll als Orientierungshilfe dienen!

Vor dem Schwimmunterricht:

Als Lehrer...

- Bin ich mir der Probleme eines **Anfängers** bewusst?
- Schaffe ich eine **vertrauenerweckende, angstfreie Atmosphäre** mit meinem Vorgehen?
- Weiss ich, welcher **Platz** mir im Schwimmbad zur Verfügung steht?
- Kenne ich alle **Baderegeln** dieses Bades?
- Kenne ich die **Wassertiefe**? Gibt es Untiefen?
- Gibt es Schüler mit äusserlich erkennbaren **Krankheiten**, Allergien?
- War ein Schüler unlängst **krank**?
- Hat ein Schüler ein **ärztliches Attest**?
- Hat ein Schüler besonders **Angst** (ev. Wasserphobie)?
- Gibt es Schüler (**Ausländer!**), die mich sprachlich nicht verstehen?
- Wo ist der **Sanitätskasten**?
- Wo das **Telefon für Notfälle**?
- Kenne ich die **lebensrettenden Sofortmassnahmen**?
- Wo sind die **Schwimmhilfsmittel**? Habe ich Zugang?

Entscheidende Kleinigkeiten!

➡ 4 / S. 13 ff.

...und als Schüler:

- Wo ziehe ich meine Schuhe aus? Wo muss ich sie hinstellen?
- Wo ziehe ich mich aus? Wo hänge ich die Kleider auf?
- Wo deponiere ich meine Wertsachen, z.B. Hausschlüssel, Taschengeld, Uhren, Schmuck? Was lasse ich lieber zu Hause?
- Wo sind die Toiletten? Muss ich vor dem Schwimmen auf die Toilette?
- Darf ich meinen Kaugummi im Mund behalten zum Schwimmen?
- Wo kann ich duschen? Muss ich überhaupt duschen? Warum?
- Wo besammeln wir uns vor dem Schwimmunterricht?
- Darf ich springen, wo und wie ich will? Warum nicht?
- Darf ich während des Unterrichtes auf die Toilette gehen, ohne dem Lehrer etwas zu sagen? Warum nicht?
- Welche Zeichen des Lehrers heissen: Ruhig sein! Kommt aus dem Wasser! Jedes an seinen Schwimmplatz! Wir schwimmen von hier nach dort usw.

Spielregeln...
auch im Schwimmunterricht!

➡ 4 / S. 11 ff.



Nach dem Schwimmunterricht

Als Schüler...

- Muss ich nochmals duschen? Warum?
- Wie muss ich mich abtrocknen (besonders Haare, Ohren, zwischen den Zehen)?
- Wohin mit meinen nassen Sachen?
- Warum stehe ich nicht fertig angezogen unter den Föhn?
- Habe ich alles eingepackt?
- Wo und wann treffen wir uns alle nochmals vor dem Schwimmbad?
In der Halle? Neben der Hauptkasse? Beim Haupteingang?



... und als Lehrer:

- Habe ich die Schüler am Ende der Schwimmstunde gezählt?
- Ist alles versorgt? Blick in den Geräteraum!
- Weiss das Badepersonal, wann ich wieder komme?
- Muss ich nächstes Mal speziell auf etwas hinweisen?
- Sollen die Schüler etwas Persönliches mitnehmen (Flossen, Plastik-Spielsachen, einen sauberen Plastikball, einen Tischtennisball usw.)?
- Habe ich wirklich als letzte Person unserer Gruppe das Bad verlassen?

Bei Gelegenheit:

- Der Bademeister erklärt uns, warum das Wasser im Hallenbad immer so sauber ist und was wir als Badende dazu beitragen können.
- Wie wird das Wasser aufgewärmt?
- Wie sieht es im Keller eines Schwimmbades aus?
- Welches sind die Wünsche eines Bademeisters an uns?
- Welche Abfälle machen dem Bademeister am meisten Kopfzerbrechen?

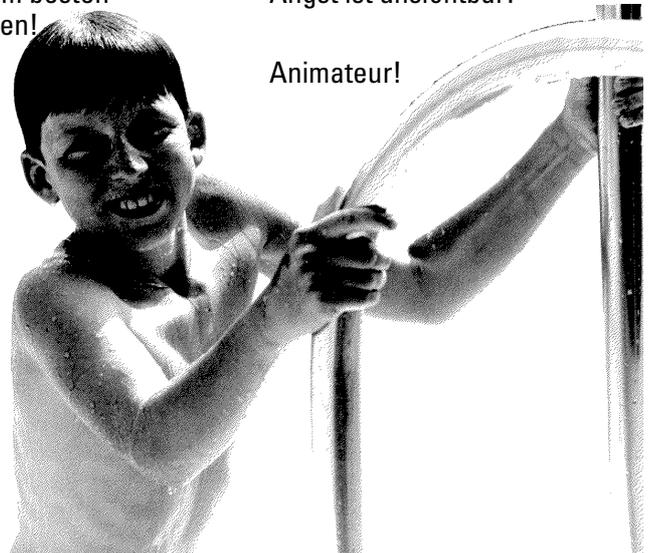
2. Wassergewöhnung – Wasserbewältigung

10 Leitsätze als "Einstieg ins Wasser"

"Vertraut werden mit dem Wasser" ist eine wichtige Lernvoraussetzung für den späteren Erwerb schwimmerischer Fähigkeiten und Fertigkeiten. In dieser Phase soll der Schüler lernen, sich an das nasse Element zu gewöhnen, den Wasserwiderstand zu erfahren, mit dem Kopf unter Wasser zu tauchen, die Augen auch unter Wasser zu öffnen, gegen den Wasserdruck auszuatmen, kurz: **sich im Wasser wohl zu fühlen!**

Wassergewöhnungsübungen
siehe auch: Vorschulswimmen, Teil der Schweizerischen Schwimmschule, IVSCH, Zürich 1989

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Mit dem Wasser vertraut werden heisst: mit, im, am und unter dem Wasser spielen! 2. Spielen macht Spass! Das darf man auch hören! 3. Auftriebsmittel sollen nur in "Notfällen" (z.B. bei sehr ängstlichen Schülern oder dann, wenn nur ein Tiefbecken zur Verfügung steht), verwendet werden, denn sie schränken echte Wasser-Erfahrungen ein. 4. Durch geschickte Aufgabenstellungen kann der Schüler viele Erfahrungen sammeln. Alles, was dem Schüler "pfannenfertig" vorge-macht wird, kann er nicht mehr selbst entdecken! 5. Wir beginnen am Anfang im untiefen, wenn möglich brusttiefen Wasser. 6. Durch genaues Beobachten kann festgestellt werden, was beson-ders gelernt und geübt werden muss. 7. Lernerfahrungen brauchen Zeit! Die Spiel- und Übungsformen sol-len mehrmals ausgeführt werden! 8. Der schwache, ängstliche Schüler kennt seine Grenzen am besten selber. Nimm sie ernst, aber hilf ihm auch, weiterzukommen! 9. Der Lehrer ist in dieser Phase vor allem Anreger, Unter-stützer und Spiel-Animateur! 10. Der Lehrer ist auf dieser Lernstufe oft im Wasser! | <p>Spielen!</p> <p>Keine falsche Luft!</p> <p>Eigenerfahrungen!</p> <p>Beobachten!</p> <p>Üben braucht Zeit!</p> <p>Angst ist unsichtbar!</p> <p>Animateur!</p> |
|--|---|



Wir tun so, als wär' kein Wasser da!

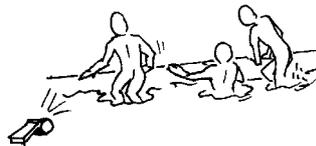
Wir laufen, springen, hüpfen... wie auf dem Land. Viele bekannte Spielformen lassen sich durch leichte Änderungen der Situation "Schwimbassin" anpassen. Je weniger vom neuen Element Wasser gesprochen wird, desto natürlicher ergibt sich die angestrebte Vertrautheit.

Einfache, kurze Bewegungsgeschichten (z.B. auf dem Bahnhof, auf der Schulreise, auf dem Pausenplatz o.ä.) eignen sich gut!

Auf dem Bahnhof: Wir laufen und rennen wie auf dem Bahnhof. Alle suchen ihren eigenen Weg. Niemand stösst mit einem anderen zusammen. Einige tragen einen schweren Koffer (bis zum Hals im Wasser).



Aussteigen-Einsteigen: Auf Signal des Lehrers müssen alle schnell in den Zug einsteigen (= auf den Bassinrand sitzen). Nach kurzer Zeit umsteigen (Platz wechseln) usw.



Alle im Auge behalten!

Wasser holen: Aus dem Zug aussteigen (= wieder ins Bassin), schnell auf die andere Seite laufen und einen Becher voll Wasser holen. Den Inhalt in einen Eimer einfüllen. Wer hat zuerst einen Eimer gefüllt?



Wasserwiderstand erfahren

Juhui, wir sind da! Wir sind am Reiseziel angekommen und freuen uns. Wir springen, hüpfen, rufen, tanzen alleine und zu zweit. Wir bilden einen Kreis und springen, hüpfen...



Ängstliche Schüler in der Nähe des Lehrers!

Es ist sooo heiss: Wir schütten uns Wasser über den Kopf, ins Gesicht, gegen die Brust, auf den Rücken... Wir spritzen uns selbst an. Wir spritzen den Lehrer an. Wer will sich anspritzen lassen?



Ein Platzregen: Plötzlich beginnt es zu regnen. Wir holen uns den Schirm (= Schwimmbrett). Einzelne halten den Schirm über dem Kopf, andere spritzen mit dem Schwimmbrett, schöpfen Wasser usw.



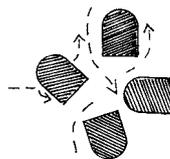
Rücksicht trotz Intensität!

Wir ruhen uns aus: Nach dem Regen setzen wir uns auf eine Bank (= Schwimmbrett). Wer kann ruhig auf dem Brett sitzen? Wer kann sogar auf dem Brett stehen, knien?



"Wer kann?"-Aufgaben

Baustelle: Die Schwimmbretter (= Baugerüststangen) liegen auf dem Wasser. Wir bewegen uns um die Bretter, ohne diese zu berühren. Wer wagt sich, unter den "Stangen" durchzutauchen? Wer kann darübersteigen?



Bewegungs-Aufgaben stellen

Waschanlage: Wir bilden eine Gasse und spritzen mit den Händen oder mit den Schwimmbrettern gegen die Mitte. Wer wagt sich durch diese Waschanlage?

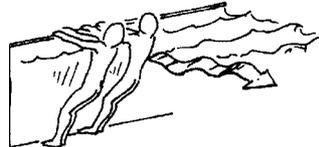


Wir machen Wassererfahrungen

Die ersten Wasser-Erfahrungen werden nun ganz bewusst gemacht: Das Wassergefühl wird mit Händen und Füßen vielseitig erlebt und geschult (Wasser "greifen", "stossen" u.a.m.).

➡ 4 / 7 ff.

Wellengang: Wir halten uns am Bassinrand und schieben das Wasser gegen den Bassinrand. Wir versuchen dasselbe zu zweit und in der Gruppe.



Dichte des Wassers erleben

Schaumkronen: Wir setzen uns an den Bassinrand oder auf eine Treppenstufe. Wir schlagen mit den Füßen und Händen "Schaum". Wir wechseln vom hohen Wellengang zu ganz feinen Wellen. Wir versuchen dasselbe in Bauch- und Rückenlage an der Treppe.



Wasserwiderstand mit Füßen und Händen spüren

Karussell: Wir kauern. Durch Antrieb mit den Händen versuchen wir, uns um die eigene Achse zu drehen. Wer kann auch vorwärts, seitwärts, rückwärts "paddeln"?



Handstellungen erproben

Hilfe, ich falle! Wir lassen uns auf eine Seite fallen und versuchen, uns nur durch geeignete Arm- und Beinbewegungen sofort wieder ins Gleichgewicht zu bringen.



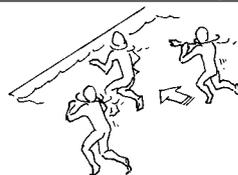
Gleichgewicht üben

Gegenteil-Spiel: Auf Zuruf "fein" streicheln wir das Wasser; auf Zuruf "grob" schlagen wir mit den Händen oder/und Füßen aufs Wasser. Nach einer gewissen Zeit muss immer das Gegenteil ausgeführt werden.



Konzentration schulen

"Unterwasser"-Rennen: Wir sind bis zum Hals im Wasser und versuchen, so schnell wie möglich vorwärts, rückwärts, seitwärts usw. die andere Bassinseite zu erreichen. Wer erfindet eine geeignete Antriebstechnik?



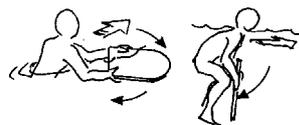
Antriebsmöglichkeiten entdecken

"Hände hoch"-Rennen: Wir rennen im Wasser auf die andere Bassinseite. Zuerst dürfen die Arme nicht gebraucht werden (Arme in Hochhalte), dann werden die Arme als Ruder eingesetzt. Wie geht es am besten?



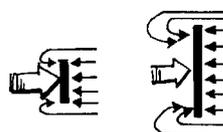
Arme über Wasser: Kein Widerstand – aber auch kein Antrieb!

Haifisch-Flosse: Wir setzen das Schwimmbrett als Schwimmflosse ein. Wie kann das Brett als Antrieb eingesetzt werden? Wie kann viel/wenig Wasser geschöpft werden? Wie wird viel/wenig Widerstand erzeugt usw.



Interesse für Antrieb und Widerstand wecken

Viel und wenig Widerstand: Wir bewegen uns im Wasser vorwärts und erzeugen durch entsprechende Körperstellungen (z.B. mit Armen und Händen) viel oder wenig Widerstand.



Was ist "viel" und "wenig" Widerstand?

Wir gehen sogar mit dem Kopf unter Wasser

Erst wenn wir versuchen, ein- oder sogar unterzutauchen, erfahren wir, dass uns das Wasser trägt. Wie sieht man unter Wasser? Durch geschickte Aufgabenstellungen meistert der Schwimmschüler auch diese Probleme. Hier einige Vorschläge:

➡ 4 / S. 23 ff.

Gesicht baden wie die Enten: Wir neigen uns nach vorne und baden das Gesicht. Wer kann sogar den ganzen Kopf baden? Wer getraut sich, den ganzen Kopf schnell unter Wasser zu halten?



Nasen zuklemmen (noch) tolerieren

Gold suchen: Im hüfttiefen Wasser liegen Gegenstände (Tauchringe, -teller o.ä.) auf dem Boden. Wir suchen diese Gegenstände und holen sie herauf. Wer getraut sich, beim Heraufholen einen Moment ganz unterzutauchen? Wer kann dabei sogar die Augen offen halten?



Augen wenn möglich öffnen

Unterwasser-Motor: Wir blasen kräftig und laut an der Wasseroberfläche. Wer kann einen kurzen Moment seinen Motor unter Wasser ertönen lassen? Wer kann sogar unter Wasser die Luft ausblasen?



Luft ausblasen statt ausatmen

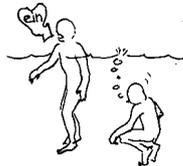
Ich geh' nicht unter! Wir atmen viel Luft ein. Jetzt fassen wir beide Schienbeine und lassen uns wie ein "Fässli" treiben. Wer kann in dieser Zeit sogar ausatmen?



Vertrauen zum Wasser gewinnen; es trägt mich!

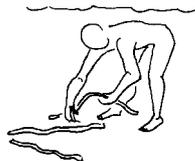
➡ 4 / S. 24

Luftpumpe: Wir stehen aufrecht und atmen kräftig ein. Dann tauchen wir unter Wasser in die Kauerstellung und atmen alle Luft aus. Dann stehen wir wieder auf, atmen ein und tauchen sofort wieder ab. Wie oft gelingt dies hintereinander?



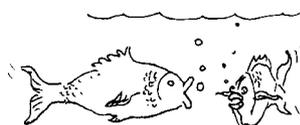
Sehr wichtiger Lernschritt!
Zusammenhängend üben:
2x, 3x, 5x, 10x...

Figuren legen: Wer kann mit kleinen Gegenständen (Tauchringen, Steinen o.ä.) unter Wasser eine Figur "zeichnen", einen Buchstaben legen, eine Figur darstellen? Mit jedem einzelnen Gegenstand muss einmal getaucht werden!



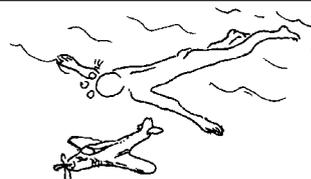
Durch wiederholtes Üben das "Problem" vergessen!

Unterwasser-Sprache: Wer kann dem Partner unter Wasser durch Zeichensprache etwas mitteilen? Wer kann seinen Partner unter Wasser durch Grimassen o.ä. zum Lachen bringen? Stellt euch unter Wasser gegenseitig Aufgaben!



Immer mehr "Fisch" werden!

Flugzeug: Wer wagt es, sich flach auf das Wasser zu legen und wie ein Flugzeug vom Wasser tragen zu lassen? Was passiert, wenn "das Flugzeug" Luft verliert (langsam die Luft ausblasen)?



Vertrauen in die horizontale Lage gewinnen

3. Tauchen – Schweben

Wir entdecken die Unterwasserwelt

Untertauchen... eine neue Welt erfahren und entdecken! Für viele Schwimmanfänger ist dies ein wichtiger, wenn nicht der wichtigste und eindrucklichste Lernschritt: ungewohnter Druck auf den Körper, erschwertes Sehen, Wasser dringt in die Nase ein usw. Lassen wir unseren Schülern durch viele Spiel- und Übungsformen genügend Zeit, möglichst viele positive Erfahrungen zu sammeln!

Anfänglich ist es auch möglich, mit Schwimmbrille oder Tauchermaske die Unterwasserwelt zu entdecken. Jeder Schwimmschüler sollte zuletzt angstfrei unter Wasser schwimmen können!



Mit sicherem Griff: Wir halten uns an der Überlauf- rinne oder an einer Stange. Wir zählen auf drei! "Drei" bedeutet: kurz mit dem Gesicht ins Wasser tauchen. Wer kann einen Moment das Gesicht im Wasser lassen?



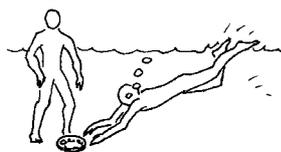
Erfahrungen der Schüler aufnehmen: Wasser in der Nase; kann nichts sehen usw. Darüber sprechen! Ängste abbauen! Ausprobieren!

Unterwasser-Lift: Wir halten uns an der Treppe, an einem Stab, an den Beinen des Partners o.ä. und tauchen langsam ab, bleiben einen Moment "im unteren Stock" und tauchen wieder auf. In welchem "Stockwerk" seid ihr gewesen?



Körperkontakt schafft Sicherheit

Du wirfst mir und ich dir: Wirf deinem Partner einen Tauchteller ins Schwimmbecken. Er versucht, ihn heraufzuholen. Umgekehrt. Distanzen individuell vergrößern. Dann 2-4 Tauchringe werfen.



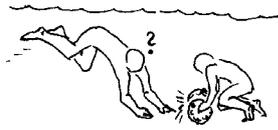
Individuelles Üben ergibt individuell angepasste Lernfortschritte

Hindernis-Tauchen: Versucht, um, unter oder durch verschiedene Hindernisse zu tauchen, z.B. hingehaltene Reifen, Stäbe, auf dem Wasser liegende Schwimmleinen o.ä.



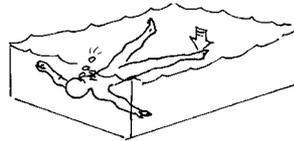
Wir spielen unter Wasser

Unterwasser-Musik: Wir versuchen, unter Wasser Töne zu erzeugen. Wir schlagen mit festen Gegenständen unter Wasser gegeneinander (oder mit einem Tauchteller an die Treppe) und senden uns gegenseitig rhythmische Signale. Wer kann sie erkennen und über Wasser nachklatschen?



Wasser leitet den Schall!

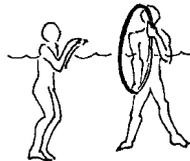
Die Luftmatratze ist undicht: Wir legen uns flach aufs Wasser, Beine und Arme sind gespreizt. Langsam lassen wir Luft ab, bis die Matratze sinkt. Wer kann bis auf den Grund auf der Luftmatratze liegen bleiben?



Warum sinken die Beine ab?

➡ 4 / S. 24

Zirkus: Der Lehrer oder Partner hält einen Reifen bis zur Hälfte ins Wasser. Versuche, durch den Reifen zu steigen, ohne diesen zu berühren. Suche verschiedene Formen. Kannst du auch wie ein Löwe im Zirkus durch den Reifen springen?



Von Bewegungsaufgaben zum selbsttätigen Erproben

Tunnel-Tauchen: Mehrere Reifen werden im Abstand von 1-3 Metern unter Wasser hintereinander gehalten. Versuche, durch einen, zwei oder mehrere Reifen zu tauchen. Wenn es nicht mehr geht, so steigst du aus dem Tunnel.



Sich selber einschätzen lernen

Tauch-Fangis: Einige Fänger sind gekennzeichnet (halten einen Schwimmring o.ä. in der Hand). Wer mit dem Ring berührt wird, ist neuer Fänger. Wer jedoch taucht, kann nicht gefangen werden!



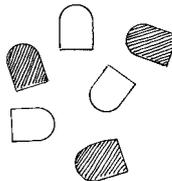
Der Eimer steigt: An einem Eimer wird ein Gewicht (grosser Tauchring) befestigt und auf den Boden gelegt. Taucht ab und atmet kräftig Luft in den Eimer. Wieviel Luft braucht es, bis der Eimer steigt? Ev. unter Einsatz eines Luftschlauches (z.B. Schnorchel o.ä.).



Warum steigt der Eimer?

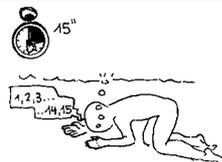
➡ 4 / S. 24

Schwimmbretter drehen: Auf dem Wasser liegen Schwimmbretter mit der Beschriftung (oder einer bestimmten Farbe) nach oben. Eine Gruppe versucht während einer bestimmten Zeit, nach dem Abtauchen mit dem Kopf möglichst viele Schwimmbretter umzudrehen. Welche Gruppe schafft mehr?



Schwimmbretter selber bemalen lassen!

Taucher-Uhr: Der Lehrer nennt eine Zeit, z.B. 4 Sekunden, 7 Sekunden usw. Auf ein Startzeichen tauchen alle ab und versuchen, nach der vereinbarten Zeit wieder aufzutauchen. Wer hat die genaueste Taucheruhr?



Schulung des Zeitgefühls

Delphin-Show: Wir springen wie die Delphine, ohne beim Eintauchen zu spritzen (Kopf zwischen den Armen; Beine geschlossen und gestreckt, runder Bewegungsablauf). Zwei, drei Delphine springen gemeinsam. Welche Gruppe stellt eine eigene kleine Delphin-Show zusammen?



Förderung der Kooperationsfähigkeit

4. Abstossen – Gleiten – Antreiben

Abstöße und Gleitübungen

Gleiten ist ein schönes Erlebnis und vor allem auch eine wichtige Voraussetzung und Grundlage für das Erlernen verschiedener Schwimmarten. Der Schwimmschüler erfährt, dass durch das Gleiten ein (dynamischer) Auftrieb entsteht: Solange der Körper gleitet, sinkt er nicht; das Wasser trägt!

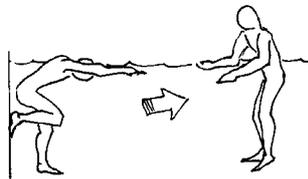
Die kleine Auswahl der folgenden Spiel- und Übungsformen soll dazu anregen, weitere zu erfinden.

Richtiges Gleiten muss gründlich gelernt werden!

➡ 1 / S. 14 u. 15: Reihenbild

Wand-Abstoss:

- Stosse mit einem Bein von der Wand oder Treppe ab und gleite in die Hände des Partners, der in einer von dir gewählten Distanz im Wasser steht.
- Versuche, mit beiden Beinen abzustossen.
- Halte dich mit gestreckten Armen am Schwimmbrett, stosse ab und gleite so lange wie möglich. Das Gesicht ist möglichst immer im Wasser.
- Stosse ab und gleite so lange wie möglich.
- Halte einen Tauchring mit gestreckten Armen über dem Kopf. Tauche ab, gleite möglichst lange. Beim "Stillstand" lässt du den Tauchring fallen. Wie weit kommst du beim nächsten Versuch?



Vom Einbein-Abstoss zum Abstoss mit beiden Beinen.

Jede Übung mehrmals!

Hechtschiessen: Strecke deine Arme in die Abstossrichtung, Kopf zwischen die Arme. Tauche ab und führe beide Füße an die Wand. Stosse erst ab, wenn der ganze Körper unter Wasser ist. Mit gestrecktem Körper gleiten lassen.

- Gelingt dies auch seitlich?
- Im Gleiten: Drehen in Rückenlage!
- Gelingt sogar eine ganze Drehung?
- Und mit geschlossenen Augen?



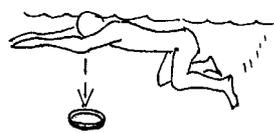
▣ Dieser Lernschritt ist sehr wichtig!

Warum sinken die Beine am Ende des Gleitens ab?

➡ 4 / S. 24

Notbremse: Nach einer vorgegebenen Gleitstrecke, die mit einem Gegenstand (z.B. Tauchring; Bahnlinie o.ä.) markiert ist, soll versucht werden, das Gleiten zu bremsen:

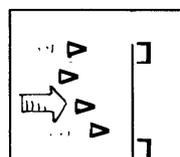
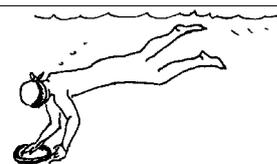
- mit den Armen
- mit den Beinen
- mit dem Rücken
- durch Schwimm-Gegenbewegungen



Gegensatzerfahrungen verbessern das Wassergefühl: gleiten – bremsen

Ziel-Abstoss: Auf dem Beckenboden oder auf der Wasseroberfläche liegt ein Gegenstand. Stosse, wie gelernt, von der Wand ab. Triffst du den Gegenstand?

- Gelingt dies auch mit geschlossenen Augen?
- Wer kann durch den hingehaltenen Reifen gleiten?
- Wer schafft dies sogar ohne Berührung?
- Wer gleitet bis zur Rettungsstange?



Rettungsstangen als Lernhilfe einsetzen!

Höhlen-Tauchen: Versuche, nach dem Abstoss von der Wand zwischen den gespreizten Beinen deines Partners durchzutauchen, ohne diese zu berühren.

■ Wie oben beim "Ziel-Abstoss", aber jetzt darfst du an den Beinen des Partners nochmals kräftig abstossen.

■ Mehrere Partner als "Tunnel". Du darfst immer dort "aussteigen", wo du willst.



Wer sich nicht getraut, taucht neben dem Tunnel!

4 / S. 19 ff.

Wer auftauchen will, wird *sofort* "freigelassen"!

Rutschbahn: Gelingt es, nach dem Rutschen auf einer schiefen Ebene (Gleitbrett, Luftmatraze, Rutschbahn o.ä.) gespannt und gestreckt möglichst lange zu gleiten? Dabei bleiben die Arme gestreckt.



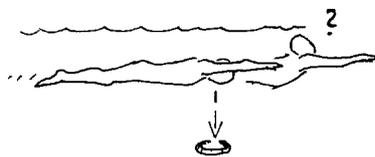
Vorsicht bei Rutschbahnen: Genügend grosse Abstände beim kopfwärts Gleiten!

Kopfsteuerung: Wir setzen den Kopf als "Steuerruder" ein! Stosse von der Wand ab und gleite bis zu einer vorgegebenen Marke.

■ Ziehe dort das Kinn gegen die Brust. Was passiert?

■ Stosse bewusst etwas tiefer unter Wasser ab. Lege nach einer bestimmten Gleitstrecke den Kopf in den Nacken. Was passiert?

■ Halte den Kopf gerade. Der Körper ist gespannt. Was spürst du?



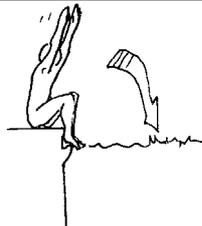
Lernen durch Entdecken!

Spritzerlos: Wir setzen uns an den Bassinrand. Bei wem spritzt es nicht beim Eintauchen kopfwärts?

■ Und aus dem Kniestand?

■ Mit einem kleinen, möglichst flachen "Startsprung"!

■ Wer kann ganz leise fusswärts ins Wasser steigen oder springen?



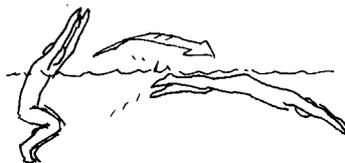
Spritzerlos eintauchen ist eine "goldene Regel" beim Synchronschwimmen!

Delphin-Gleiten: Halte in brusttiefem Wasser die Arme gestreckt. Klemme den Kopf zwischen den Armen ein. Springe wie ein Delphin. Achte dabei darauf, dass der Kopf zwischen den Armen bleibt!

■ Kannst du dasselbe auch, ohne den Bassinboden zu berühren?

■ Gelingt es, ohne Berührung über einen ersten Stab zu springen und anschliessend unter einem zweiten durchzutauchen?

■ Welche Gruppe führt eine "Delphin-Show" vor?



Diese Übung ist eine gute Vorbereitung für das Delphinschwimmen.

2 / S. 33 ff.

Schiffsmotor: Stosse von der Wand ab. Sobald das Gleiten langsamer wird, setzt der Schiffsmotor ein:

■ nur mit einem Bein Kraulbeinschlag

■ mit beiden Beinen Kraulbeinschlag

■ wie ein Delphin

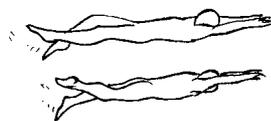
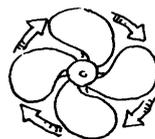
■ wie eine Schlange

■ auch in Rückenlage

■ mit einer eigenen "Motor-Technik"

■ Hast du auch einen Rückwärtsgang?

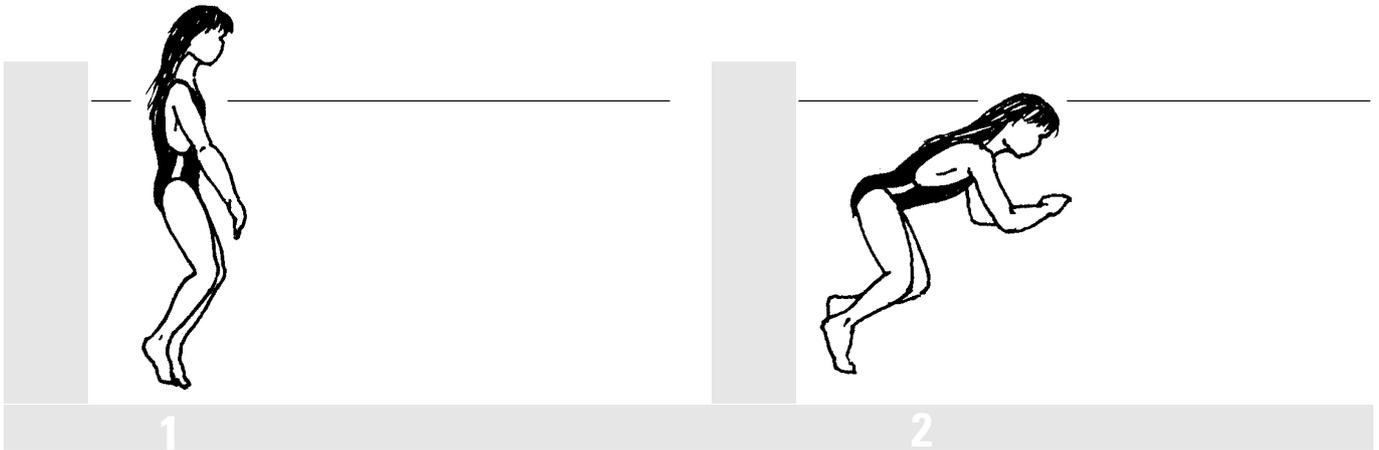
■ Hat dein Motor auch verschiedene Geschwindigkeiten?



Bewegungsvielfalt führt zu grosser Bewegungserfahrung!



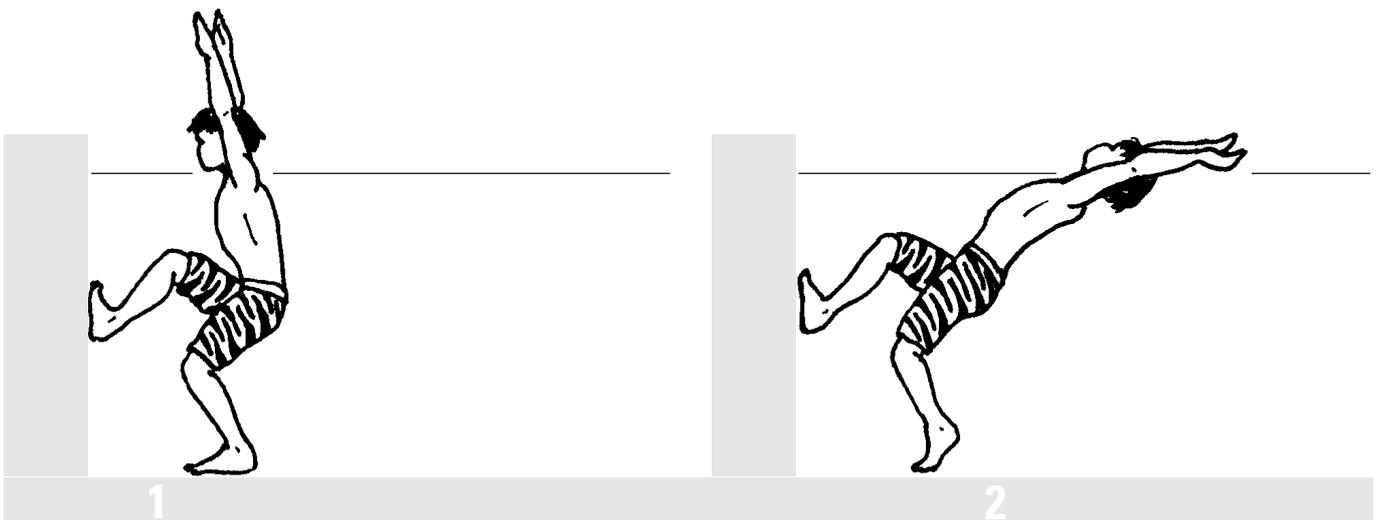
Reihenbild und Checkliste Abstoss und Gleiten in Brustlage



1
Einatmen, leicht hochspringen...

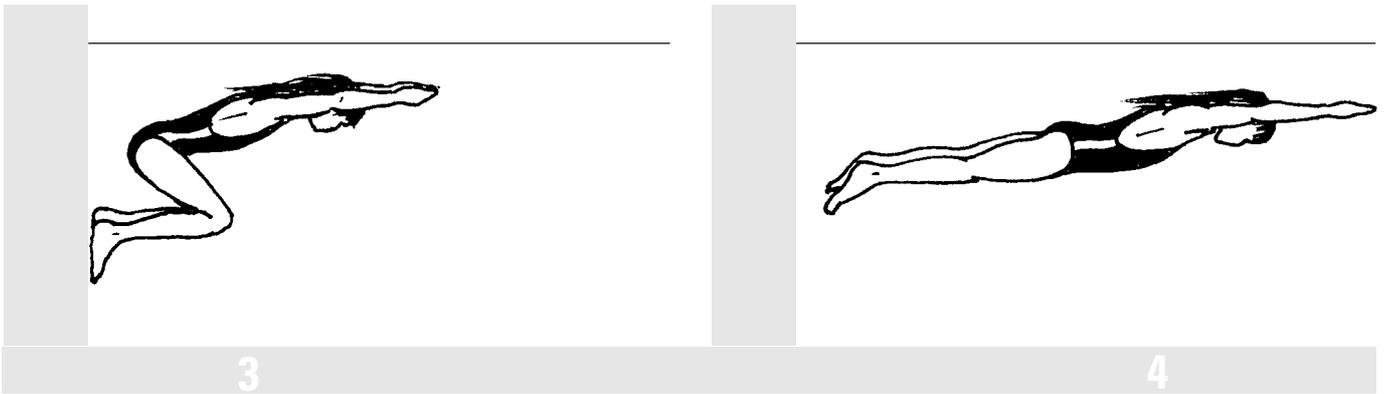
2
...und Oberkörper nach vorne neigen zum Abtauchen rückwärts gegen die Wand.

Reihenbild und Checkliste Abstoss und Gleiten in Rückenlage



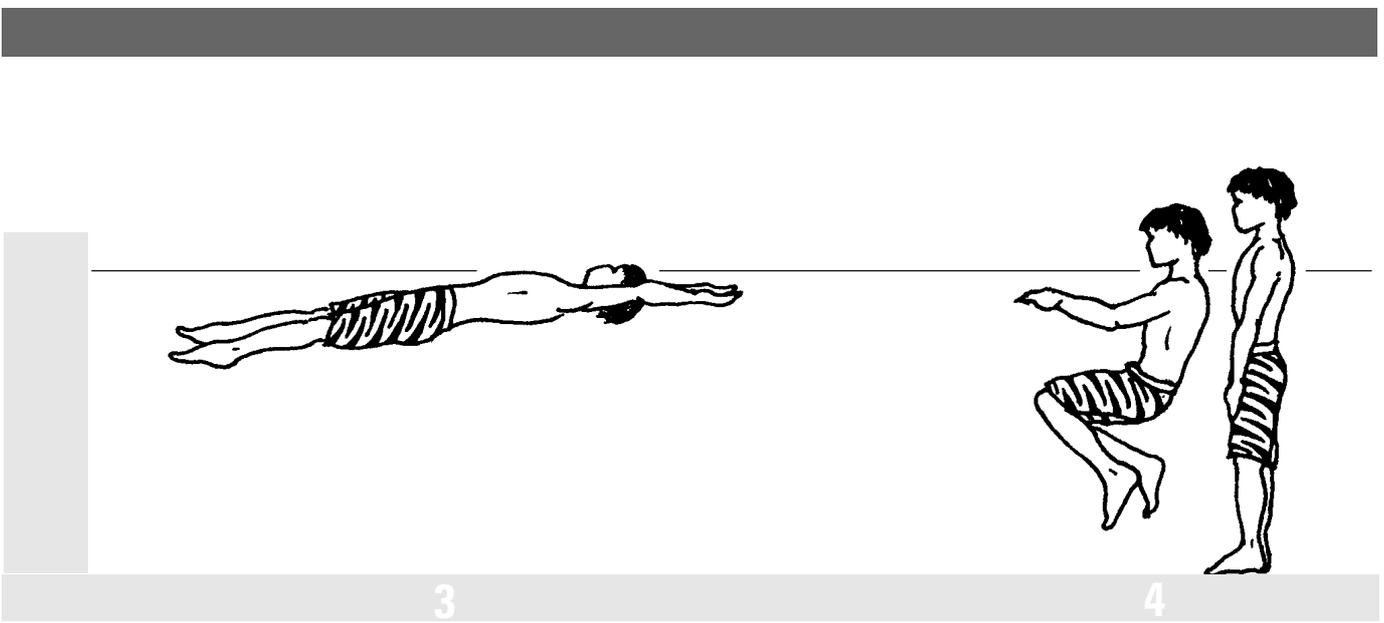
1
Arme in Hochhalte, Schultern im Wasser, ein Fuss an der Wand (oder Stand auf der untersten Treppenstufe).

2
Rückwärts fallen lassen. Abstoss, sobald die Hände das Wasser berühren.



3
Ausatmen, Füße an die Wand stellen, Arme strecken.
Abstossen...

4
...und so weit wie möglich gestreckt gleiten.



3
Durch die Nase ausatmen und so weit wie möglich
gestreckt gleiten.

4
Beine anziehen, Oberkörper wieder nach vorne
neigen, abstehen.

5. Einander ziehen und stossen

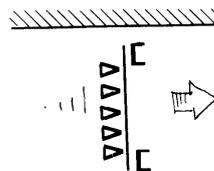
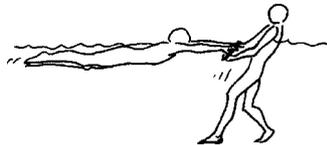
Übungsbeispiele

Miteinander geht's oft besser! Dieser Leitsatz lässt sich hier gut umsetzen. Ziehen und stossen sind zentrale Inhalte des (späteren) Rettungsschwimmens. Spielformen unter diesem Aspekt helfen aber vor allem, gegenseitig Vertrauen auf- und Berührungängste abzubauen. Es entstehen immer wieder neue, kleine Lerngruppen. Das gemeinsame Lösen von Bewegungsaufgaben wird zu einer selbstverständlichen und natürlichen Unterrichtsform.

➡ 3 / S. 3 ff.

Abschleppen: Ein Schüler zieht den andern in Bauch- und Rückenlage. Verschiedene wechselseitige Aufgabenstellungen:

- A hält einen Stab mit beiden Händen und geht rückwärts. B hält sich am Stab und lässt sich ziehen.
- A hält sich am Schwimmbrett und lässt sich von B abschleppen.
- A zieht B an einem Seil.
- A ist bis zu den Schultern im Wasser. B hält sich an den Schultern/Hüften von A und lässt sich ziehen.
- 4-6 Schüler halten sich an einer Stange und werden von zwei weiteren Schülern gezogen.



Viele Formen sind auch als Wettbewerbe oder als Gruppenübungen möglich!

Die Rettungsstange ist auch eine gute Lernhilfe.

Fließband: Eine Gruppe bildet eine Gasse. Ein Schüler wird durch diese Gasse geschoben. Danach stellt sich dieser vorne an die Gasse und hilft schieben. Der nächste Schüler wird geschoben usw.

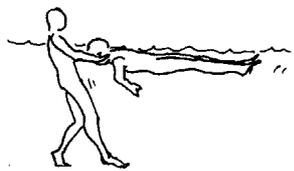
- Immer schneller hintereinander, bis es wirklich wie ein Fließband abläuft!



Kooperationsfähigkeit üben!

Rettungsboot: A ist bis zum Hals im Wasser. Er fasst B mit beiden Händen vorsichtig am Kopf und zieht ihn.

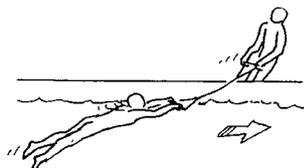
- B darf die Richtung durch Handzeichen angeben.
- Als Ausdauerstest: Welche Zweiergruppe hält die Übung drei Minuten lang im Wechsel durch?



Beidhändiger und einhändiger Kopfgriff: Vorsichtig ziehen!

➡ 3 / S. 3

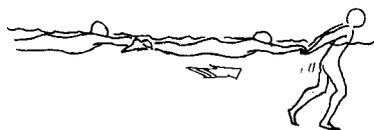
Wasserski: A steht auf dem Bassinrand und hält einen Stab oder ein (Zug-)Seil. B hält den Stab, legt sich in Bauchlage auf das Wasser und lässt sich von A dem Bassinrand entlang ziehen. Zuerst langsam, dann immer schneller.



Vorsicht vor hervorstehenden Kanten (Leiter o.ä.)

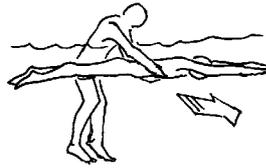
Wasserschlange: Dreiergruppen: A fasst die Hände von B. B, in Bauchlage, wird von C an den Füßen gefasst. A zieht beide.

- Wieviele können sich anhängen?
- Auch Rettungsstange als Zugseil verwenden



Hechtstossen: A taucht ab und ist ganz gespannt. B fasst A an den Hüften und schiebt ihn in eine vorher bestimmte Richtung.

- Wer hat den "schnellsten Hecht"?
- Wer kann seinen Hecht am weitesten stossen?



Alle in der gleichen Richtung stossen!

Tandem-Hechtschiessen: A legt sich ganz gespannt in der Abstossrichtung vor B aufs Wasser. B fasst an den Füßen von A, taucht am Bassinrand ab und stösst A möglichst kräftig von der Wand ab.

- Wie weit kommen beide zusammen?
- Wer kann seinen Partner am weitesten stossen? (Nach dem Abstoss wieder loslassen!)



Vorsicht! Gute Organisation!

Gegeneinander abstossen: A und B liegen auf dem Rücken, die Füße gegeneinander. Auf ein gemeinsam vereinbartes Zeichen stossen beide gleichzeitig ab.

- Welche Zweiergruppe schafft so die grösste Distanz?
- Gelingt dies auch in Bauchlage, in Seitenlage, einer in Bauch-, der andere in Rückenlage?



Gegenseitig Rücksicht nehmen: Die gemeinsam zurückgelegte Distanz zählt!

Korkenzieher: Alle oben beschriebenen Formen lassen sich auch in Form von Drehungen um die Längsachse während des Gleitens ausführen.

- Wer kann solche Formen auch mit geschlossenen Augen?



Orientierungsfähigkeit schulen!

Schwere Last: A stösst oder zieht B. B darf Widerstand leisten:

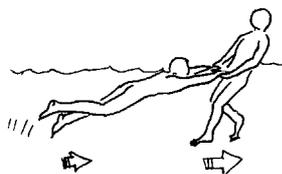
- mit den Armen
- mit den Beinen
- mit Armen und Beinen (A fasst B an den Hüften)
- mit Schwimmbewegungen gegen die Schwimmrichtung



Wie kann ich bremsen?

Leichtgewicht: Dieselbe Aufgabenstellung wie bei "Schwere Last". Jetzt versucht B, der gezogen wird, A bei seinen Bemühungen zu unterstützen:

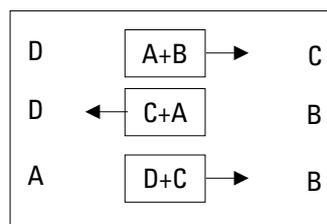
- mit Kraulbeinschlag
- mit Brustbeinschlag
- mit Delphinbeinschlag
- nur an einer Hand ziehen lassen, mit der anderen mitschwimmen



Wie kann ich antreiben?

Rettungsstafetten: Viele in diesem Kapitel beschriebenen Spiel- und Übungsformen eignen sich sehr gut als Wettbewerbe:

- als Hin- und Her-Stafetten (wie auf der Skizze)
- als Gruppenwettbewerbe
- auch im schwimmtiefen Wasser
- als Intervallformen: Eine Länge muss geschwommen werden, auf der nächsten Länge wird man gezogen; Wechsel
- als Laufwettbewerbe: Eine Länge laufen, eine Länge ziehen oder stossen im Wechsel usw.



Rettungsspiele in einer fröhlichen Atmosphäre!

6. Schwimmen und spielen mit Bällen

Die folgenden Spiel- und Übungsformen sollen einerseits die **Wasservertrautheit** erweitern, andererseits auch die **Geschicklichkeit im Umgang mit Bällen** fördern. Dabei geht es nicht nur darum, das Wasserballspiel als Sportart vorzubereiten. Vielmehr sollen diese Spielformen einen Sinn in sich, eine eigene **Idee** haben: Spielen hier und jetzt! Sich freuen dürfen an einfachen Spielformen!

Ideal ist es, wenn Schwimmen und Turnen vom gleichen Lehrer erteilt werden. So ist es möglich, Spielformen von der Turnhalle ins Schwimmbad zu verlegen und den entsprechenden Bedingungen anzupassen..

Fairness (gegenseitig Rücksicht nehmen, ehrlich sein usw.), Spielfähigkeiten (fangen, werfen, decken, freilaufen resp. freischwimmen usw.) und allgemeine Wasservertrautheit (tauchen, gleiten, springen) können gemeinsame Lernzielen werden.

➡ 3 / S. 39 ff.

Erkundige dich, ob Ballspiele im Schwimmbad gestattet sind!

Spielformen alleine

Der Ball ist ein faszinierendes Spielgerät, besonders im Wasser. Schnell ist die "Angst" vor dem Wasser verloren, wenn es darum geht, einen Ball zu werfen, ihn zu fangen, ihn unter Wasser zu drücken usw. Wasser!

Ball unter Wasser: Gelingt es dir, den Ball (ganz) unter Wasser zu drücken? Kannst du den Ball auf den Boden drücken? Gelingt es dir, auf den Ball zu sitzen, zu knien, zu stehen?



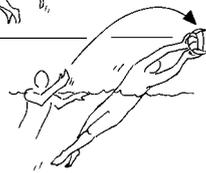
Es gibt keine "falschen Übungen"! Der Fantasie aller Beteiligten sind keine Grenzen gesetzt (ausser durch die Baderegeln).

Ball-Rakete: Wie hoch springt dein Ball, wenn du ihn unter Wasser loslässt? Kannst du diesen Ball in der Luft wieder fangen?



Als Spielgerät dienen anfänglich billige Plastikbälle oder aufblasbare Spielbälle.

Torwart: Kannst du den Ball hochwerfen und wieder fangen? Kannst du dasselbe auch, wenn du dir den Ball etwas weiter wegwarfst? Versuche dasselbe und springe nach dem Ball wie ein Torwart!



Ball-Sprung: Getraust du dich, mit dem Ball in den Händen ins Wasser zu springen? Gelingt dies auch, ohne den Ball zu verlieren? Zeige verschiedene Sprungarten!



Nur Fusssprünge gestatten!

Ball-Taucher: Gelingt es dir, den Ball von unten her mit dem Kopf hochzuspielen? Gelingt es dir auch, unter dem Ball durchzutauchen? Wer findet noch weitere Spielformen?



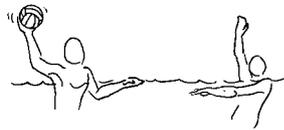
Schwimmbrillen oder Tauchermasken erleichtern das Sehen unter Wasser!

Spieleformen zu zweit und in Gruppen

Viele Spieleformen, die vom Sportunterricht her bekannt sind, lassen sich durch kleine Änderungen sehr gut auch im Wasser durchführen.

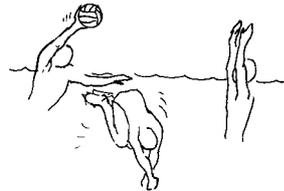
Spielerziehung... auch im Wasser!

Sprung-Ball: Wir werfen uns gegenseitig den Ball zu und versuchen, ihn zu fangen. Wenn das gelingt, werfen wir uns den Ball so zu, dass der andere nach ihm nachspringen muss!



Gegenseitig Rücksicht nehmen!

Werfen mit Zusatzaufgabe: Nach jedem Zuspiel musst du abtauchen und sofort wieder auftauchen. Einigt euch, was nach dem Abwurf zu tun ist, z.B.: hochspringen, hochspringen und tauchen, sich um die eigene Achse drehen und abtauchen, eine Rolle vorwärts ausführen usw.



Sich schnell orientieren lernen

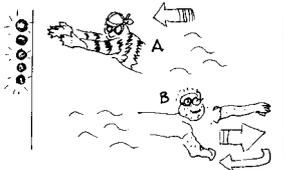
Klemm-Ball: Welche Zweiergruppe ist mit dem Ball am schnellsten auf der anderen Seite? Der Ball muss

- von beiden unter Wasser gedrückt werden,
- Rücken gegen Rücken eingeklemmt werden,
- Weitere Ideen?



Fairness beginnt bei einfachsten Spieleformen!

Perlenraub: Gruppe A versucht, möglichst viele Bälle (und/oder auch andere Gegenstände) vom Bassinrand der Gruppe B zu holen und diese auf den eigenen Bassinrand zu legen. Gruppe B versucht dasselbe. Welche Gruppe hat nach einer gewissen Zeit mehr "Perlen" geraubt?

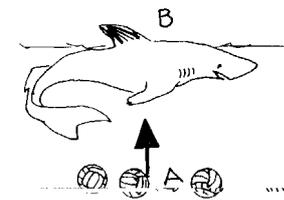


Nur einen Gegenstand aufs Mal; ehrlich sein! Die anderen nicht behindern!

Tupfball: 2-4 Schüler haben je einen Ball. Sie versuchen, in möglichst kurzer Zeit andere Schüler mit ihrem Ball zu berühren (zu "tupfen"). Wer berührt wird, muss den Ball übernehmen und ist selbst Jäger, bis wieder ein anderer Schüler getupft wird.



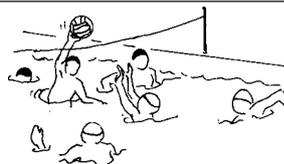
Wer trifft den Haifisch: Auf der Bassinseite sind Schwimmbretter aufgestellt. Nun gilt es, diese Schwimmbretter (Haifischflossen) zu treffen. Zuerst Gruppe A als Haifischfänger im Wasser, Gruppe B stellt die Bretter fortlaufend wieder auf. Welches sind die besseren Haifischfänger?



Als "Tore" 2 Schwimmbretter im Abstand von ca. 30 cm auf den Boden und an den oberen Kanten gegenseitig aneinanderstellen.



Ball über die Schnur: In der Mitte des Beckens ist eine Leine gespannt. Es sind die verschiedensten Ballwurf- und Fangarten mit Zusatzübungen möglich. Die Teilnehmer finden eigene Formen!



Schnappball: Die eine Gruppe (Badekappen) versucht, sich den Ball zuzuwerfen. Die andere Gruppe (ohne Badekappen) versucht gleichzeitig, den Ball zu erwischen und danach in der eigenen Gruppe einander zuzuwerfen. Welche Gruppe hat in einer bestimmten Zeit mehr Bälle gefangen?



Weitere Ideen in Bucher, W. "1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen", diverse Kapitel "Mit Bällen"

7. Ins Wasser springen

Übungsbeispiele

Das Hineinspringen ins Wasser bringt dem Schwimmeranfänger weitere Wassererfahrungen und Wassersicherheit. Vom anfänglichen Handkontakt eines Partners oder durch den Lehrer erfolgt zunehmend das "eigenwillige" Hineinspringen. Für Fuss sprünge eignet sich brusttiefes Wasser. Viele Formen können in der Turnstunde vorbereitet werden (z.B. Fuss sprünge vom Schwedenkasten auf die weiche Sprungmatte).

➡ 3 / S. 15 ff.



Freudensprünge: Wir halten uns zu zweit oder im Kreis und springen miteinander an Ort hoch. Wir machen uns gegenseitig Mut durch lautes Rufen oder Zählen, z.B. 1-2-3! Auf "3" springen wir besonders hoch... und tauchen danach unter Wasser; die Hände berühren den Boden.



Von der Treppe: Wir stehen auf die unterste Treppenstufe und machen einen Schritt ins Schwimmbecken. Als "Sicherheitshilfe" können Schwimmbretter, Pull-buoys oder Bälle dienen.

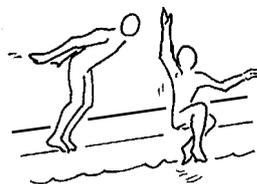
■ Wer wagt es auch von der zweiten Stufe?



Meide die oberen Treppenstufen (Unfallgefahr!)

Mut-Sprünge: Nun versuchen wir von den untersten Treppenstufen verschiedene "Kunstsprünge":

- Wir führen Hoch-, Schritt-, Weitsprünge aus.
- Wir springen zu zweit und machen den gleichen Sprung.
- Du zeigst deinem Mitschüler ein Kunststück vor und er versucht, dieses nachzumachen.
- Wagst du es, dich auf den Bauch fallen zu lassen (Hände vor dem Körper)?
- Wer schlägt noch einen "Mutsprung" vor?



Respektiere Angst!

➡ 4 / S. 5 ff.

Vom Beckenrand: Setze dich auf den Beckenrand. Dein Partner (ev. Lehrer) steht vor dir im Wasser und hält deine Hand. "Rutsche" nun ins Wasser.

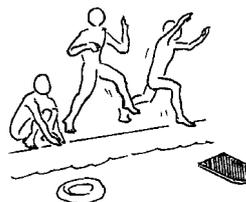
- Wagst du es auch ohne Hilfe des Partners?
- Springst du lieber mit dem Schwimmbrett (o.ä.) in der Hand?
- Wagst du es alleine?



Möglichst viele Sprünge mit anschließendem Untertauchen fördern (Wasservertrautheit!).

Aus der Kauerstellung: Wagst du dasselbe wie aus dem Sitz?

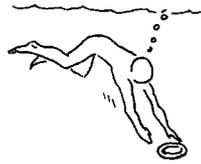
- Getraust du dich sogar aus dem Stand?
- Jetzt üben wir zu zweit! Jeder auf der Höhe, die ihm zusagt. Führt nun verschiedene "Zielsprünge" aus: Auf schwimmende Matten, schwimmende oder gehaltene Reifen usw. Gebt gegenseitig acht!
- Macht euch gegenseitig Übungen vor, aber vorerst immer aus dem Stand (Rutschgefahr!)



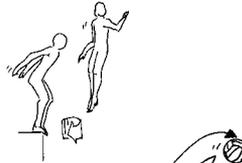
Selbsttätiges, individuelles Lernen und Üben zu zweit beginnt schon bei einfachsten Bewegungsaufgaben!

➡ 4 / S. 15 ff.

Perlentaucher: Nach dem Fussprung musst du versuchen, eine Perle (Tauchring o.ä.) heraufzubringen!
 ■ Gelingt dies auch nach einem Fantasiesprung wie: mit gespreizten Beinen, Sprung im Päckli, Zappelsprung usw.?

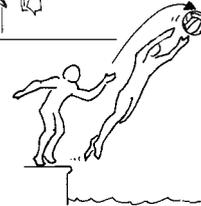


Schraubensprünge: Schau vorwärts, springe ab und versuche, beim Eintauchen wieder zurückzuschauen.
 ■ Wer kann sogar noch mehr drehen (schrauben)?
 ■ Wer kann auch auf die andere Seite drehen? Wem gelingt es sogar, noch die Beine anzuziehen?



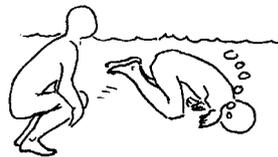
Individualisieren durch Zusatzaufgaben.

Ball-Sprung: Springe ins Wasser und versuche, den in der Hand gehaltenen Ball (o.ä.) nicht zu verlieren.
 ■ Gelingt es auch, den Ball erst hochzuwerfen, dann abzuspringen und ihn in der Luft wieder zu fangen, bevor du im Wasser bist?



Ball-Flugbahnberechnungen... auch im Schwimmen!

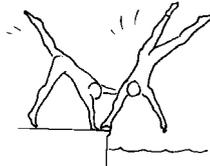
Purzelbaum: Kannst du im schulertiefen Wasser eine Rolle ausführen?
 ■ Gelingt dies auch vom Beckenrand aus? Als Lernhilfe kann eine Matte aufs Wasser gelegt werden!
 ■ Gelingt dies auch zu zweit oder in der Gruppe mit eingehängten Armen?



Während der Rolle kräftig durch die Nase ausatmen!

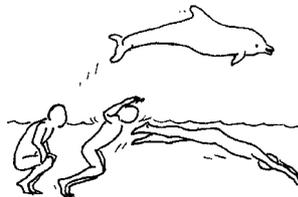
 4 / S. 20 ff.

Wasserrad: Gelingt es, das im Turnen gelernte Rad auch im Wasser auszuführen?
 ■ Gelingt dies auch vom Beckenrand? Auch auf der schwächeren Seite? Könnt ihr das auch zu zweit?
 ■ Können wir dies auch in der Gruppe?



Zunehmende Schwierigkeit... zunehmende Wassertiefe!

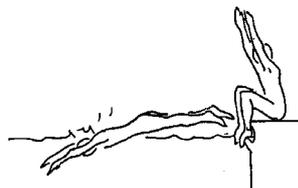
Delphin-Sprünge: Versuche, lautlos und elegant wie ein Delphin aus der Kauerstellung abzuspringen und kopfwärts einzutauchen. Tauche lautlos wieder auf, atme ruhig und springe wieder wie ein Delphin.
 ■ Gelingt dies auch von der ersten, zweiten, dritten Treppenstufe aus? Achte besonders darauf, dass die Beine schön zusammenbleiben wie **eine** Flosse des Delphins! Ziehe den Kopf beim Eintauchen leicht an!



Bewegungsqualität beginnt bei einfachsten Übungen!

 Üben, üben... 4 / S.15 ff.

"Kleiner" Startsprung: Setze dich auf den Bassinrand. Die Füße sind (wenn möglich) auf der Überlaufrinne. Springe wie ein Delphin, aber etwas flacher, nach vorne. Die Arme sind gestreckt, der Kopf liegt zwischen den Armen. Danach lässt du den Körper lange gleiten. Wie weit kommst du?



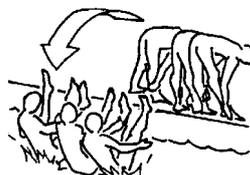
 4 / S. 20 ff.

Bob-Schlitten: Wir sitzen alle in einem grossen Bob-Schlitten (eng hintereinander sitzen, Oberkörper des Vorderen umfassen). Der Vorderste liegt in die Kurve und alle gehen mit... und tauchen gemeinsam unter.



Gruppensprünge machen Mut!

"Bombe": Wir stehen rücklings am Bassinrand; die Beine sind gestreckt und leicht gespreizt. Wir fassen links und rechts das Fussgelenk des Partners und lassen uns gemeinsam fallen, ohne loszulassen...



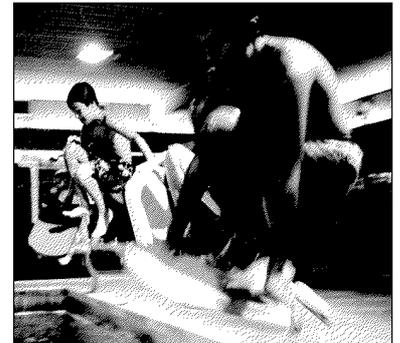
 4 / S. 20 ff.

8. Weitere Spielformen

Der in Broschüre 1 dargestellte Aufbau ist für jene Lehrer geeignet, die einen regelmässigen und dadurch systematischen Schwimmunterricht erteilen können. Was tun, wenn man nur einzelne Lektionen Schwimmunterricht für Schwimmanfänger erteilen kann? Hier einige Anregungen:

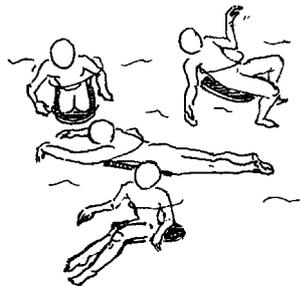
Spiel- und Übungsformen mit Schwimmbrettern (o.ä.)

Schwimmhilfsmittel eignen sich nebst der eigentlichen Nutzung als Lernhilfen auch besonders gut als Spiel- und Übungsgeräte zur Förderung der koordinativen Fähigkeiten.



Schwimmbrett-Rodeo: Wir sitzen, knien oder stehen auf das Schwimmbrett und versuchen, uns in dieser Stellung mit verschiedenen Armzugtechniken fortzubewegen.

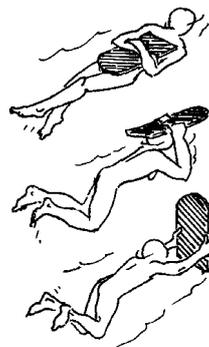
- Wir schwimmen durcheinander, ohne uns gegenseitig zu berühren.
- Wir schwimmen nebeneinander von der einen auf die andere Bassinseite.
- Wir schwimmen durcheinander und stossen unsere Partner vom Brett, ohne selber umzufallen.
- Wer kann auf einem Bein auf das Brett stehen...



Welches ist deine Schwierigkeitsstufe: sitzen, knien oder sogar stehen?

Immer anders: Wir verwenden das Schwimmbrett mal als Hilfe, mal als Bremse.

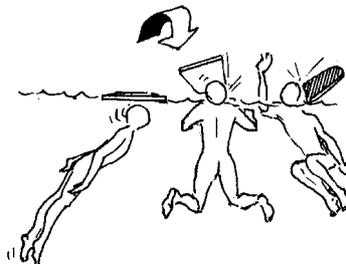
- Rückenlage, das Brett wird mit beiden Händen auf dem Bauch gehalten.
- Brustschwimmen, das Brett wird auf dem Kopf getragen ("Chinesen-Tragtechnik").
- Brust oder Kraul: Das Brett wird wie ein Schneepflug gestossen.
- Schwertfisch: Das Brett wird zwischen die Beine geklemmt; verschiedene Schwimmarten.
- Das Brett wird "trocken" über dem Kopf gehalten usw.



Die Schwimmschüler erfinden auch eigene Möglichkeiten!

Schwimmbrett kehren: Die Schwimmbretter sind markiert (ev. einseitig beschriftet) und liegen verstreut im Wasser. Eine Gruppe versucht, während einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Bretter mit dem Kopf umzukehren (von unten antauchen), so dass die Markierung nach oben schaut; die andere Gruppe macht das Gegenteil. Am Schluss wird gezählt. Wer hat mehr?

- Dasselbe nur mit den Füßen, mit dem Rücken...



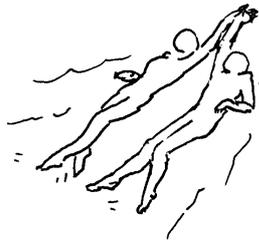
Weitere Ideen: siehe Bucher, W.: 1001 Spiel- und Übungsformen S. 7 ff.

Spiel- und Übungsformen zu zweit ohne Material

Die Zweiergruppe ist eine gute Lerngruppe. Gegenseitiges Beobachten, Wettstreifen und Helfen motiviert noch mehr. Wichtig ist, dass die Gruppen häufig gewechselt werden, dass schwächere und bessere Schüler gemeinsam lernen, leisten und lachen!

Siamesen-Schwimmen: Gelingt es, zu zweit folgende Bewegungs-Aufgaben zu lösen?

- Handfassung: Brustschwimmen
- Handfassung: Kraulschwimmen
- Handfassung: Rückenkraul schwimmen
- A schwimmt unter Wasser Rückengleichschlag; B an der Wasseroberfläche Brust. Wechsel.
- Laufen, rennen, schwimmen: Schulter an Schulter
- Rücken an Rücken: seitwärts, vorwärts usw.

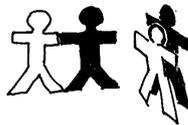


"Wer kann"-Aufgaben eignen sich für jede Könnensstufe!

Die Schwimmarten je nach Leistungsstand ev. auch bloss annäherungsweise ausführen!

Häufig Zweiergruppen wechseln!

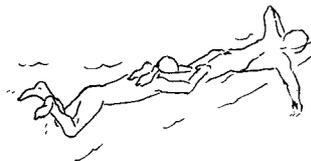
Foto-Kopie: A schwimmt, springt, taucht, wirft einen Ball in einer bestimmten eigenen, wenn möglich noch nicht bekannten Technik, paddelt eine eigene Form vor usw. Es kann nichts falsch sein! B versucht, diese "eigene Technik" zu kopieren.



Diese Aufgabenstellung schult insbesondere das genaue Beobachten.

Tandem-Technik: Als Grundregel gilt: Beide müssen hintereinander schwimmen und sich irgendwie gegenseitig halten. Beispiele:

- A schwimmt vorne Brust, B hinten Kraul
- A schwimmt vorne Kraul, B hinten Brust
- A schwimmt vorne Brust o.ä., B hinten marschiert
- A schwimmt vorne Kraul, B hinten wie ein Delphin
- A schwimmt vorne Kraul, B bremst hinten
- A taucht vorne, B schwimmt



Die Ideen müssen immer dem Könnensstand der Schwimmschüler angepasst werden!

Helfen und Retten: Die Idee des Rettungsschwimmens bietet viele Möglichkeiten für Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen zu zweit. Beispiele:

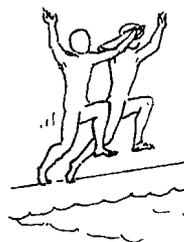
- A zieht B im beidhändigen oder einhändigen Kopfgreif von der einen auf die andere Seite; Wechsel.
- Wie oben, aber B darf mit Schwimmbewegungen die Rettung von A "erschweren".
- A zieht oder stösst B während einer Breite; auf der anderen Seite wird gewechselt.
- A schwimmt neben B. Plötzlich taucht A unter. B wird sofort "Retter in der Not" und zieht A ans rettende Ufer. Gegengleich.



Rettungsschwimmen eignet sich sehr gut für verschiedenste Trainingsformen.

Synchron-Schwimmen: Wir übertragen die Idee des Synchronschwimmens auf andere Tätigkeiten. Idee: Alles gleichzeitig zu zweit:

- miteinander ins Wasser springen
- miteinander genau gleich ins Wasser springen
- nebeneinander in derselben Technik und/oder im gleichen Rhythmus schwimmen, laufen, hüpfen...
- über Wasser mit den Armen gleiche (oder spiegelbildliche) Bewegungen ausführen
- unter Wasser Bewegungen gegenseitig kopieren



Synchron heisst "gleichzeitig".

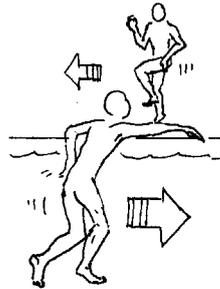
Wettbewerbe und Stafetten

Wettbewerbe sind eine beliebte Unterrichtsform. Sie werden aber nur dann für alle zum positiven Erlebnis, wenn die Aufgabenstellung den Voraussetzungen entspricht, die Gruppen ungefähr gleich stark sind, die Regeln klar und für alle verbindlich sind, fair gekämpft wird und wenn alles in einer fröhlichen Atmosphäre geschieht.

Die aufgeführten Beispiele sind als Anregung zu verstehen und müssen den jeweils aktuellen Gegebenheiten (Wassertiefe, Könnensstand, Leistungsstand usw.) angepasst werden.

Einbahnstafette: Von der einen Seite zur anderen muss eine bestimmte Aufgabe erfüllt werden. Rückweg auf dem "Landweg" gehen (Rückweg gehört nicht zur Stafette/Rutschfahrt). Beispiele:

- im Wasser auf die andere Seite laufen, rennen, rückwärts laufen, ein- oder beidbeinig hüpfen usw.
- in fantasievollen und unkonventionellen Schwimmtechniken wie z.B. Füße voran, seitwärts, nach jedem Schwimmschlag eine Rolle ausführen usw.
- als Punkte-Schwimmen: Jede Lauf- oder Schwimmart gibt eine andere Punktzahl (z.B.: 1x laufen = 1 P, 1x schwimmen = 2 P usw.). Welche Gruppe schafft in einer bestimmten Zeit am meisten Punkte?



Kurze Pausen – schnelle Abfolge

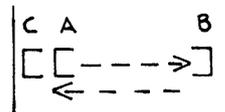
Punkte auf Tafel aufschreiben!

Begegnungsstafette: Jede Mannschaft teilt sich in zwei Hälften. Auf beiden Seiten startet je ein Schüler derselben Mannschaft. Sobald sie sich begegnen sind (Berührung, umeinander schwimmen o.ä.), schwimmen, rennen, hüpfen sie (je nach Aufgabenstellung) wieder zum Ausgangspunkt zurück. Sobald der Bassinrand berührt ist, darf der nächste starten.



Günstige Form, um grössere Leistungsdifferenzen aufzufangen.

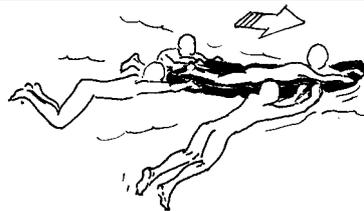
Pendelstafette: Jede Mannschaft teilt sich in zwei Hälften auf. Gleich einem Pendel lösen sich die Mitglieder wechselseitig ab. Beliebige Aufgabenstellungen.



Ideen aus dem Sportunterricht ins Wasser übertragen!

Gruppenstafetten: Eine Aufgabe ist immer gruppenweise zu lösen. Beispiele:

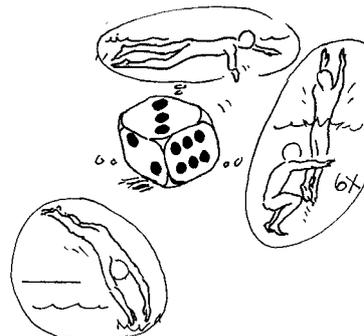
- Alle halten sich an einem Gegenstand (z.B. Luftmatratze, Reifen o.ä.) und legen eine bestimmte Strecke zurück.)
- Alle halten sich z.B. an den Schultern und laufen, hüpfen, springen, schwimmen hintereinander, ohne loszulassen usw.



Erster Durchgang: Aufgabe ausprobieren, "Taktik" besprechen lassen.

Erst im zweiten Durchgang als Wettbewerb!

Würfel-Fairness-Spiel: Für jede Augenzahl wird vorgängig eine Aufgabe bestimmt. Diese steht auf einem Plakat. Alle Teilnehmer beginnen mit Würfeln. Jeder führt die Aufgabe aus, welche durch die Augenzahl bestimmt ist. Danach kommen alle zurück, würfeln erneut und führen wiederum die entsprechende Aufgabe aus. Wird eine Zahl gewürfelt, die bereits vorkam, muss dieselbe Aufgabe nochmals ausgeführt werden. Wer hat zuerst alle Augenzahlen einmal gewürfelt und auch tatsächlich die entsprechende Aufgabe ausgeführt?



Aufgaben dem Können anpassen. Beispiel für Schwimmanfänger:

- 1 1x hin und her schwimmen
- 2 2x ins Wasser springen
- 3 3x hin und her schwimmen
- 4 Jede Seitenwand 1x berühren
- 5 5 Breiten rennen
- 6 6x hochspringen, untertauchen und wieder hochspringen



Schwimmarten

Aufbau und Handhabung des Lehrmittels

Das Buch ist aufgeteilt in **4 Broschüren**. Die ersten drei sind der Praxis, die vierte ist der Theorie gewidmet. Jede Broschüre umfasst einen in sich geschlossenen Inhalts- resp. Themenbereich. Jede Seite ist aufgeteilt in eine **Hauptspalte** und eine **Hinweisspalte**. In der Hauptspalte der Broschüren 1- 3 werden praktische Beispiele in lernwirksamer Reihenfolge angeboten. Über die Hinweisspalte (auch für eigenen Notizen) sind Zugänge zu anderen Themenbereichen und Broschüren möglich. In der Broschüre 4 werden theoretische Überlegungen dargestellt und mit praktischen Beispielen ergänzt.

Hauptspalte

Hinweisspalte

Theorie



Praxis

Broschüre
1
Grundlagen
Ängste abbauen
Sich wohlfühlen im, am und unter Wasser
Irgendwie schwimmen können



z.B. Methodik

z.B. Didaktik

z.B. Bewegungslehre

Broschüre
2
Schwimmarten
Grob- und Feinformen der
wichtigsten Schwimmarten lernen



z.B. Organisation

z.B. Trainingslehre

z.B. Biomechanik

Broschüre
3
**Weitere
Schwimmsportarten**
Die erarbeiteten Grundlagen und Techniken
erweitern und in verschiedenen
Schwimmsportarten anwenden



z.B. Regelkunde

z.B. Lernhilfen

Praxis



Theorie

Broschüre
4
Nasse Theorie
Übersicht über die wichtigsten
Theorie-Praxis-Bezüge und
deren didaktische Konsequenzen



z.B. Tauchen

z.B. Kraul

z.B. Wassergymnastik

Inhaltsverzeichnis Schwimmarten

Schwimmen lernen	
■ Welche Schwimmart soll zuerst vermittelt werden?	2
1. Kraul, die schnellste Schwimmart	
■ Das ist Kraul!	3
■ Reihenbild und Checkliste	4
■ Die Kraul-Grobform ganzheitlich lehren und lernen	6
■ Die Kraul-Feinform im Detail erarbeiten	7
■ Start und Wende: Lernwege	8
■ Startsprung: Reihenbild und Checkliste	9
■ Überwasserwende: Reihenbild und Checkliste	10
■ Koordinationsübungen	11
■ Knacknüsse: Beobachten ...Beurteilen... Beraten	12
2. Rückenraul, eine "Einstiegstechnik"	
■ Das ist Rückenraul!	13
■ Reihenbild und Checkliste	14
■ Mit der Ganzheitsmethode rasch zum Ziel	16
■ Mit der Teilmethode die Details pflegen	17
■ Start und Wende: Lernwege	18
■ Koordinationsübungen	19
■ Knacknüsse: Beobachten ...Beurteilen... Beraten	20
3. Brustgleichschlag, die bekannteste Schwimmart	
■ Das ist Brustgleichschlag!	21
■ Reihenbild und Checkliste	22
■ Wir lernen mit der Teilmethode die Grobform	24
■ Brustgleichschlag lernen mit der progressiven Teilmethode	25
■ Tauchzug: Reihenbild und Checkliste	26
■ Brustwende und Tauchzug: Lernwege	27
■ Koordinationsübungen	28
■ Knacknüsse: Beobachten ...Beurteilen... Beraten	29
4. Rückengleichschlag, zum Retten	
■ Das ist Rückengleichschlag!	30
■ Reihenbild und Checkliste	31
■ Wir lernen Rückengleichschlag wie Brustgleichschlag	32
5. Delphin, dem Flipper abgeschaut	
■ Das ist Delphin!	33
■ Reihenbild und Checkliste	34
■ So kannst du Delphinschwimmen fast alleine lernen	36
■ Mit 6 Lernschritten zur Grobform	37
■ Wir verbessern die Delphintechnik mit Hilfe von Flossen	38
■ Mit der Teilmethode die Details pflegen	39
■ Knacknüsse	40

Hinweis- und Notizenspalte

Bedeutung und Erklärung der verwendeten Symbole:



Hinweis, Vernetzung

Verbindung zu weiterführenden Informationen innerhalb der jeweiligen oder zu einer anderen Broschüre.



Test-Übung

Mögliche Testübung als Lernziel, in Anlehnung an die Testreihe des Interverbandes für Schwimmen IVSCH.



Häufiger Fehler

Typischer, häufiger Fehler. Entsprechende Korrekturübungen werden zum jeweiligen Fehlerbild vorgeschlagen.



Als Poster erhältlich

Abbildungen mit dem Lupen-Symbol sind auch als Poster verfügbar. Bezugsquelle siehe Broschüre 4, S. 40.

Schwimmen lernen!

Welche Schwimmart soll zuerst vermittelt werden?

Beobachtet man Kinder, die ohne Anleitung Schwimmen lernen, dann sieht man oft "Mischformen" wie z.B. Brustarmzug mit Kraulbeinschlag. Solche Mischformen wurden bereits in der Broschüre 1 Grundlagen vorgestellt. Sie bilden einen wichtigen Grundstein für die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. In diesem Kapitel geht es um fünf Schwimmarten. Welche zuerst? **Wir empfehlen, mit Kraul zu beginnen!** Die natürlichen Wechselschlag-Bewegungen der Beine und das Kreisen der Arme sind in einer Grobform des Krauls schnell gelernt, vorausgesetzt, die Grundlagen (Broschüre 1) sind vorhanden. Der Bewegungsablauf des Brustgleichschlags ist schwieriger zu lernen. Wenn jedoch diese Technik einigermaßen beherrscht wird, dann können, im Gegensatz zum Kraulschwimmen, bald grössere Strecken mühelos zurückgelegt werden. Also: dafür und dagegen! Wir empfehlen, alle fünf Schwimmarten erst in einer Grobform zu lernen, dann in einem zweiten Schritt wiederum alle fünf Techniken zu verfeinern und in einer dritten Lernstufe zu automatisieren. Mischformen dieser Techniken bereichern den Unterricht und fördern wiederum die koordinativen Fähigkeiten in hohem Mass. Noch einige Bemerkungen zu den Schwimmarten: Gewisse Bezeichnungen werden oft unterschiedlich und daher möglicherweise missverständlich gebraucht. Was ist jeweils gemeint?

- Schwimmtechnik:** Eine theoretisch begründbare und praktisch erprobte Möglichkeit eines Bewegungsablaufes beim Schwimmen.
- Schwimmart:** Bestimmte und mehr oder weniger festgelegte Form mit charakteristischen Bewegungen wie z.B. Brustkraul, Seitenschwimmen, Rückengleichschlag oder Hundepaddeln.
- Wettkampfschwimmart:** Es gibt zur Zeit vier in den Wettkampfbestimmungen definierte Wettkampfschwimmarten:
- Brust (= Brustgleichschlag)
 - Delphin (= Delphin oder Butterfly)
 - Rücken (= Schwimmen in Rückenlage, egal wie; praktisch jedoch nur Rückenkraul)
 - Freistil (= Schwimmart völlig frei; praktisch jedoch nur Brustkraul)
- Schwimmstil:** Die individuelle und persönliche Ausprägung einer bestimmten Technik oder Schwimmart.

Es ist für Lehrende wie für Lernende günstig, wenn **eindeutige Bezeichnungen** verwendet werden. Konkret bedeutet dies, dass die jeweils gemeinten Schwimmarten korrekt und vollständig benannt werden (also nicht von "Stil" sprechen, wenn nicht wirklich der Stil gemeint ist!). Beispiel: Von **Brustgleichschlag** (statt bloss von "Brust") sprechen.

1. Lernphase:

Die fünf Schwimmarten parallel in einer Grobform erwerben: **Lernen** (und anwenden).

2. Lernphase:

Die Schwimmarten parallel in der Feinform lernen: **Üben** (und anwenden).

3. Lernschritt:

Einzelne Schwimmarten erweitern und automatisieren: **Spezialisieren und anwenden.**

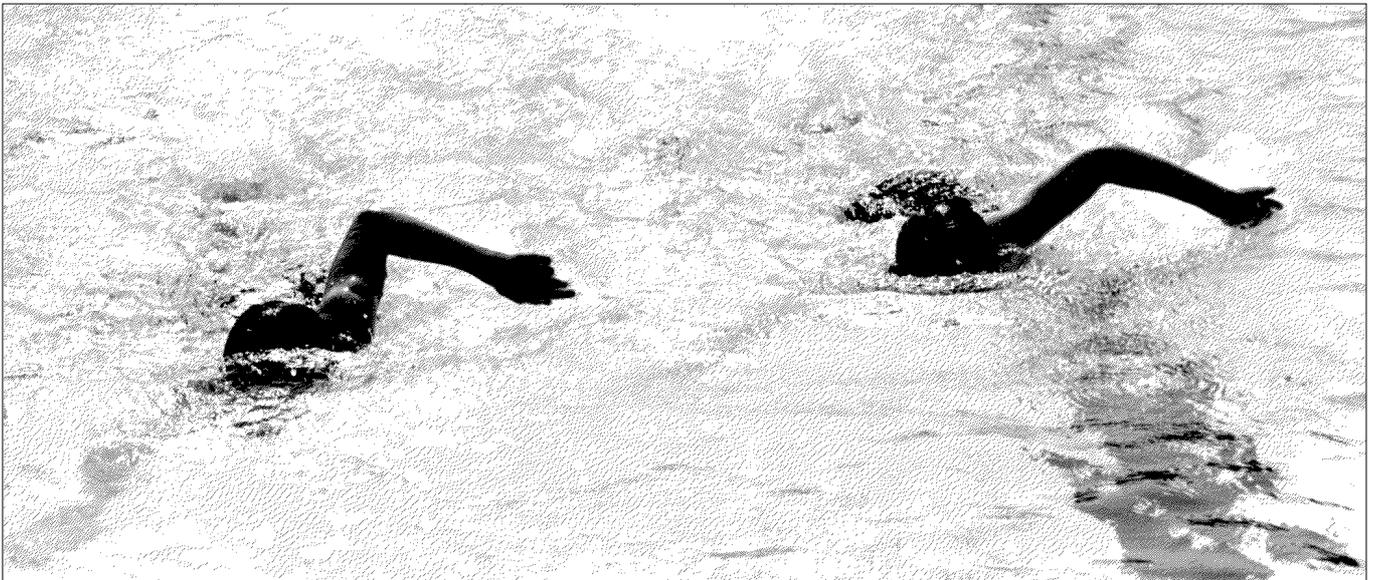


Paralleles Lernen!
4 / S. 39

Terminologie

Eindeutige Bezeichnungen verwenden!

1. Kraul, die schnellste Schwimmart



Das ist Kraul: ■ einfach ■ natürlich ■ schnell

Beim Kraulschwimmen wird die menschliche Kraft optimal für einen gleichmässigen und ökonomischen Antrieb eingesetzt. Bei annähernd horizontaler Wasserlage lösen sich die Arme in ihrer Vortriebsarbeit wechselseitig ab. Sie werden über dem Wasser nach vorne gebracht.

Die Beine schlagen peitschenartig und wechselweise aus den Hüft- und Kniegelenken auf- und abwärts.

Die Atmung ist auf den Bewegungsablauf der Arme abgestimmt. Es wird durch Drehen des Kopfes zu Beginn der Überwasserphase eingeatmet und ins Wasser ausgeatmet.

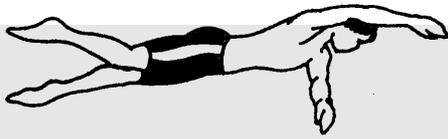


- **Wasserlage:** gestreckt und horizontal; dadurch wenig Wasserwiderstand
- **Armbewegung:** Hauptantrieb durch die Arme; kurvenförmiges Bewegungsmuster unter Wasser (ziehen-drücken); Rückholphase über Wasser
- **Beinschlag:** lockerer Peitschenbeinschlag zur Stabilisierung; 6, 4 oder 2 Beinschläge auf einen Armzyklus

Auf einen Blick



Reihenbild und Checkliste Kraul



1 Armzug
wechselseitig



2 Mit den Händen
Wasser fassen



5 Die Hand "drückt"
= Druckphase;
seitlich einatmen



6 Beinschlag aus der
Hüfte



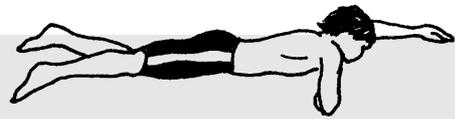
Checkliste Kraul:

Wasserlage:

- Gestreckt, annähernd horizontal
- Blick nach schräg nach unten gerichtet (Haaransatz auf Höhe der Wasserlinie)
- Körper rollt leicht in der Längsachse hin und her

Beinschlag:

- Wechselseitiges Auf- und Abwärtschlagen
- Aus dem Hüft- über das Knie- zum Fussgelenk
- Abwärts im Kniegelenk leicht gebeugt, aufwärts gestreckt
- Antriebswirkung nur gering; hauptsächlich zur Stabilisierung



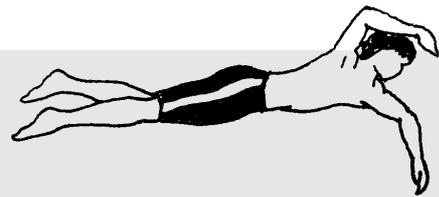
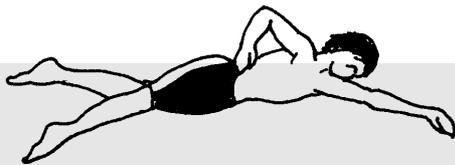
3

Die Hand "zieht"
= Zugphase;
ins Wasser ausatmen



4

Hin- und herrollen
in der Längsachse



7

Gebeugter Arm über
Wasser;
hoher Ellbogen



8

gebeugter Ellbogen
unter Wasser



Armzug:

- Eintauchen vor der jeweiligen Schulter
- S-kurvenförmiges Zugmuster (abwärts-einwärts-fusswärts)
- Ellbogen beugt sich dabei bis ca. 90 Grad
- Hand verlässt das Wasser auf Höhe des Oberschenkels
- Hoher Ellbogen über Wasser
- Haupt-Antrieb beim Kraulschwimmen

Koordination:

- Höchstens 6 Beinschläge pro Armzyklus
- Sobald ein Arm die Druckphase beendet hat, beginnt die Zugphase des anderen Armes.

Atmung:

- Aktives Ausblasen durch Mund und Nase während der Antriebsbewegung des Armes unter Wasser
- Durch leichtes Seitwärts-Drehen des Kopfes kann im Wellental eingeatmet werden
- Bei jedem zweiten oder dritten Armzug atmen

Die Kraul-Grobform ganzheitlich lehren und lernen

Kraulschwimmen kann ganzheitlich gelehrt bzw. gelernt werden. Obwohl bei den Übungen Akzente für einzelne Teilziele gesetzt werden, wird immer die ganze Schwimmart einbezogen.
Voraussetzungen: Die Schüler sind mit dem Wasser vertraut, können abtossen und gleiten und ins Wasser ausatmen.

Alle hier beschriebenen Übungen können auch mit Flossen ausgeführt werden!

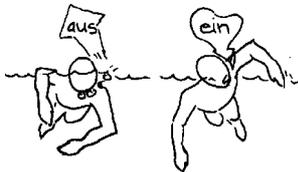
➡ Lernwege : 4 / S. 7 ff.

Vorzeigen-Nachmachen: Wir versuchen, diese Schwimmart nachzumachen. Was fällt auf? Wie wird das gemacht? Was machen die Arme, was die Beine? Wie ist der Rhythmus? (Bestandesaufnahme und Besprechen der wichtigsten Aspekte).



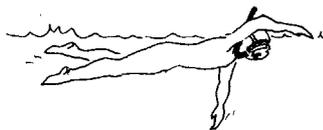
Im Wasser vorzeigen!

Ein- und ausatmen: Wir schwimmen einige Züge Kraul und versuchen, alle Luft durch Mund und Nase auszuatmen. Zum Einatmen drehen wir den Kopf auf eine Seite, atmen ein, drehen den Kopf wieder nach unten und atmen wieder durch Mund und Nase aus.
■ Mehrmals nacheinander üben!



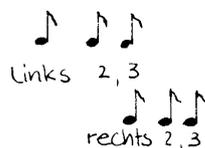
Demonstration, z.B. mit einem Schwimmbrett: Wellental

Beidseitig atmen: Wer kann auf der anderen Seite einatmen?
■ Wer beim Atmen Mühe hat, kann mit einer Tauchermaske und mit einem Schnorchel probieren.
■ Einige Meter mit regelmässiger Atmung schwimmen!



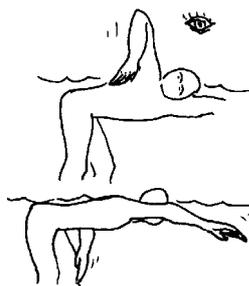
Gegensatzerfahrungen!

Rhythmisch Kraul schwimmen: Schwimme Kraul und achte besonders auf einen regelmässigen Rhythmus. Zur Abwechslung schwimmst du bewusst im "falschen" Rhythmus, dann wieder im richtigen!



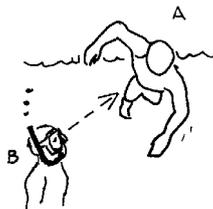
Gegensatzerfahrungen!

Sich selber beobachten: Beobachte einzelne Teilbewegungen bei dir selbst:
■ Wird der Arm mit hohem Ellbogen über Wasser nach vorne geführt?
■ Taucht der Daumen zuerst ein?
■ Ist der Arm im Wasser weit nach vorne gestreckt?
■ Spürst du unter Wasser die Zug- und Druckphase?
■ Endet der Armzug beim Oberschenkel?



➡ Reihensbild: 2 / S. 4 und 5

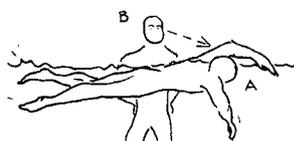
Einander beobachten: A und B beobachten sich gegenseitig: A schwimmt bewusst mit einem Fehler im Bewegungsablauf. B versucht, diesen Fehler zu entdecken und die Verbesserung zu formulieren.
■ Wem gelingt es, auch ohne "Fehler" zu schwimmen?
■ Beobachtet euch mit der Tauchermaske!



Die Tauchermaske ist eine gute Lernhilfe beim Beobachten von Bewegungsabläufen unter Wasser!

➡ Schnorcheln: 3 / S. 9

Lehrend lernen: A und B beobachten sich gegenseitig: A schwimmt und B beobachtet das, was A verlangt. Vorgängig nochmals einzelne Kriterien kurz besprechen!



Welches sind die Kriterien der Kraultechnik?

➡ Reihensbild: 2 / S. 4 und 5

Die Kraul-Feinform im Detail erarbeiten

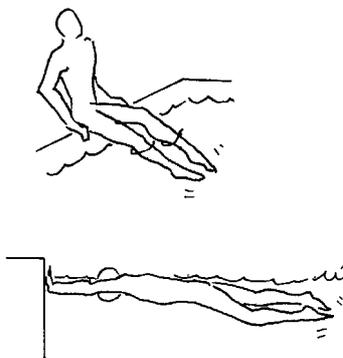
Wir lernen und üben Teilbewegungen isoliert voneinander. Dann versuchen wir, die einzelnen Elemente zu einem Ganzen, zur **Schwimmart Kraul**, zusammenzuhängen.

Mit der **Teilmethode** Einzelteile erarbeiten.

➡ 4 / S. 9 ff.

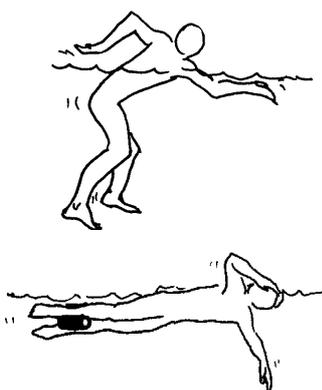
Beinschlag:

- Wir sitzen am Beckenrand und schlagen mit den Füßen auf und ab: aufwärts von leicht gebeugt bis gestreckt, abwärts von gestreckt zu leicht gebeugt.
- Wir halten uns am Beckenrand und versuchen, das Schwimmbad "wegstossen". Wir erzeugen ein Sprudelbad!
- Wir variieren die Beinschläge bezüglich Tempo, Bewegungsumfang und Krafteinsatz!
- An das Hechtschiessen anschliessend beginnen wir mit dem gelernten Beinschlag. Gleichzeitig atmen wir immer unter Wasser aus.
- Wir versuchen dies auch an einem Schwimmbrett, an einem Pull-buoy oder mit einem Ball.



Armzug:

- Wir gehen, laufen oder rennen im hüft- bis brusttiefen Wasser und versuchen, mit Hilfe der Hände möglichst schnell vorwärts zu kommen.
- Wir klemmen einen Pull-buoy oder ein Schwimmbrett zwischen die Beine und ziehen uns mit den Armen vorwärts.
- Wir stehen im brusttiefen Wasser, neigen uns nach vorne und üben den Armzug langsam.
- Wir üben dasselbe beim Gehen.
- Wir schwimmen mit dem Pull-buoy zwischen den Beinen und führen mit den Armen regelmässige Armzüge aus. Der Kopf ist im Wasser.

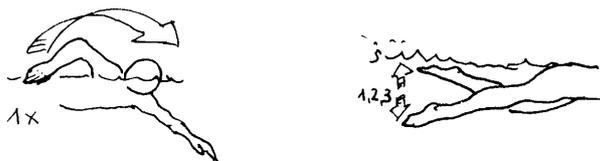


Der Armzug ist der Hauptantrieb und daher besonders wichtig!

➡ 2 / S. 4 und 5

Koordination:

- Wir schwimmen kurze Distanzen und versuchen, nach einem kräftigen Abstoss zuerst mit dem Beinschlag und danach mit dem Armzug einzusetzen.
- Wir versuchen, auf drei Beinschläge einen Armzug auszuführen. Wir zählen: 1-2-3/1-2-3...



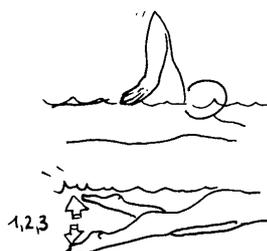
Atmung:

- Liegestütz an der Treppe: Wir atmen unter Wasser durch Mund und Nase kräftig aus. Danach versuchen wir, durch Drehen des Kopfes seitwärts einzuatmen.
- Wir lernen den Atemrhythmus: Zähle: 1-2-3.... einatmen links / 1-2-3.... einatmen rechts.



Nun üben wir einzelne Elemente:

- hohe Ellbogenhaltung
- regelmässig atmen
- Beinschlagrhythmus: 3 Beinschläg/1 Armzug
- Armzüge zählen, Anzahl pro Länge reduzieren
- "leise" schwimmen: kontrolliertes Eintauchen der Hände
- links und rechts atmen



➡ Organisation: 4 / S. 11 ff.

Wir lernen den Startsprung

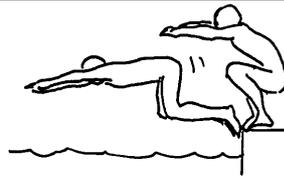
Der Griffstart ist einfach und hat sich durchgesetzt. Die Hände drücken kräftig vom Bock oder von der Bassinkante ab und schwingen geradlinig nach vorne. Zum Eintauchen sind die Arme völlig gestreckt und "schliessen" den Kopf ein. Wichtig: Beim Eintauchen ist der **ganze Körper gespannt!**

➡ 2 / S. 9

Schütze deine Wirbelsäule durch gespanntes Eintauchen!

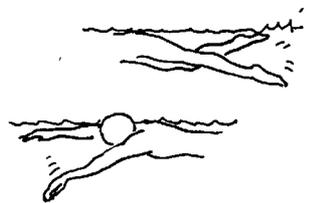
Hechtschiessen: Die Arme und der ganze Körper bleiben gestreckt. Möglichst weit gleiten!

Kleiner Startsprung: Wir springen aus der Kauerstellung von der Treppenstufe oder vom Bassinrand in einem weiten Bogen und versuchen, nach dem Sprung möglichst lange zu gleiten.



Immer höher: Wir steigern die Absprungstelle bis auf die Höhe eines Startbockes.

Kraulstart: Nach einem flachen und gespannten Startsprung gleitet der Körper. Dann setzt der Beinschlag ein. Kurz vor dem Auftauchen beginnt ein Arm mit dem Armzug und "zieht" den Körper aus dem Wasser.



Startübungen: Auf Kommando starten und kurze Strecken schwimmen. Auch als Wettbewerb!

Wir lernen die einfache Wende

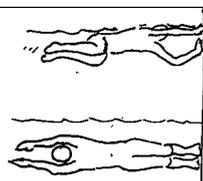
Mit einer guten Wende kann die Schwimmrichtung leicht und schnell geändert werden. Dabei soll der Körper möglichst schnell von der einen auf die andere Seite kippen. Diese **einfache Wende** erlaubt es zudem, kräftig aus- bzw. einzuatmen.

➡ 2 / S. 10

Wenden im untiefen Wasser: Wir versuchen, in der Seitliegestütz von der einen Seite auf die andere zu wechseln. Dabei drücken wir mit der einen Hand ab unter gleichzeitigem Anhocken der Beine. Wer kann dies auch in tieferem Wasser durch Abdrücken mit den Händen am Wasser?

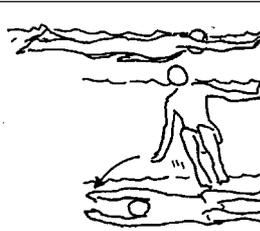


Wenden mit Beinschlag: Schwimme mit Kraulbeinschlag in Seitlage gegen die Wand. Fasse die Kante/Überlaufrinne von oben. Ziehe die Beine an unter gleichzeitigem Abstoßen der Hand. Tauche wiederum in Seitlage ab, stosse kräftig ab und atme während des Gleitens unter Wasser aus.



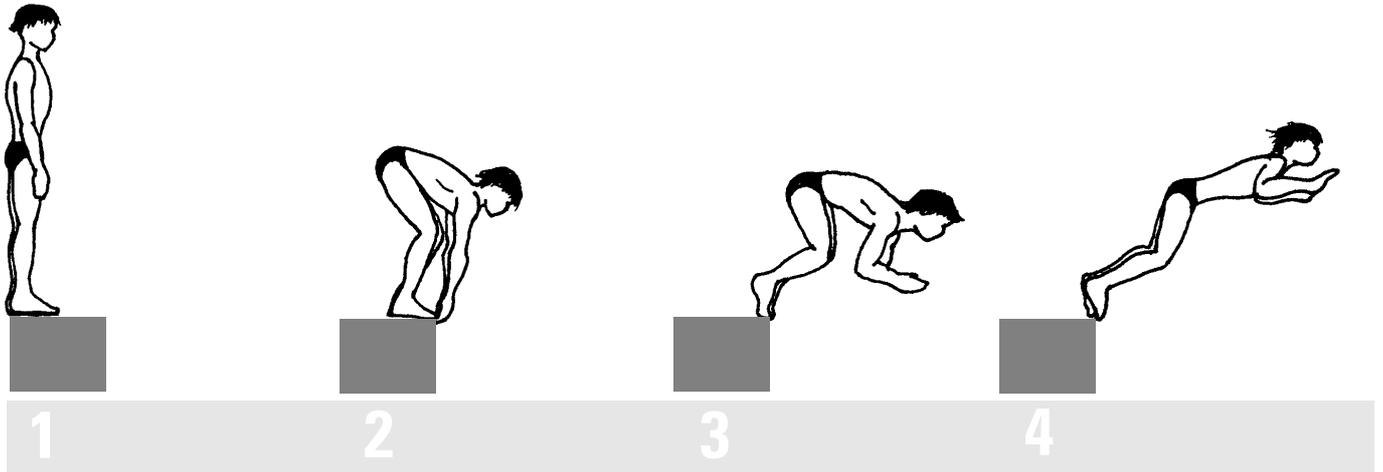
Wenden können auch an der Längsseite des Bassins geübt werden!

Kraulwende: Schwimme in Brustlage gegen die Wand. Fasse mit einer Hand die Rinne/Kante von oben. Stosse dich mit der Hand seitlich von der Wand weg unter gleichzeitigem Anhocken der Beine gegen die Wand. Tauche wiederum seitlich ab und stosse ab. Die Hand, welche die Rinne/Kante gefasst hat, wird nach dem Abstoßen über Wasser zur anderen Hand geführt.



Wendeübungen: Wer kann schnell und trotzdem korrekt wenden? Wer ist nach einer Wende am schnellsten wieder beim Ausgangspunkt?

Startsprung: Reihenbild und Checkliste

**Langer Pfiff:**

Ausgangsstellung:
Hinten oben auf dem
Startblock stehen, die
Arme hängen locker.

Auf die Plätze!

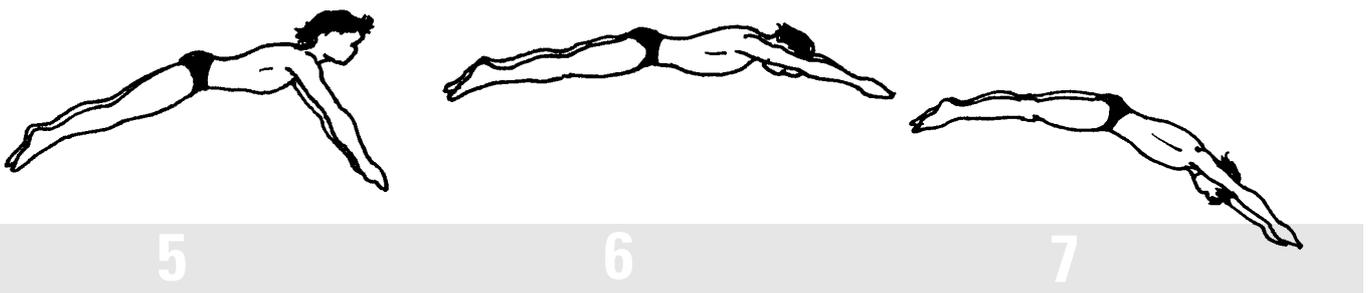
Die Hände fassen am
Block, der Körper ist
in gespannter
"Lauerstellung".

Pfiff:

Die Hände drücken
kräftig ab und werden
geradlinig nach vorne
gestreckt, der Blick ist
nach vorne gerichtet.

Absprung:

Die Beine drücken
kräftig ab.

**Flug:**

Die Arme sind
blockiert; der Körper
ist gespannt.

Flug:

Der Körper bleibt
gespannt.

Eintauchen:

Der Kopf ist zwischen
den Oberarmen,
der Körper ist völlig
gespannt.

■ Kraul: relativ flach
■ Brustgleichschlag:
etwas tiefer wegen
dem Tauchzug!

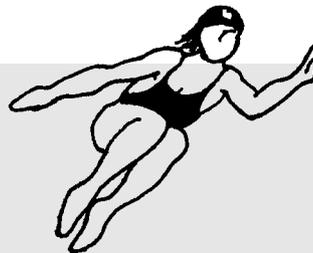
Überwasserwende: Reihenbild und Checkliste

1

**Anschlag:**

Eine Hand berührt die Wand. In diesem Moment werden die Beine angehockt.

2

**Kippen:**

Flüchtiges Aufrichten des Körpers in Seitenlage zum Einatmen und gleichzeitig in die entgegengesetzte Richtung kippen.

3

**Abtauchen und Abstossen:**

In Seitenlage abtauchen und gleichzeitig die Füße auf Gesässhöhe zur Wand führen. Die Arme nach vorne strecken und in Seitenlage kräftig abstossen.

4

**Gleiten und schwimmen:**

Erst wenn das Gleiten langsamer wird, mit dem Bein-schlag einsetzen und vor dem Auftauchen mit einem Armzug beginnen.

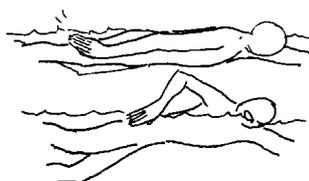
Knacknüsse: Beobachten... Beurteilen... Beraten

Die Rohform des Kraulschwimmens ist bei guten Voraussetzungen relativ schnell erarbeitet. Bevor eine längere Strecke ohne Unterbruch geschwommen wird, sollten die häufigsten Fehler korrigiert werden. Korrigieren heisst: helfen und gezielt fördern!

Beraten

■ Versuche, nach dem Armzug (hinten) eine Pause zu machen. Das Gesicht ist zum Bassinboden gerichtet. Du darfst erst dann einatmen, wenn deine "Atemhand" das Wasser verlässt oder den Oberschenkel berührt.

■ Lass dich beobachten!

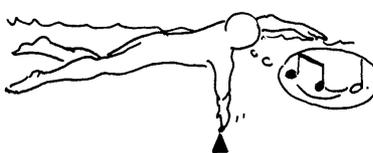


Zu frühes Einatmen...

deshalb: Rhythmusstörung und Stress

■ Atme erst beim Übergang von der Zug- in die Druckphase aus. Brumme dabei deine Lieblingsmelodie kräftig ins Wasser.

■ Richte deinen Blick auf der Höhe des Wasserspiegels durch leichtes Kopfdrehen nach vorne.



Ausatmen über Wasser ...

deshalb: schlechte Wasserlage/Stress

■ Schwimme Kraulbeinschlag und Brustarmzug, das Gesicht im Wasser. Atme dabei dauernd regelmässig durch Mund und Nase aus. Atme erst dann ein, wenn du alle "alte Luft" ausgeatmet hast.

■ Du solltest bald eine längere Strecke ohne Atemnot schwimmen können!



Ungenügende Ausatmung...

deshalb: nur kurze Distanzen möglich

■ Schwimme wie ein Wasserballer mit erhobenem Kopf. Beobachte, wo du mit den Armen eintauchst!

■ Lass dich von jemandem genau beobachten.

■ Schwimme sehr nahe hinter einem Partner und setze deine Hände links und rechts neben den sich bewegenden Beinen des Partners ein.



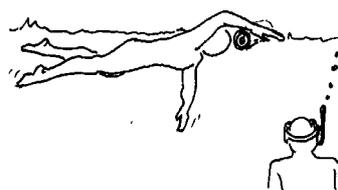
Die Arme überkreuzen...

deshalb: schwimmen im "Zick-zack"

■ Greife über einen imaginären Baumstamm, der vor dir herschwimmt, weit nach vorne!

■ Strecke den Arm, bevor du mit dem Daumen voran ins Wasser eintauchst. Erst wenn du den gestreckten Arm im "Anschlag" spürst, darfst du die Hand eintauchen.

■ Lass dich genau beobachten!

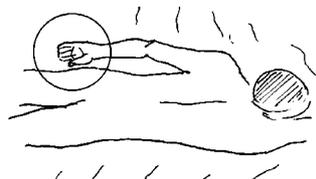


Die Hand taucht zu früh ein...

deshalb: zu kurzer Armzug

■ Berühre mit dem Daumen die Oberschenkel vor dem Verlassen des Wassers. Suche einen weiten und langen Weg unter Wasser (Zug-Druck-Phase).

■ Zähle deine Armzüge vor und nach dieser Übung. Du solltest deutlich weniger Züge für dieselbe Strecke gebrauchen!



Keine Druckphase...

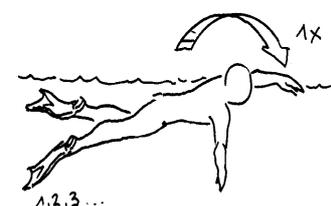
deshalb: unvollständiger und zu kurzer Armzug

■ Schwimme mit Flossen Kraul und versuche, einen ruhigen 3er-Rhythmus zu schwimmen: Auf einen Armzug erfolgen 3 Beinschläge.

■ Versuche, ohne Flossen denselben Rhythmus zu schwimmen.

■ Schwimme bewusst sehr langsam.

■ Schwimme auch mit nur einer Flosse.



Zuviele Beinschläge ...

deshalb: schlechter Rhythmus und gestörte Oekonomie

2. Rückencrawl, eine Einstiegstechnik



Das ist Rückencrawl: ■ freie Atmung ■ rhythmisch ■ flach

Rückencrawl ist rasch und einfach lernbar. Die Rückenlage erlaubt dank geringem Gleitwiderstand und freier Atmung ein lockeres und entspanntes Schwimmen.

Im Rückencrawl sorgen die grossräumigen, gleichmässigen Armbewegungen für den Hauptantrieb. Vortriebs- und Rückholphase wechseln sich fließend und ohne Unterbruch ab.

Die Überwasserphase erfolgt gestreckt und locker. Unter Wasser zieht der Arm kurvenförmig zuerst abwärts, dann aufwärts und schliesslich wieder abwärts.

Der lockere rhythmische Beinschlag bewirkt eine hohe, flache und stabile Wasserlage. Er unterstützt zudem die Vortriebsarbeit der Arme.

Dank der Drehbewegung des Körpers um die Längsachse (Rollen) können die Arme wirkungsvoll arbeiten.

Das Gesicht liegt ausserhalb des Wassers. So kann ungehindert und regelmässig ein- und ausgeatmet werden.

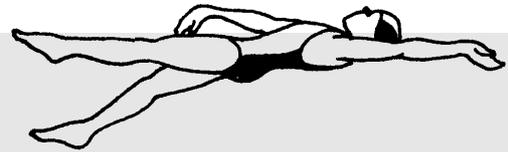
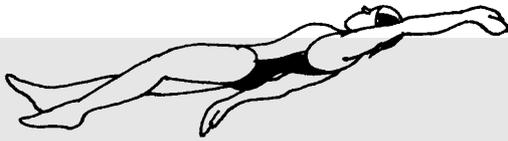


- **Wasserlage:** Flach und horizontal, dadurch wenig Widerstand
- **Armbewegung:** kurvenförmig, rhythmisch und ohne Unterbruch; Rückholphase der Arme über Wasser gestreckt
- **Beinschlag:** lockerer, leicht schäumender Peitschenschlag; 6 Beinschläge auf einen Armzyklus

Auf einen Blick



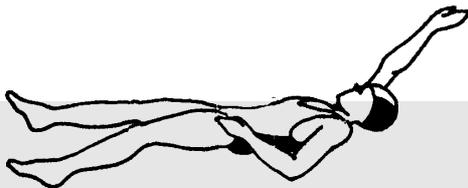
Reihenbild und Checkliste Rückenraul



1 Mit den Händen
Wasser fassen



2 Armzug
wechselseitig



5 Druckphase rw
abwärts;
Überwasserphase
locker gestreckt



6 Die Schulter
verlässt das Wasser
zuerst



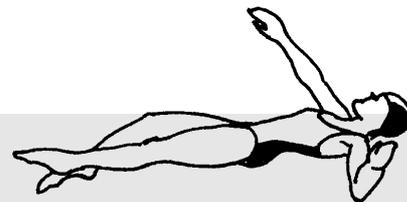
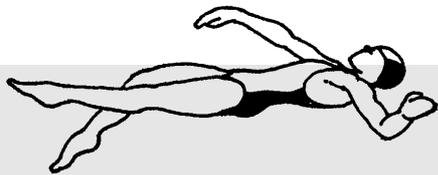
Checkliste Rückenraul:

Wasserlage

- Gestreckte, annähernd horizontale Gleitlage
- Der Kopf bleibt ruhig in der Verlängerung der Wirbelsäule. Er rollt nicht mit!
- Der Blick ist nach oben gerichtet (Decke anschauen).

Beinschlag

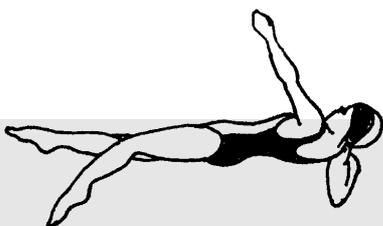
- Wechselseitiges Auf- und Abwärtschlagen der Beine, resp. Füße aus den Hüften heraus
- Abwärtsschlag: Der Fuss ist locker, das Knie gestreckt.
- Aufwärtsschlag: Zuerst im Kniegelenk leicht gebeugt. Dann folgt ein peitschenartiger Kick ("einen auf der Wasseroberfläche liegenden Ball wegkicken").



3 Rollen/Drehen um die Längsachse



4 Einatmen; Ellbogen zunehmend gebeugt



7 Ausatmen auf jeden zweiten Armzug



8 Eintauchen mit dem kleinen Finger



Armzug:

- Die Hand "verankert" sich über der Schulter, zieht danach abwärts auswärts.
- Der Ellbogen beugt sich zunehmend bis auf Schulterhöhe.
- Nun drückt die Hand gegen den Bassinboden und wird mit dem Daumen voran wieder aus dem Wasser gehoben.
- Der Arm wird über Wasser locker gestreckt nach oben geführt. Die entsprechende Schulter kommt aus dem Wasser. Der Körper rollt bis ca. 45 Grad. In dieser Schräglage fasst der Antriebsarm erneut Wasser.

Koordination:

- 6 Beinschläge auf einen ganzen Armzyklus (= 1x rechts und 1x links)
- Zähle im Dreierhythmus:
1-2-3 (= rechter Arm unter Wasser)
4-5-6 (= linker Arm unter Wasser)
- Bei Beginn des Armzuges ist die Schulter auf die entsprechende Seite geneigt.

Atmung:

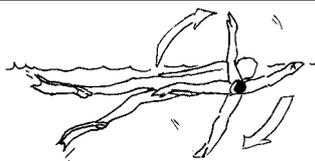
- Regelmässig aus- und einatmen!
- Auf den einen Armzug (z.B. rechter Arm) wird eingeatmet, auf den anderen Armzug (linker Arm) wird ausgeatmet).

Mit der Ganzheitsmethode rasch zum Ziel

Beim ganzheitlichen Lernen wird von Anfang an der ganze Bewegungsablauf, wenn möglich unter lernerleichternden Bedingungen (z.B. mit Flossen), ausgeführt. Mit zunehmendem Können werden Akzente auf einzelne Teilbewegungen gelegt, möglichst immer unter Beibehaltung des gesamten Bewegungsablaufes.

Ganzheitlich lernen ist natürlich!

Ausprobieren: Schwimme in Rückenlage: Schläge mit den Beinen resp. mit den Flossen wechselseitig auf und ab. Die Arme kreisen gleichzeitig wie ein grosses Windrad.



Mit Flossen geht's leicht!

Akzent Beinschlag: Schwimme Rückenraul und achte auf deine Beine:

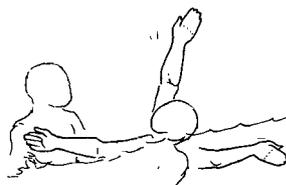
- Die Knie sollten im Wasser bleiben!
- Die Füsse (Flossen) schlagen leichten Schaum.
- Schwimme auch mal ganz falsch, z.B. mit ganz stark angezogenen Knien (Radfahren), mit den Füßen tief unter oder über der Wasseroberfläche.



Lernen durch Gegensätze bringt ein besseres Bewegungsgefühl.

Akzent Armzug: Schwimme Rückenraul und beobachte besonders deine Arme:

- Nach dem Verlassen des Wassers (mit dem Daumen zuerst) wird der Arm auf Schulterhöhe gestreckt nach oben geführt.
- Oben taucht der kleine Finger zuerst ein.
- Zuerst zieht, dann drückt die Hand in einer Kurve.
- Lass dich von deinem Partner beobachten!



Lernen zu zweit!

Akzent Kopfhaltung: Beobachte deine Kopfhaltung:

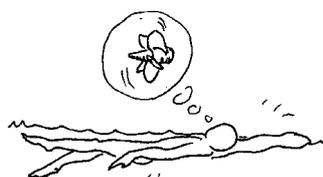
- Beobachte die Decke (oder den Himmel) und halte den Kopf ruhig.
- Kannst du deine über Wasser gestreckten Arme während des Schwimmens beobachten?



Ruhige Kopfhaltung!

Akzent "keine Pause": Der Armzug soll ohne Unterbruch erfolgen. Wie steht es bei dir?

- Streife am Ende des Armzuges mit dem Daumen deinen Oberschenkel. So denkst du daran, dass es dort unten keine Pause geben soll.
- Vergleiche deine Armbewegung mit den Schiffschrauben eines grossen Raddampfers!



Bilder unterstützen Bewegungsvorstellungen

Akzent Koordination: Auf 1 Armzug erfolgen 3 Beinschläge, auf einen ganzen Armzugzyklus (1x rechter Arm/1x linker Arm) somit 6 Beinschläge.

- Versuche, deine Beinschläge zu zählen
- Schwimme Rückenraul und summe dazu ein bekanntes Lied im Dreierhythmus. Der Dreierhythmus entspricht dem Beinschlagrhythmus.
- Schwimme bewusst mit den Beinen zu schnell, dann wieder zu langsam, dann bequem. Bequem ist wahrscheinlich richtig!



Meistens ist der Beinschlagrhythmus zu schnell. Das kostet Kraft und bringt vor allem keinen zusätzlichen Vortrieb!

Mit der Teilmethode die Details pflegen

Von der Rohform zur Feinform! Wir üben einzelne wichtige Bewegungselemente und verbessern dadurch die Technik des Rückenschwimmens.

Wer Details schulen will, muss sie kennen!

Beinschlag: Wir üben den Beinschlag mit Flossen:

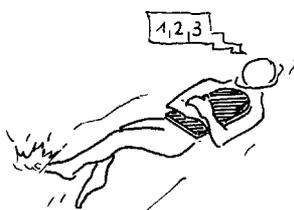
- "Stehe" mit den Flossen im tiefen Wasser und versuche, möglichst hoch aus dem Wasser zu kommen. Wer schafft es bis zur Schulter, zur Brust oder noch höher? Wer schafft es möglichst lange?
- Schwimme ruhig nur mit Beinschlag in Bauch-, Rücken-, Seitenlage. Locker und langsam!
- Versuche dieselben Übungen auch ohne Flossen!



Beinschlagübungen in verschiedensten Positionen üben!

Beinschlag-Rhythmus: Wir suchen den richtigen Rhythmus, indem wir die Beinschläge zählen:

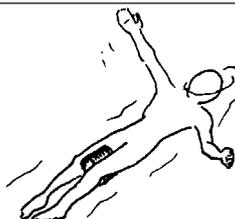
- Schwimme in Rückenlage und drücke das Schwimmbrett mit beiden Händen an die Brust. Zähle nun: 1-2-3 / 4-5-6 // 1-2-3 / 4-5-6 usw.
- Wer kann das Schwimmbrett mit gestreckten Armen auf Kniehöhe oder (schwieriger!) mit gestreckten Armen im Wasser über dem Kopf halten und dabei den Beinschlag ausführen?



Ein regelmässiger Rhythmus ist ökonomischer!

Armzug: Klemme einen Pull-buoy zwischen die Beine und schwimme nur mit den Armen.

- Wir üben diese Bewegung langsam beidarmig, dann mit dem Pull-buoy in Schwimmlage.
- In Rückenlage am Bassinrand mit einem Arm.
- Mit Hilfe des Partners: Er hält dich an den Beinen.



Die Arme ziehen und drücken kurvenförmig!

➡ 2 / S. 14 und 15

Ohne Bewegungsvorstellung kein lernwirksames Üben!

Rollen: Wir üben die seitliche Rollbewegung:

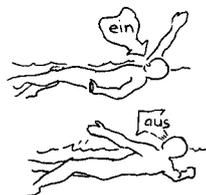
- Während die eine Hand zieht bzw. drückt und sich der Körper dadurch um die Längsachse dreht, wird die gegenüberliegende Schulter aus dem Wasser gehoben. Stimmt das bei dir?
- Übertreibe diesen Bewegungsablauf.
- Schwimme auch ohne zu drehen. Wie geht es besser? Warum?



Seitliches Rollen ist biomechanisch günstiger: Besserer Krafteinsatz möglich.

Atmung: Der Atemrhythmus passt sich der Schwimmbewegung der Arme an!

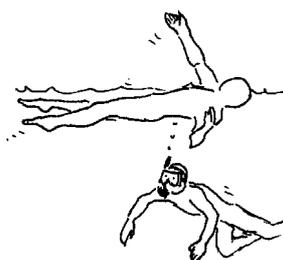
- Auf einen Armzug einatmen, auf den anderen ausatmen.
- Versuche bewusst, in einem anderen, dann wieder im oben beschriebenen Rhythmus zu atmen.



Rhythmisch atmen ist wichtig

Üben zu zweit: A beobachtet; B schwimmt. Nachher wird gewechselt:

- Zuerst wiederholen wir gemeinsam die wichtigsten Technikmerkmale am Reihenbild (ev. Film).
- B sagt zu A, was er beobachten lassen möchte und schwimmt vor. A beobachtet von vorne, von hinten, von der Seite, von unten usw. Wechsel.
- B schwimmt bewusst falsch. Findet A den Fehler? Wechsel.



Lehrend lernen!

Wir lernen Starten in Rückenlage

Beide Hände fassen an der Startvorrichtung (an der Überlaufrinne o.ä.), die Füße stützen unter der Wasseroberfläche an der Wand. Dann wird der Körper gegen die Wand gezogen. Aus dieser gespannten "Lauerstellung" stossen die Beine kräftig ab. Die Arme werden seitlich nach hinten geschwungen, der Kopf ist im Nacken. In dieser Hohlkreuzhaltung wird eingetaucht. Nach einer kurzen Gleitphase setzen zuerst die Beine ein. Danach zieht ein Arm den Körper an die Oberfläche.

Startkommando :

Langer Pfiff:

Ins Wasser springen

"Auf die Plätze!"

Anziehen der Arme zur "Lauerstellung"

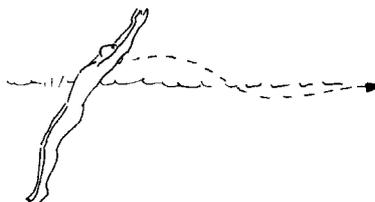
Pfiff:

Abstossen

Fall-Start: In brusttiefem Wasser: Schau nach oben, lasse dich nach hinten fallen, stosse in Hohlkreuzhaltung leicht ab.

■ Sobald der Kopf eintaucht, wird er wieder angezogen. Gleite möglichst lange.

■ Setze zuerst mit dem Beinschlag, dann mit dem Armzug (links oder rechts) ein.



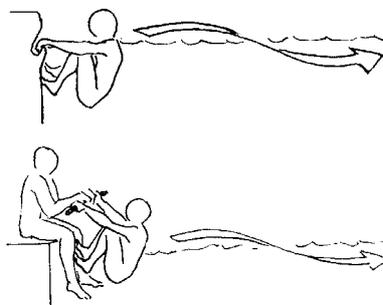
Eine gute Organisation ist zwingend!

Rückenstart:

■ Griff an der Überlaufrinne, Abstoss wie oben

■ Griff an einem Stab oder an den Händen des Partners, der im Spreizsitzen am Bassinrand sitzt

■ Griff am Startblock: Mit den Armen leicht anziehen; Abstoss rückwärts, gleiten- Beinschlag - Armzug; nur mit einem Arm beginnen



Vorsicht:

Wassertiefe mind. 1.5 m!

Wir lernen die Überwasser-Rückenwende

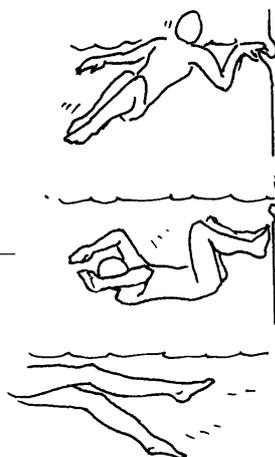
Die Rückenwende ist ähnlich wie die Kraulwende: Anschlagen in Rückenlage und dann in die Seitenlage drehen. Beine anziehen und zur Wand führen, gleichzeitig abtauchen. Arme unter Wasser nach hinten oben strecken, in Rückenlage abstossen. Einsetzen des Beinschlages nach einer kurzen Gleitphase, dann Beginn mit einem Armzug. Dabei immer durch die Nase ausatmen!

Anschwimmen - Drehen: Schwimme mit Beinschlag gegen die Wand.

■ Halte eine Hand in Hochhalte. Fasse die Kante (Überlaufrinne) von oben. Ziehe die Beine an unter gleichzeitigem Abstossen mit der Hand. So dreht sich der Körper zur Wand.

■ Tauche in enger Hockstellung in Rückenlage ab. Suche mit den Füßen Kontakt zur Wand.

■ Stosse ab zum Hechtschiessen rückwärts!



Bei jedem Abtauchen in Rückenlage durch die Nase ausatmen. So strömt kein Wasser in die Nase!

Wenden: Wiederhole die oben beschriebene Übung; nach dem Abstoss erfolgt:

■ nach einer kurzen Gleitphase das Einsetzen des Beinschlages,

■ kurz danach der Beginn des Armzuges mit **einem** Arm.

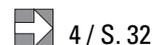
Das muss ich wissen:

1. Mit einer Hand in Rückenlage anschlagen.
2. Drehen - abtauchen.
3. Arme strecken - abstossen.
4. Gleiten - Beinschlag - Armzug links oder rechts

Koordinationsübungen

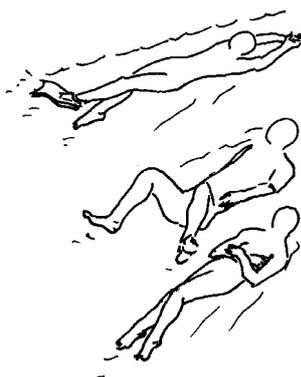
Je variantenreicher und schwieriger die gestellten Bewegungsaufgaben sind, desto höhere Anforderungen werden an die koordinativen Fähigkeiten gestellt. Diese können auf jeder Lernstufe durch entsprechende Bewegungsaufgaben (z.B. "Wer-kann-Aufgaben") gefördert werden.

Koordinative Fähigkeiten:



Beinschlagübungen:

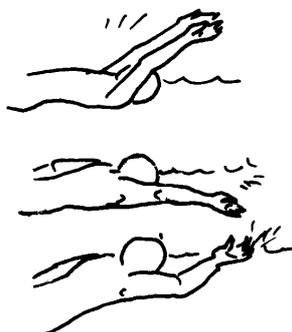
- Mit verschiedenen Beinschlagfrequenzen schwimmen (langsam, schnell, mittelschnell usw.). Dabei gleichzeitig die Hände in verschiedenen Positionen halten (langsamer Beinschlag: Hände tief; schneller Beinschlag: Hände hoch)
- An einem Fuss mit Flosse, am andern Fuss ohne Flosse schwimmen. Mit und ohne Armbewegungen.
- Nur Beinschlag schwimmen mit verschiedenen Fussstellungen, z.B. gebeugte oder gestreckte Fußgelenke, links gebeugt, rechts gestreckt usw.
- Mit ganz gestreckten, dann mit ganz gebeugten, dann mit locker gestreckten Beinen schwimmen.
- Rückengleichschlagbeinschläge im Wechsel mit Rückenraulbeinschlag



Viele Beinschlagübungen können am Schwimmbrrett, mit Bällen, am Bassinrand, mit dem Partner und mit Flossen ausgeführt werden.

Armzugübungen:

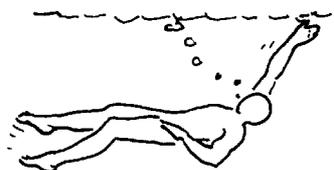
- Beidseitige Armzüge (Rückengleichschlag) im Wechsel mit Rückenraularmzügen
- Ein Arm führt den Armzug gestreckt aus, der andere gebeugt.
- Abschlagschwimmen: Die Hände lösen sich durch Berührung in Hochhalte ab.
- Schwimmen mit Fäusten, mit gespreizten Fingern, dann mit gestreckter Hand.
- Bewusst die Eintauchstelle der Hände wechseln: ganz oben, über den Schultern ("überkreuzen"), auf Schulterhöhe.
- Links und rechts verschiedene Bewegungsaufgaben stellen.



Der Pull - buoy ist eine geeignete Lernhilfe für Beinschlagübungen

Übungen für die Gesamtbewegung:

- Schwimmen mit leichtem Gegenstand auf der Stirn, der nicht herunterfallen darf
- Zuerst eine gewisse Strecke nur Beinschlag, dann nur Armzug, dann Gesamtbewegung
- Beidseitiger Beinschlag, aber nur einseitiger Armzug; Seiten wechseln
- Arme Rückengleichschlag, Beine Rückenraul
- Arme Rückenraul, Beine Rückengleichschlag
- Arme Rückenraul, Beine Delphinbeinschlag
- Ein Arm sucht viel Widerstand, der andere Arm weicht dem Widerstand aus; gegengleich.
- Die Hand zieht resp. drückt ganz tief, dann sehr hoch und schliesslich in Idealposition.
- Tandem: Der Vordere schwimmt Rückenarmzug, der Hintere hält die Füsse des Vorderen und schwimmt Rückenraulbeinschlag.
- Unter Wasser Rückenraul schwimmen



Mit Bewegungsaufgaben **spielen!**

Knacknüsse: Beobachten... Beurteilen... Beraten

Als "Fehler" wird eine Abweichung von der schwimmtechnischen Form verstanden. Fehler korrigieren heisst demnach: Abweichungen erkennen, bewusstmachen und beheben. Möglichkeiten: Partnerhilfe, taktile Kontrolle, Vorstellungshilfe, Überkorrektur. In der rechten Spalte sind einige typische Fehler aufgeführt, links mögliche Korrekturübungen.

1. Beobachten

(Fehlerbild aufnehmen)

2. Beurteilen

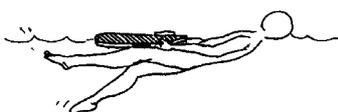
(Fehlerursache erkennen)

3. Beraten

(Korrekturhilfen anbieten)

Beraten

- Schwimme in Rückenlage nur mit Beinschlag. Halte dabei ein Schwimmbrett mit gestreckten Armen über den Knien. Die Knie sollten das Schwimmbrett **nicht** berühren.
- Übertreibe: Einmal "Velofahren", dann wieder ohne das Brett zu berühren. Dasselbe ohne Brett.



Velofahren (Knie aus dem Wasser)...

deshalb: schlechter Antrieb

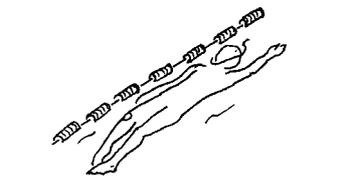
- Schwimme Rückenraul mit Flossen und achte besonders auf den langsamen Beinschlag.
- Versuche, diesen langsamen Rhythmus beizubehalten, auch wenn du ohne Flossen schwimmst.
- Ziehe eine Flosse aus und behalte den gleichen Rhythmus. Dann ohne Flossen.
- Zähle langsam: 1-2-3 / 4 -5 -6 / 1-2 ...



Zitter-Beinschlag (Beinschlag zu schnell)...

deshalb: schnelle Ermüdung; schlechter Antrieb

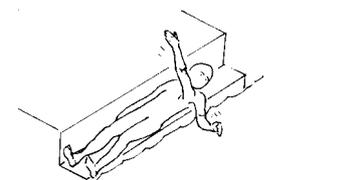
- Schwimme ohne Berührung ganz nahe an der Schwimmbreite oder am Bassinrand.
- Übertreibe, indem du überkreuzest (rechter Arm taucht über dem Kopf auf der linken Seite ein).
- Die Oberarme berühren beim Eintauchen der Hand die Ohren.



Zu breites Eintauchen des Armes bereits auf Schulterhöhe

deshalb: zu kurzer Armzug

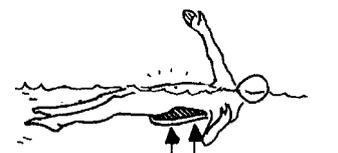
- Lege dich auf eine Treppe oder an den Bassinrand und führe den Armzug ganz langsam aus. Beobachte dabei deine Armstellung ganz genau.
- Schwimme Rückengleichschlag und führe die Armbeziehung gleichzeitig links und rechts aus.
- Lass dich beobachten!



Armzug ganz gestreckt...

deshalb: schlechter Vortrieb

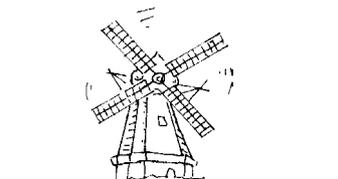
- Kannst du so Rückenschwimmen, dass dabei der Bauch aus dem Wasser ragt?
- Lege ein Schwimmbrett unter den Rücken und lass dich "anheben".
- Halte den Kopf hoch und schaue rückwärts.



Im Wasser "sitzen"...

deshalb: schlechter Vortrieb; Tiefgang

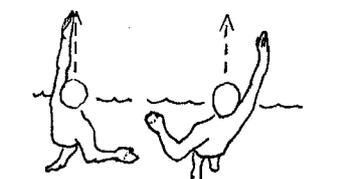
- Stelle dir ein grosses Windrad vor, das ohne anzuhalten ganz langsam aber regelmässig dreht. Versuche dies auch mit deinen Armen: kein Anhalten!
- A fasst B zwischen den leicht gespreizten Beinen an den Oberschenkeln in hüfttiefem Wasser. B führt regelmässige Armzüge aus. A beobachtet.



Stopp nach dem Armzug ("Bahnhof")...

deshalb: schlechter Antrieb

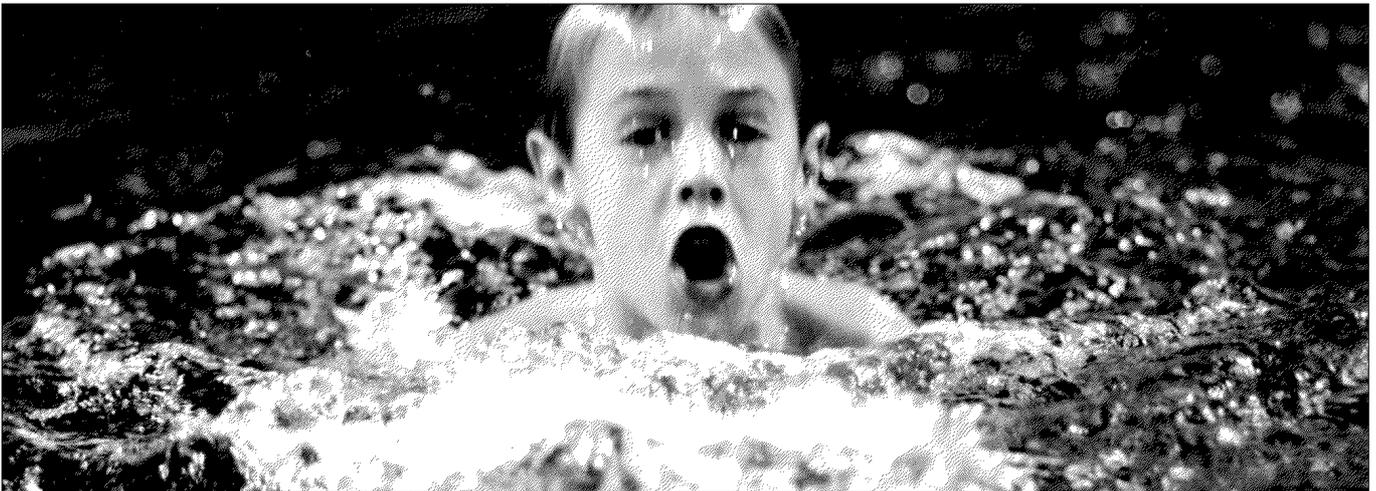
- Versuche, den Kopf ganz ruhig zu halten und an der Decke (oder am Himmel) etwas zu fixieren.
- Schwimme bewusst im Zick-Zack, dann wieder ganz ruhig.
- Schwimme wie ein grosses Boot: langsam und ruhig, immer gerade aus!



Die Arme drücken seitwärts...

deshalb: "Zick-Zack"-Schwimmen

3. Brustgleichschlag, die bekannteste Schwimmart



Das ist Brustgleichschlag: ■ **symmetrisch** ■ **kraftvoll** ■ **gute Übersicht**

Brustgleichschlag ist nicht nur die bekannteste, sondern wahrscheinlich auch die älteste Schwimmart. Wer allgemein von "Schwimmen" spricht, meint damit häufig "Brustgleichschlag-Schwimmen".

Die Brustgleichschlag-Technik ist eine **Gleichschlagbewegung**, das heisst: Arme und Beine bewegen sich gleichzeitig - symmetrisch. Dabei werden alle Bewegungen unter Wasser ausgeführt. Diese Schwimmart erlaubt eine gute Orientierung beim Schwimmen.

Die Arme und Beine lösen sich in ihren Antriebswirkungen gegenseitig ab. Der Beinschlag schliesst sich dem Armzug unmittelbar an. Nach der Gleitphase ziehen die Arme unter zunehmender Beugung auswärts-abwärts-einwärts und werden dann wiederum nach vorne gestreckt.

Die Beine werden knapp unter der Wasseroberfläche angezogen und danach kreisförmig nach hinten einwärts "geschlagen".

Befinden sich die Hände nach dem Armzug unter dem Kinn, wird im höchsten Punkt eingeatmet. Zum Ausatmen wird das Gesicht sofort wieder ins Wasser gesenkt.



- **Wasserlage:** möglichst horizontal, Gesicht im Wasser
- **Armzug:** beide Arme kräftig bis auf Schulterhöhe ziehen
- **Beinschlag:** lockere, nicht zu breite Schwunggrätsche
- **Gleitwiderstand:** hemmende Bewegungen langsam ausführen

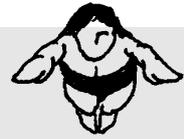
Auf einen Blick



1 Streckphase;
gleiten



2 Beginn der Zugphase;
ausatmen



5 Einatmen im
höchsten Punkt;
Beine anziehen



6 Arme langsam nach
vorne führen;
Fersen gegen das
Gesäss anziehen



Checkliste Brustgleichschlag:

Wasserlage

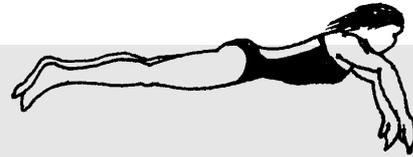
- Möglichst gestreckt, strömungsgünstig (d.h. die Beine nicht zu stark gegen den Bauch anziehen).
- Das Gesicht bleibt möglichst lange im Wasser.

Beinschlag

- Die Füße werden mit beinahe geschlossenen Fersen knapp unter der Wasseroberfläche in Richtung Gesäss angezogen.
- Dadurch entsteht eine starke Beugung im Kniegelenk.
- Beim "Umkehrpunkt" werden die Fußspitzen auswärts gedreht und gleichzeitig angezogen ("Clown-Füße").
- Jetzt erfolgt eine schwingvolle, kreisförmige Schlagbewegung der Unterschenkel, resp. der Füße (= Schwunggrätsche).
- Schliesslich werden die Beine geschlossen und gleichzeitig gestreckt.



Reihenbild und Checkliste Brustgleichschlag



3 Von der Auswärts-
zur Einwärts-
bewegung der
Arme



4 Kopf anheben



7 Schwungvolle
Schlagbewegung
der Beine



8 Ende der Antriebsphase
der Beine;
Beginn der Streckphase

**Armzug:**

- Ellipsenförmiges, schwungvolles Auswärts-Einwärtsziehen der Hände.
- Die Zugbewegung (Wasser fassen) geht anfänglich gestreckt nach auswärts-abwärts.
- Dann erfolgt zunehmend eine Beugung im Ellbogengelenk und schliesslich eine kraftvolle Einwärtsbewegung ("wie in einer grossen Teigschüssel").
- Ohne Pause, jedoch verlangsamt, werden die Arme auf Schulterhöhe nach vorne geführt.
- Die Handflächen zeigen wiedernach unten, bleiben kurz in dieser Stellung (Gleitphase) und drehen wieder nach aussen für den nächsten Armzug.

Koordination:

- Arme und Beine lösen sich fließend in ihrer Antriebsarbeit ab.
- Nach dem Beinschlag erfolgt eine mehr oder weniger lange Gleitphase (je nach Tempo und Können; die Dauer der Gleitphase wird mit zunehmendem Tempo kürzer).
- Die Kopfbewegung passt sich harmonisch den Armbewegungen an.
- Als Rhythmushilfe kann dienen: "Arm - **und** - Bein", wobei auf "**und**" der Kopf zum Einatmen leicht angehoben wird.

Atmung:

- Während der Zugphase wird kräftig ausgeatmet.
- Wenn die Hände nach der Zugphase unter dem Kinn zusammenkommen, wird "schnappend" eingeatmet (= Spätatmung).
- Es wird bei jedem Zug regelmässig ein- und ausgeatmet.
- Bei längerem, gemütlichen Schwimmen kann durch ein frühes Anheben des Kopfes die Einatmungsphase verlängert werden (= Frühatmung).

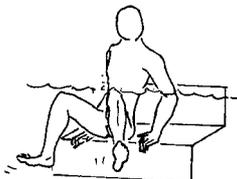
Wir lernen mit der Teilmethode die Grobform

Teil für Teil fügen wir die Technik aufbauend zusammen. Dabei halten wir uns an die bewährte Reihenfolge: **Beinschlag** – **Armzug** – **Koordination** – **Atmung**.

Lernreihenfolge: **BAKA**

Beinschlag: Wir erproben die Technik des Beinschlages in verschiedenen Positionen:

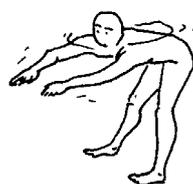
- sitzend am Beckenrand
- Stütz rücklings an der Treppe
- nach einem Abstoss von der Wand mit Hilfe des Schwimmbrettes, dann im Gleiten ohne Brett



Der Beinschlag ist beim Brustgleichschlagschwimmen der Hauptantrieb.

Armzug: Wir führen die Bewegung an Land langsam aus, damit wir uns die Bewegung genau vorstellen können. Nun üben wir auf verschiedene Weise:

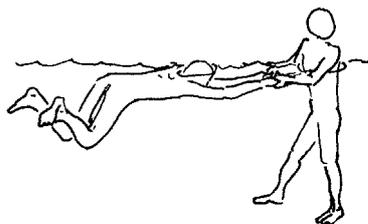
- während des Gehens, die Schultern im Wasser
- mit Partnerhilfe oder mit Pull-buoy



Zuerst an Land üben, damit wir eine richtige Bewegungsvorstellung bekommen!

Koordination ohne Atmung:

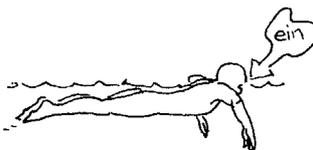
- Abstossen, gleiten, Armzug und die Hände des Partners fassen.
- Wie oben, aber vor der Handfassung des Partners erfolgt nach dem Armzug ein Beinschlag.
- Lasse für den zweiten Armzug die Hände des Partners schnell los, fasse danach seine Hände erneut.
- Jetzt wird die "Pause" zwischen Armzug und Beinschlag immer kürzer.
- Gelingt es nun, 2 oder 3 oder sogar 4 Züge aneinander zu reihen? Wichtig: Nicht hasten!



Obwohl noch nicht eingeatmet wird, achten wir darauf, dass immer dann, wenn das Gesicht im Wasser ist, ausgeatmet wird!

Atmung:

- Du stehst bis zu den Schultern im Wasser. Lege das Gesicht ins Wasser, atme aus, hebe den Kopf an zum Einatmen, dann wieder ins Wasser usw.
- Der Partner zieht dich an den Händen. Versuche, wie oben beschrieben ein- und auszuatmen.
- Der Partner hält dich an den Füßen, stösst dich, und du atmest aus und ein.
- Versuche jetzt, nach dem Armzug den Kopf anzuheben und danach wieder ins Wasser auszuatmen. Wenn die Hände unter dem Kinn sind: einatmen; beim Strecken wieder ausatmen.
- Diese Übung rhythmisch mehrmals ausführen!

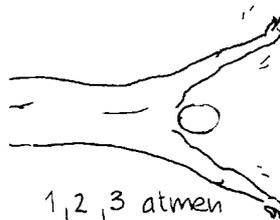


Sobald wir das Gesicht ins Wasser tauchen, atmen wir aus!

Eine regelmässige Atmung ist Voraussetzung, damit ein längeres Schwimmen möglich wird.

Atmung und Koordination:

- Schwimme 3 bis 6 Züge, atme unter Wasser aus und nach jedem 3. Zug wieder ein.
- Atme nach jedem 2. Zug ein, stehe ab, atme 2 bis 3 mal ruhig durch....und schwimme wieder weiter.
- Versuche, nach jedem 2. Zug einzuatmen, aber wenn möglich ohne auf den Boden zu stehen.
- Nach jedem Zug atmen. Welche Strecke schaffst du? Versuche immer wieder, die eigene Strecke zu verlängern.
- Versuche bei jedem "Neustart" an etwas Besonderes zu denken, z.B. an den Armzug, die Atmung...



1, 2, 3 atmen
1, 2 atmen
1, atmen

Denke an den Rhythmus:
Arm- **und**- Bein!
Auf "**und**" wird der Kopf zum Einatmen angehoben!

Brustgleichschlag lernen mit der progressiven Teilmethode

Wir lernen und üben einzelne Bewegungselemente und verbinden diese laufend mit dem, was wir bereits können: Vom Beinschlag zur ganzen Brustgleichschlagtechnik!

Progressiv lernen heisst, Schritt für Schritt etwas dazulernen!

Beinschlag: Wir sitzen am Bassinrand und führen die Beinschlagbewegung gemeinsam aus:

- 1: Unter- und Oberschenkel leicht anziehen
- 2: Füsse anziehen und gleichzeitig die Unterschenkel öffnen, Füsse anziehen ("Clown-Füsse")
- 3: Unterschenkel kreisförmig zusammenschlagen

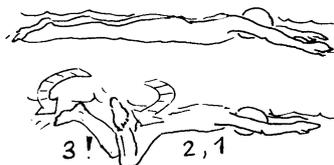


Zähle: 1-2-3!

Brustbeinschlag = Hauptantrieb!

Abstoss - Beinschlag: Stosse von der Wand ab und führe einige Beinschläge aus. Die Arme bleiben vorne gestreckt, das Gesicht ist im Wasser.

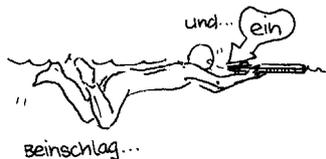
- Schwimme mit dem Schwimmbrett und führe Beinschläge aus. Zähle 1-2-3, wobei die Bewegung bei "3" am schnellsten ist.



Immer wieder das Hecht-schiessen anwenden!

Beinschlag - Atmung: Schwimme wiederum mit dem Schwimmbrett und sprich für dich: "**Und Beinschlag; und Beinschlag!**"

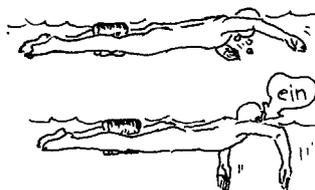
- "**Und**" heisst: Beine anziehen, Kopf anheben und einatmen
- "**Beinschlag**" heisst: Beine zusammenschlagen, Kopf ins Wasser tauchen und ausatmen



Immer ins Wasser ausatmen! Dadurch wird auch die Wasserlage flacher und günstiger.

Armzug - Atmung: Klemme einen Pull-buoy oder ein Schwimmbrett zwischen die Beine.

- Führe kurze und kräftige Armzüge aus.
- Sobald der Kopf durch den Armzug angehoben wird, atmest du schnell ein.
- Wenn der Kopf wieder untertaucht, atmest du aus. Kannst du dies auch ohne Schwimmbrett?



Koordination: Wir verbinden die 3 gelernten Elemente. Sprich: "**Arm - und - Bein!**"

- "**Arm**" heisst: Kräftiger, kurzer Armzug. Die Beine bleiben noch gestreckt.
- "**Und**" heisst: Beine langsam anziehen, Kopf anheben und einatmen.
- "**Bein**" heisst: Beinschlag ausführen und gleichzeitig das Gesicht ins Wasser legen.



Reihenbild anschauen!

➡ 2 / S. 22 und 23

Bewegungsaufgaben Brustschwimmen:

- abwechslungsweise linkes Bein, rechtes Bein...
- Butterfly schwimmen (Delphinarmzug; Brustbeinschlag)
- Tandem: A vorne Armzug / B hinten Beinschlag
- 3 Tauchzüge; 3 Züge Brustgleichschlag
- nur mit Armzügen schwimmen
- Wer (er-)findet weitere Bewegungsaufgaben?

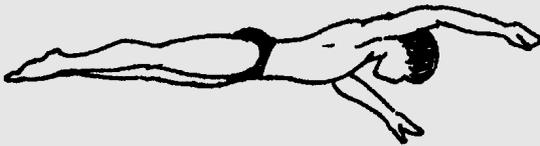


Rhythmische Spielformen verbessern das Koordinationsvermögen und die Wasservertrautheit!

Reichenbild und Checkliste TAUCHZUG (Unterwasserzug nach Start und Wende)



1 Nach dem Startsprung oder nach dem Abstoß möglichst lange gleiten.



2 Der Armzug beginnt mit gestreckten Armen; dann beginnt allmählich die Beugung.



3 Die Arme werden zunehmend gebeugt.



4 Jetzt drücken die Unterarme Richtung Oberschenkel und werden nach hinten gestreckt.



5 Der Körper gleitet wieder lange in dieser günstigen Stromlinienform; Arme am Körper.

6



Dann werden die Arme nahe am Körper nach vorn gebracht.

7



Wenn die Arme vorne sind, erfolgt der übliche Bein-schlag des Brustschwimmens.

8



Nach dem Schliessen der Beine und mit Beginn des zweiten Armzuges wird die Wasseroberfläche erreicht.

Wir lernen die Brustwende

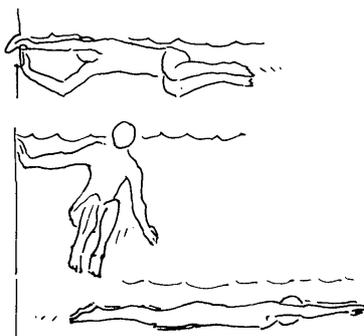
Die Brustwende ist der einfachen Kraulwende sehr ähnlich. Anstatt mit einer Hand muss die Wand mit beiden Händen gleichzeitig berührt werden. Nach dem Abstoß erfolgt ein Tauchzug.

Starten und Wenden ist beim Brustschwimmen ähnlich wie beim Kraulschwimmen.

Von der Kraul- zur Brustwende: Schwimme in der Brusttechnik an die Wand und wende - wie beim Kraulschwimmen - nur mit einer Hand.

■ Wie oben, aber fasse die Mauer (Überlaufrinne) gleichzeitig mit beiden Händen, ziehe eine Hand (wenn du nach links drehst: die linke) sofort zurück und beende die Wende mit einem Abstoß in Seitenlage.

■ Übe dies auf beide Seiten, also nach links und nach rechts! Gleite nach dem Abstoß lange!



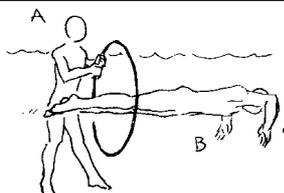
Von der Überwasser- Kraulwende zur Brustwende!

Wir lernen den Tauchzug für Start und Wende

Der Tauchzug wird zum Streckentauchen sowie beim Brustschwimmen nach Start und Wende angewendet. Der Bewegungsablauf ist, verglichen mit dem Rhythmus des Brustschwimmens, langsamer und ruhiger.

Mit dem Tauchzug bist du schneller als mit Brustschwimmen!

Reifen-Tauchen: A hält in einer Entfernung von ca. 3 Metern vom Bassinrand einen Reifen. B stößt ab und taucht gespannt durch diesen Reifen. Nachdem die nach vorne gestreckten Arme durch den Reifen geleitet sind, wird ein kräftiger Armzug ausgeführt (ziehen und drücken). So weit wie möglich gleiten!



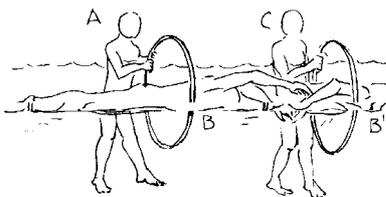
Lernhilfe: Reifen

(Selber anfertigen: Elektriker-Isolationsrohre zusammenfügen!)

Doppel-Reifen-Tauchen: Von C wird in einer Entfernung von 2-3 Metern ein zweiter Reifen hingehalten.

■ A stößt ab, taucht durch den ersten von A gehaltenen Reifen, macht nach dem Durchtauchen einen Armzug und gleitet in dieser Stellung (Arme am Körper) durch den zweiten Reifen (Reihenbild 1-5).

■ Nach dem Durchtauchen des zweiten Reifens werden die Arme nahe am Körper nach vorne geführt, die Beine langsam angezogen. Wenn die Arme fast gestreckt sind, erfolgt der Beinschlag (Reihenbild 6-8).

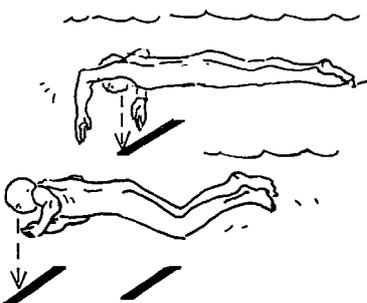


Bodenlinien-Tauchen: Abstoßen von der Wand. Nach dem Überqueren der ersten Linie einen kräftigen Armzug ausführen.

■ Beim Überqueren der nächsten Linie die Arme nahe am Körper nach vorne strecken und die Beine langsam anziehen.

■ Beim Überqueren der nächsten Linie den Beinschlag ausführen.

■ Mit dem Beginn des zweiten (kurzen) Armzuges mit dem Kopf auftauchen.



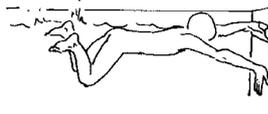
Bodenlinien, Tauchringe oder ähnliches als Orientierungshilfen!

Koordinationsübungen

Brustgleichschlag ist in der Feinform koordinationsmässig sehr anspruchsvoll. Variationen und Verbindungen von Teilbewegungen lockern diesen schwierigen Lernprozess auf und verbessern das Bewegungsgefühl. Koordinationsübungen eignen sich zudem gut als gezielte Korrekturübungen bei individuellen Fehlerbildern.

Beinschlagübungen:

- Beinschlag: Fersen aus dem Wasser, Fersen im Wasser, aus dem Wasser...
- Beinschlag: Knie eng, weit, eng, weit
- Beinschlag: ungleiche Beugungen im Knie- und Hüftgelenk
- Beinschlag: unterschiedliche Kopfstellungen
- Beinschlag: Wassertreten



Geeignete Lernhilfen: Schwimmbrett, Ball, Partner, Bassinwand, Leine usw.

Armzugübungen:

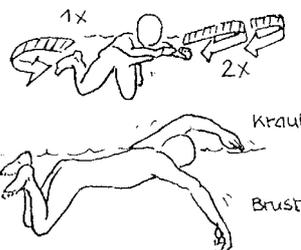
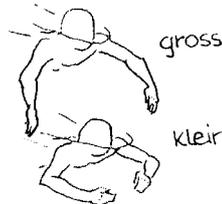
- Armzug: eng, weit, eng, weit
- Armzug: gestreckte Arme, gebeugte Arme, gestreckte...
- Armzug: bis zur Hüfte, nur vor der Schulter, bis zur Hüfte...
- Armzug: mit und ohne Untertauchen des Kopfes
- Armzug: Schultern tief, Schultern übertrieben hoch, Schultern tief...
- Schwimmen mit verschiedenen Handstellungen: als Faust, Finger weit geöffnet, leicht geschlossen, entspannt, verkrampt usw.



Die Übungen lassen sich beliebig miteinander verbinden.

Übungen für die Gesamtbewegung:

- Brustgleichschlag normal im Wechsel mit kleinem, mittlerem und grossem Armzug
- Armzug beenden, dann erst Beinschlag ausführen
- Brust normal mit kleinem, mittlerem und grossem Beinschlag
- Armzug normal; Beine Wassertreten
- Zwei Armzüge koordiniert mit einem Beinschlag
- Zwei Beinschläge koordiniert mit einem Armzug
- Drei im Kräfteinsatz und in der Geschwindigkeit gesteigerte Züge, anschliessend langes Gleiten
- Armzug normal; Beine Wassertreten
- Arme nach dem Zusammenführen vor der Brust ohne Stoppen über Wasser nach vorne stossen
- Beinschlag normal; Arme Hundeschwimmen
- Nur rechter Arm und linkes Bein; gegengleich
- Rechter Arm Brust, linker Arm Kraul, Beine Brust
- Betonung der Früh- resp. der Spätatmung
- Arme Brustgleichschlag, Beine Kraulbeinschlag
- Arme Delphin, Beine Brustbeinschlag (Butterfly!)
- Zwei Züge Brustgleichschlag, zwei Tauchzüge; zwei Züge Brustgleichschlag usw.
- Tandem: A vorne Brustarmzug, B hinten Brustgleichschlagbeinschlag



Lernen und üben mittels:

- Gegenserfahrungen
- differenzierten Bewegungsaufgaben
- Bewegungskombinationen

Was sind eigentlich "koordinative Fähigkeiten"?

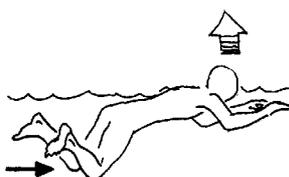
➡ 4 / S. 32

Knacknüsse: Beobachten... Beurteilen... Beraten

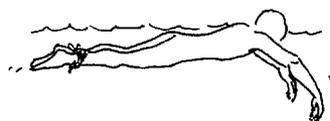
Es ist wichtig, einige typische Fehler beim Brustgleichschlag möglichst schnell zu korrigieren. Fehlerhafte Bewegungsabläufe, die sich eingeschlichen haben (wie z.B. der asymmetrische Beinschlag: "Schere"), sind - wenn überhaupt - nur noch mit sehr viel Aufwand zu ändern.

Beraten

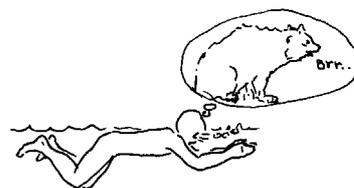
- Mit dem Anziehen der Beine wird der Kopf zum Einatmen angehoben, mit dem Beinschlag das Gesicht zum Ausatmen ins Wasser getaucht.
- Beobachte mit der Schwimmbrille oder Tauchermaske deine Arme, bis diese zusammengeführt werden. Atme erst in diesem Moment ein!



- Stosse deine Hände nach dem Ziehen sofort **über** Wasser nach vorne ("Kleiner Butterfly").
- Schwimme nur mit den Armen und binde die Beine mit einem Gummiband (Streifen eines alten Autoschlauches) zusammen. Wenn deine Beine nicht mehr absinken, dann ist es richtig!



- "Sprudele" deine Arme nach vorne und brumme dabei wie ein Bär.
- Metallspiegel auf dem Boden: Beobachte dich, wie du ausatmest: Luftblasen!
- Maske oder Schwimmbrille: Wenn du ins Wasser sprudelst, dann solltest du die Luftblasen sehen! Hörst du das Brummen?



- Schwimme nur Beinschlag. Die Arme sind auf der Seite am Körper angeschlossen. Berühre jedesmal mit den Fersen deine Hände! Wenn die Fersen die Hände berühren, dann ist es richtig.
- Versuche dasselbe auch in Rückenlage. Dabei bleiben die Knie im Wasser!



- Halte in Rückenlage das Schwimmbrett quer vor dir. Mache nach jedem Anziehen eine Pause und beobachte deine Knie beim Schlagen.
- Mit Schwimmbrille oder Tauchermaske: Beobachte deinen Beinschlag, indem du unter Wasser nach hinten schaust. Lass dich genau beobachten!



- Stosse mehrmals vom Beckenboden oder vom Beckenrand ab und achte dabei auf deine Fussstellung ("Clown-Füsse").
- Stelle dir vor, dass du mit jedem Beinschlag vom Beckenrand mit den Fersen abstösst resp. abdrückst.
- Partnerhilfe: A (oder der Lehrer) führt die Füße von B (B im Liegestütz auf der Treppe oder am Bassinrand) so lange, bis B den Anlauf selber richtig ausführt.



1. Beobachten

(Fehlerbild aufnehmen)

2. Beurteilen

(Fehlerursache erkennen)

3. Beraten

(Korrekturhilfen anbieten)

Beobachten - Beurteilen

! Zu frühes Einatmen...

deshalb: schlechte Wasserlage

! Pause nach der Druckphase des Armzuges...

deshalb: ungenügender Antrieb

! Ausatmen über Wasser...

deshalb: schlechte Wasserlage / verspannte Nackenmuskulatur

! Die Beine werden zu wenig angezogen...

deshalb: schlechter Antrieb

! "Schere"...

deshalb: Becken liegt schief

! Spitzfuss...

deshalb: sehr schlechter Antrieb

4. Rückengleichschlag, besonders zum Retten



Das ist Rückengleichschlag: ■ **symmetrisch** ■ **ökonomisch** ■ **nützlich**

Rückengleichschlag ist keine Wettkampfschwimmart. Trotzdem hat diese Gleichschlagtechnik eine grosse Bedeutung: Sie ist unentbehrlich im Rettungsschwimmen!

Die widerstandsarme, flache Rückenlage und der kräftige Beinschlag erlauben ein ökonomisches Schwimmen auch unter Belastung (z.B. jemanden ziehen).

Die Gesamtbewegung beginnt mit dem Armzug und endet in der Gleitphase mit den Armen wiederum in Hochhalte.

Der Beinschlag schliesst sich unmittelbar der Überwasserphase der Arme an. Wie beim Brustschwimmen werden die Unterschenkel angezogen und kreisförmig nach rückwärts einwärts bewegt.

Die Arme ziehen unter Wasser gleichzeitig, leicht gebeugt, bis unter die Hüfte und schwingen, ohne unten anzuhalten, locker gestreckt über Wasser wieder in die Hochhalte.



- **Wasserlage:** flache, entspannte Rückenlage
- **Armzug:** anfangs gestreckt, dann leicht gebeugt bis unter die Hüfte und wieder gestreckt zur Hochhalte
- **Beinschlag:** lockere Schwunggrätsche wie beim Brustschwimmen

Auf einen Blick

Reihenbild und Checkliste Rückengleichschlag



1

Wasser fassen, Beginn der Zugphase mit gestreckten Armen



2

Zugphase mit zunehmend gebeugten Armen



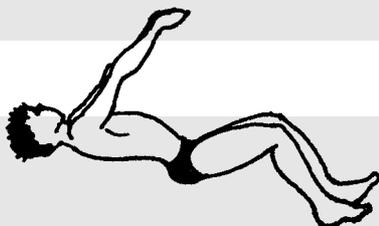
3

Druckphase mit gebeugten Armen, Ausatmung



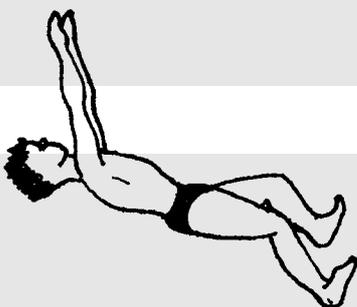
4

Ende der Druckphase, Einatmung und Beginn des Beinschlages



5

Arme locker gestreckt nach oben, Ende der Einatmung



6

kräftiger Schlenkerbeinschlag, Knie bleiben im Wasser



7

Ende des Beinschlages; Arme nach hinten gestreckt, Hände tauchen ein; kurze Gleitphase

Wir lernen Rückengleichschlag wie Brustgleichschlag

Wir lernen Rückengleichschlag, indem wir beim Brustschwimmen anknüpfen und die Bewegungsverwandtschaft der beiden Schwimmarten nutzen. Brustschwimmen sowie das Gleiten in Rückenlage mit den Armen in Hochhalte werden vorausgesetzt.

Rücken- und Brustgleichschlag sind sich sehr ähnlich!

Beinschlag: Brustbeinschläge in Rückenlage ausführen, ohne dass dabei die Knie aus dem Wasser kommen.

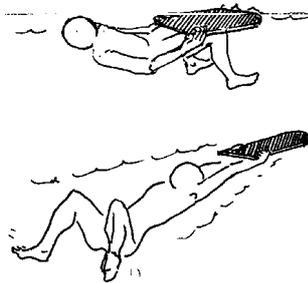
- Die Arme paddeln neben dem Körper.
- Die Arme sind in Hochhalte.
- Einmal sind die Arme oben, dann wieder unten.



Keine "trockenen" Knie!

Beinschlag-Tests:

- Gelingt es, mit dem Schwimmbrett in Rückenlage zu schwimmen, ohne dass das auf Kniehöhe gehaltene Brett berührt wird?
- Ist es möglich, in Rückenlage Beinschläge auszuführen und dabei das Brett in Hochhalte zu halten?
- Wie weit kommst du mit 2, 3, 4 Beinschlägen?
- Vergleiche die Antriebswirkung des Kraulbeinschlag mit jener des Rückengleichschlages. Woher kommt der Unterschied?



Der Gleichschlag-Beinschlag ist antriebswirksamer als der Wechselschlag-Beinschlag:

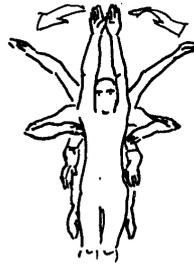
Wechselschlag = Aufwärts - Abwärtsbewegung
Gleichschlag = Druck nach rückwärts

Trocken-Armzug: Wir führen die Armbewegung an Land langsam aus und betonen dabei den Halt **mit den Armen in Hochhalte**. Wir sprechen dazu:

"Ziehen": Die Arme beginnen gestreckt zu ziehen.

"und": Die Arme beginnen sich auf Schulterhöhe zu beugen.

"Drücken": Mit gebeugten Armen bis auf Hüfthöhe drücken, dann bis zu den Oberschenkeln wieder strecken und in die Hochhalte führen.

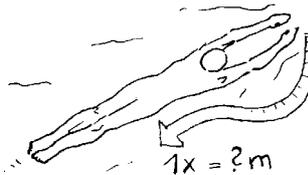


"Trocken-Training"

Begleitrhythmus:
"Zug" – "Druck" – "hoch"

Armzug-Tests: Führe nach der Gleitphase des Abstosses von der Wand einen Armzug aus. Die Arme werden sofort wieder nach oben geführt.

- Wie weit kommst du mit nur einer Bewegung?
- Führe mehrere Armzüge nacheinander aus.



Lernhilfe: Schwimmbrett oder Pull-buoy zwischen die Beine klemmen!

Atmung: Klemme einen Pull-buoy oder ein Schwimmbrett zwischen die Beine und schwimme nur mit Armzügen (ziehen – drücken). Achte dabei besonders auf die Gleitphase in Hochhalte.

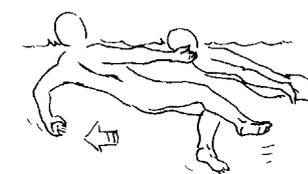
- Atme in der Zug-Druckphase regelmässig aus und beim Herausnehmen der Hände ein.



Gleitphase in der Hochhalte!

Koordination: Schwimme 2, 3 Züge Brustgleichschlag. Drehe dich um die Längsachse und schwimme mit Rückengleichschlag weiter. Wechsle nach 2, 3 Zügen wieder in die Brustlage usw.

- Gelingt es, nur mit einem Arm zu schwimmen und mit dem anderen Arm einen Rettungsball oder sogar eine Person zu schleppen?



Rückengleichschlag... auch zum Retten!

5. Delphin, dem "Flipper" abgeschaut



Das ist Delphin: ■ rhythmisch ■ kraftvoll ■ elegant

Delphin ist eine dynamische und schwierige Schwimmart. Sie stellt hohe Anforderungen an Kraft und Beweglichkeit und an das Rhythmusgefühl. Einem Delphin gleich bewegt sich der Körper durch das Wasser. Die Einleitung der wellenartigen Bewegung beginnt mit dem Kopf, der bei Beginn nach unten gesenkt und gleich anschliessend wieder in den Nacken gelegt wird.

Die Arme ziehen und drücken in einem "Herz-Zugmuster" erst nach aussen, dann nach innen und schliesslich wieder nach aussen, und sie suchen dabei den grösstmöglichen Widerstand. Danach schwingen die leicht gebeugten Arme über Wasser nach vorne.

Die Beine schlagen gleichzeitig und peitschenartig aus den Hüften auf und ab. Der erste Beinschlag erfolgt, wenn die Arme ins Wasser eintauchen, der zweite während der Druckphase des Armzuges.

Kurz bevor die Arme das Wasser verlassen, wird eingeatmet. Wenn die Arme über Wasser nach vorne schwingen, senkt sich der Kopf wieder ins Wasser. Während der Zug-Druckphase der Arme wird durch Nase und Mund ausgeatmet.



- **Wasserlage:** möglichst horizontal, wellenförmig, fliegend
- **Armzug:** Die Arme ziehen und drücken in einem "Herz-Zugmuster".
- **Beinschlag:** Die Beine schlagen während einer Armbewegung zweimal peitschenartig gleichzeitig auf und ab.

Auf einen Blick

Reihenbild und Checkliste Delphin



1 Eintauchen der Hände und erster Beinschlag



2 Wasser fassen; Blick zu den Füßen



5 Kopf anheben zum Einatmen und zweiter Beinschlag



6 Rückholphase der Arme über Wasser



Checkliste Delphin:

Wasserlage

- Möglichst horizontal mit wenig "Tiefgang"
- Wellenartiger Bewegungsfluss

Beinschlag

- Der Beinschlag beginnt in den Hüften und endet in den Fußspitzen (= Delphin-Rumpfbewegung).
- Die Unterschenkel schlagen aus den gebeugten Knien gleichzeitig und kräftig nach unten.
- Abwärts im Kniegelenk von gebeugt zu gestreckt
- Aufwärts von gestreckt zu wieder gebeugt



3

**Zugphase und
Beginn der Ausatmung**



4

**Zweiter Beinschlag;
Übergang Zug-Druck-
phase;
Blick nach oben**



7

Kopf eintauchen



8

**Eintauchen der
Hände und erster
Beinschlag**



Armzug:

- Die Handflächen werden leicht nach aussen gedreht und suchen den grösstmöglichen Widerstand. "Hände verankern".
- Die Arme ziehen mit zunehmend gebeugten Ellbogen erst nach aussen, dann drücken sie nach innen und schliesslich nach hinten aussen ("Herz-Zugmuster" oder "Schlüsselloch-Zugmuster").
- Rückholphase: Die Arme schwingen leicht gebeugt und locker seitlich über Wasser nach vorne.

Koordination:

- Auf einen Armzug erfolgen zwei Beinschläge.
- Mit dem ersten Beinschlag tauchen die Hände ein zum Wasser-Fassen
- Der zweite Beinschlag wird während des Überganges von der Zug- in die Druckphase der Arme ausgeführt.
- Der Kopf geht der "Wellenbewegung" immer voraus (Kopfsteuerung).

Atmung:

- Unter Wasser dauernd durch Nase und Mund ausatmen
- Auf jeden zweiten Armzug einatmen ; begünstigt einen fließenden Bewegungsablauf und eine gute Wasserlage
- Es kann auch auf jede Armbewegung geatmet werden.

So kannst du Delphinschwimmen fast allein lernen

Der "programmierte Lernweg" eignet sich gut, wenn die Schüler einmal etwas ohne direkte Anweisung des Lehrers erarbeiten sollen. Zudem ist diese Lernweise günstig, wenn die Schüler unterschiedliche Voraussetzungen mitbringen. **LK** bedeutet: Lernkontrolle.

Tips für den Lehrer:

- Arbeitsorte kennzeichnen
- Wassertiefe ca. 1,2 Meter
- individuelle Betreuung
- Technik vorgängig vorzeigen und erklären

Tips für dieses Lernprogramm:

1. Lies die gestellte Aufgabe langsam und genau durch!
2. Mache nur eine bestimmte Übung am gleichen Platz!
3. Wechsle die Station erst, wenn du die jeweilige Lernkontrolle (**LK**) erfüllt hast.

1 ■ Springe wie ein Delphin, schau dabei zuerst die Füße, dann die Hände an und tauche wieder auf!

LK: Drei Delphinsprünge hintereinander ausführen und dabei zuerst die Füße, dann die Hände anschauen.



Füße – Hände

2 ■ Wie 1, aber wenn du die Hände siehst, ziehst du dich mit einem Armzug aus dem Wasser und atmest ein.

LK: Drei solche Delphinsprünge mit Einatmen aneinanderhängen.

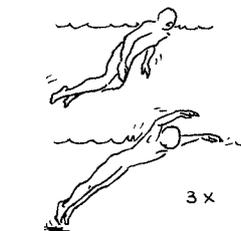


Füße – Hände – Armzug



3 ■ Wie 2, aber nach dem Armzug schwingst du die Arme über Wasser nach vorne und tauchst mit einem Beinschlag wieder ab.

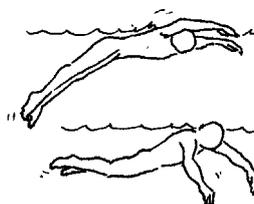
LK: Diese Form dreimal nacheinander ausführen. Du darfst dazwischen auf den Boden stehen.



Füße – Hände – Armzug – Einatmen – Beinschlag zum Abtauchen

4 ■ Wie 3, aber jetzt solltest du nach dem Abtauchen nicht mehr abstehen, sondern erneut einen Beinschlag ausführen. Zähle: Eins und zwei!

LK: Dreimal so nacheinander Delphin schwimmen ohne auf den Boden zu stehen.



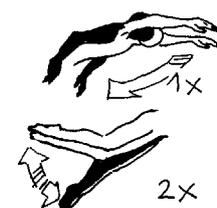
Eins: Abtauchen und 1. Beinschlag

und: Wasser fassen

zwei: Armzug, 2. Beinschlag und einatmen

5 ■ Wie 4, aber jetzt versuchst du, ohne auf den Boden zu stehen, weiter zu schwimmen

LK: Eine Bassinlänge im Zweierhythmus (= 2 Beinschläge auf einen Armzug-Zyklus).



Eins und zwei / eins und zwei!

Derartige programmierte Lernwege lassen sich auch auf andere Lerninhalte übertragen!

Mit 6 Lernschritten zur Grobform

Delphinschwimmen ist eine technisch und konditionell anspruchsvolle Schwimmart. Deshalb empfehlen wir das Erlernen dieser Technik in **einzelnen Lernschritten**.

Als Lernhilfe werden Flossen empfohlen.

Vom Kraul- zum Delphinbeinschlag: Schwimme Kraulbeinschlag in Rückenlage. Die Arme paddeln seitlich am Körper.

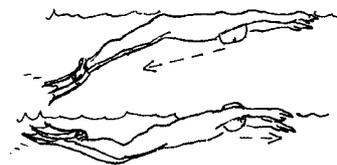
- Konzentriere dich auf das rechte Bein.
- Beginne mit beiden Beinen im Rhythmus des rechten Beines "Kraulbeinschläge" **gleichzeitig** auszuführen... und schon schwimmst du mit Delphinbeinschlägen!



Vom Ein-Bein-Schlag zum Zwei-Bein-Schlag.

Beinschlag: Schwimme in Bauchlage mit den Armen in Hochhalte dieselbe Beinschlagtechnik wie oben.

- Achte dabei auf lockere Knie- und Hüftgelenke.
- Wenn die Flossen nach unten schlagen, dann schaue zu den Flossen (= Kopfsteuerung abwärts).
- Wenn die Flossen nach oben ausholen, dann schaue zu deinen Händen nach vorne (Kopfsteuerung aufwärts).



Der Kopf steuert die Bewegung!

Beinschlag-Rhythmus: Zähle die Beinschläge: "**Eins**" heisst: 1. Beinschlag; "**Zwei**" heisst: 2. Beinschlag.

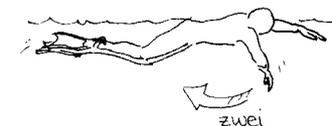
- Übe diesen Rhythmus in Bauchlage, Rückenlage, Seitenlage und zähle immer "eins - zwei / eins - zwei..."
- Führe diesen Bewegungsablauf einige Male aus, ohne zu atmen.
- Unterstütze das Einatmen in Bauchlage mit einem kleinen Brustarmzug.



Zählen, sprechen, rufen... sind wichtige Rhythmushilfen.

Delphin-Kraul: Führe Delphin-Beinschläge im Zweierhythmus aus. Auf "**1**" (= 1. Beinschlag) bleiben die Arme vorne. Auf "**2**" (= 2. Beinschlag) führt die rechte Hand einen Kraul-Armzug aus.

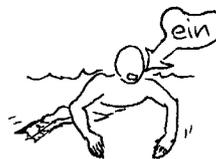
- Wiederhole diesen Ablauf einige Male.
- Wechsle den Arm; wechsle links und rechts ab.
- Drehe zum Einatmen den Kopf zur Seite wie beim Kraulschwimmen.



Im Zweierhythmus... wie das grosse Pendel einer alten Uhr!

Luft schnappen: Schwimme Delphinbeinschläge im oben gelernten Zweierhythmus.

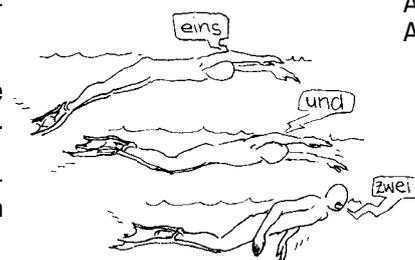
- Hole nach jedem zweiten Beinschlag Luft, indem du das Einatmen mit einem kleinen Brustarmzug unterstützt.
- Während des Einatmens machen die Beine eine kleine Pause.



Lasse dir Zeit für diesen wichtigen Lernschritt!

Wir schwimmen Delphin: Schwimme einige Beinschläge und zähle im Zweierhythmus: 1 und 2, 1...

- Auf "**und**" beginnst du mit dem Armzug.
- Sobald du mit den Händen von der Zug- in die Druckphase übergehst, erfolgt der zweite Beinschlag.
- Hänge mehrere Bewegungsabläufe aneinander!
- Führe einen Startsprung aus (wie beim Brustschwimmen). Versuche, nach einigen Beinschlägen den Übergang zum Delphinschwimmen zu finden.
- Starte wiederholt und hänge einige Delphinschwimmzüge an.



Aus dem Startsprung oder dem Abstoss heraus geht es leichter!

Wir verbessern die Delphintechnik mit Hilfe von Flossen

Die Delphin-Rumpf-Bewegung ist ein Grundelement dieser Schwimmart. Ziel der folgenden Übungen ist deshalb vor allem eine rhythmische, runde und fließende Bewegung mit betonter Kopfsteuerung.

"Flipper": Schwimme mit anliegenden Armen wie ein Delphin. Mache grosse, runde Bewegungen.

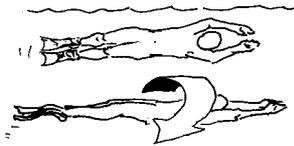
- Wie geht es am schnellsten, am schönsten, am...?



Delphinschwimmen heisst auch "schön schwimmen".

Flipper-Varianten: Schwimme wie der Delphin...

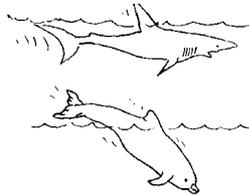
- aber in Seitenlage, Rückenlage, mit Drehung um die Längsachse
- mit steifen Knien (=falsch), mit stark gebeugten Knien (=falsch), mit lockeren Knien (=richtig)



Lernen durch Gegensätze!

Haifisch-Schwimmen: Schwimme so langsam wie ein Haifisch in Seitenlage und halte den oberen Arm wie eine Haifischrückenflosse aus dem Wasser.

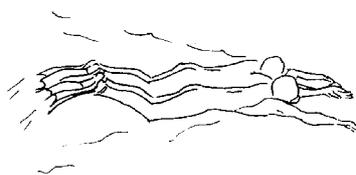
- Schwimme auch in Bauchlage und versuche, so langsam wie ein Haifisch auf- und abzutauchen. Dabei verschwindet die Schwanzflosse (Schwimmflossen) ganz langsam und "leise" im Wasser!



Lernen mit "Bildern" hilft, die Bewegungsvorstellung zu verbessern.

Partner-Schwimmen: Schwimmt zu zweit nebeneinander und versucht, im gleichen Rhythmus Delphinbewegungen zu schwimmen:

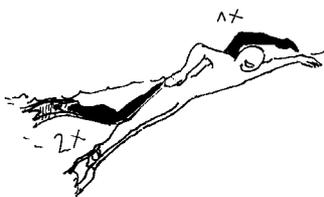
- mit Handfassen in Rückenlage
- mit Handfassen in Bauchlage
- als "Doppeldecker": Handfassung in Hochhalte; A in Bauchlage, B in Rückenlage (unter Wasser)!



Lernen, Üben und Leisten zu zweit!

Delphin-Kraul: Schwimme Kraularmzug und Delphinbeinschlag. Dabei werden 2 Beinschläge auf einen Armzyklus ausgeführt. Lasse einen Arm immer in der Hochhalte, während der andere "Kraul" schwimmt.

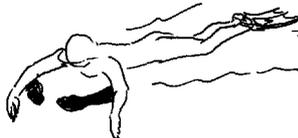
- Zuerst ohne, dann mit Atmung (wie beim Kraulschwimmen).
- Achte auf einen langsamen, regelmässigen Zweierrhythmus!



Der Rhythmus ist sehr wichtig... aber auch sehr schwierig!

Brust-Delphin: Delphinbeinschläge und Brustarmzüge werden miteinander kombiniert:

- Schauge beim ersten Beinschlag zu den Flossen und halte dabei die Arme nach vorne gestreckt.
- Mit dem zweiten Beinschlag schaust du zu den Händen und führst gleichzeitig einen "kleinen" Brustarmzug aus.



Beobachtung mit Schwimmbrille oder Tauchermaske!

Delphin-Kombination:

- Wiederhole zuerst die Delphin-Kraul-Übung.
- Schwimme 2x rechts je einen Kraularmzug, dann 2x links je einen Kraularmzug und dann 2x beidseitige Delphinarmzüge. Dann wieder 2x li, 2x re, 2x beidseitig usw.
- Wer schafft diese Übung auch ohne Flossen?



- ! 2x rechts
- 2x links
- 2x beidseitig

Mit der Teilmethode die Details pflegen

Hier werden Übungen vorgestellt, die einzeln geübt, aber auch gezielt in die Lernprogramme (siehe 2 / S. 36 und 2 / S. 37) eingebaut werden können. Hauptziel: Runde, rhythmische Rumpfbewegung mit betonter Kopfsteuerung und eine gute Koordination Armzug – Beinschlag.

Jeder Mensch lernt anders!
Deshalb werden verschiedene methodische Möglichkeiten vorgestellt und zur Anwendung empfohlen.

Delphin-Tauch-Sprünge: Wir stehen im Schwarm in brusttiefem Wasser, die Arme seitlich aufs Wasser gelegt.

■ Wir springen an Ort im Zweierrhythmus hoch:

1-2/ 1-2...

■ Wie oben, aber auf jeden 2. Sprung (= 2.Beinschlag) springen wir höher aus dem Wasser.



Fördert das Gefühl für den Zweier-Rhythmus

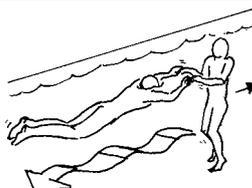
Delphinsprünge: Springe wie ein Delphin über die Leine (oder die Hand des Partners) und tauche mit vorgestreckten Armen (durch den Reifen) auf.

■ Mit Delphinsprüngen sind auch verschiedene Fangspiele möglich. Einzige Bedingung: Als Fortbewegungsart gelten nur hohe Delphinsprünge!



Reifen, Stäbe oder Leinen eignen sich gut für Delphin-Sprungformen.

Delphin-Tanz: A zieht B an den vorgehaltenen Händen durch das Wasser und versucht, durch Auf-Ab-Armbewegungen bei B eine wellenartige Delphinbewegung auszulösen. B macht sich anfänglich ganz locker und versucht zunehmend, die Bewegung selber auszuführen, selber zu "tanzen".

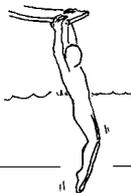


Hangen und Schwingen: Hänge dich ans 1 m-Brett.

■ Versuche, aus dem Hangen langsam zu pendeln.

■ Schlage aus dem Hang möglichst lockere Beinschläge ins Wasser.

■ Beachte besonders die Rumpfbewegung!



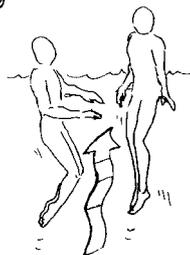
Diese und die anderen Übungen können in ein Stationentraining eingebaut werden.

Delphin-Hochsprung: Wie weit kannst du mit Delphinbeinschlägen aus dem Wasser "steigen"?

■ Versuche, einen hochgehaltenen Gegenstand mit dem Kopf zu berühren!

■ Wer kommt höher hinauf, du oder dein Partner? Schaut euch beim "Hochsteigen" in die Augen!

■ Versucht, vom Bassinboden kräftig abzustossen und mittels Delphin-Rumpfbewegungen möglichst hoch aus dem Wasser zu schnellen!



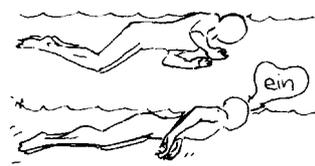
Wie weit könnt Ihr aus dem Wasser steigen?

■ mit Flossen?
■ ohne Flossen?

Delphin-Tauchzüge: Führe mit den Armen Brusttauchzüge aus und atme am Ende der Druckphase ein. Schläge mit den Beinen in einem gleichmässigen Zweierrhythmus.

■ Wer kann Brust- und Delphinarmzüge miteinander kombinieren (z.B. 3x Brust / 3x Delphin)?

■ Sucht weitere Kombinationsformen!



Jede Kombinationsform ist ein Beitrag zur Verbesserung der eigenen Koordinationsfähigkeit!

Butterfly-Formen: Schwimme zu jedem Delphinarmzug einen Brustbeinschlag.

■ Versuche, Butterfly- und Delphinbeinbewegungen aneinander zu reihen!

■ Gibt es eine gute Kombinationsmöglichkeit?

■ Welche Gruppe findet eine originelle Kombination, vielleicht sogar eine neue Schwimmart?



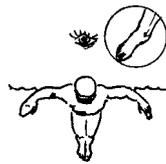
Butterfly ist die "Urform" der Delphintechnik.

Knacknüsse: Beobachten... Beurteilen... Beraten

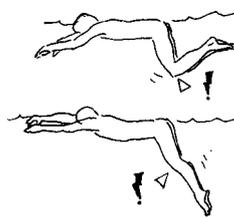
Die Grobform des Delphinschwimmens kann relativ schnell erlernt werden. In der Schulungsphase geht es darum, die Technik zu festigen und zu verfeinern. In dieser schwierigen Lernphase tauchen häufig ähnliche Fehlerbilder auf (siehe rechte Spalte).

Beraten

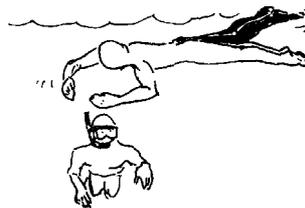
- Schwimme Delphin mit einer Schwimmbrille oder Tauchermaske. Achte dabei besonders auf die Kopfsteuerung (Füsse - Hände anschauen).
- Wenn du deine Füsse (beim 1.Beinschlag) und deine Hände (beim 2.Beinschlag) siehst = richtig!



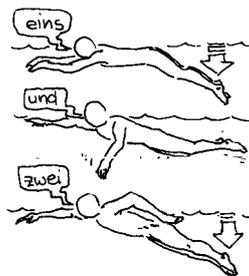
- Schwimme zuerst (falsch) mit ganz gestreckten Beinen, dann mit ganz starker Beugung in den Kniegelenken. Dann mit leicht gebeugten Kniegelenken. Das ist richtig!
- Zähle deine Beinschläge über eine bestimmte Strecke. Wenn du weniger Beinschläge brauchst, dann hat sich der Beinschlag verbessert!



- Schwimme Delphinbeinschläge zu Brustarmzügen und zähle für dich im Zweierrhythmus:
- **"Eins"**: Erster Beinschlag, Arme gestreckt vorne.
- **"Zwei"**: Zweiter Beinschlag und zugleich Brustarmzug. Dann wieder "Eins": Arme nach vorne strecken, "zwei": Armzug usw.
- Beobachtung durch Partner.



- Schwimme Delphin-Kraul und versuche, den Rhythmus genau einzuhalten:
- **"Eins"**: 1. Beinschlag, beide Arme bleiben vorne.
- **"Und"**: Ein Arm beginnt langsam zu ziehen, der zweite Beinschlag wird vorbereitet.
- **"Zwei"**: Kraularmzug mit einem Arm und 2. Beinschlag. Fortgesetzt!
- Beschreibe dem Lehrer/deinem Partner den Bewegungsablauf ganz langsam!



- Schwimme Delphinbeinschläge zu Brust-Taucharmzügen. Berühre nach dem 2. Beinschlag die Oberschenkel mit den Daumen!
- Spürst du die Daumen beim Armzug an den Oberschenkeln, bevor die Hand das Wasser verlässt?
- Lass dich beobachten!



- Schwimme Delphin und versuche, unter dem Bauch die Ellbogen so stark zu beugen, dass sich die Fingerspitzen berühren.
- Spürst du, dass sich deine Fingerspitzen unter dem Bauch berühren?
- Beobachte deine Arme mit der Tauchermaske während der Zug-Druckphase unter dem Bauch!
- Lasse dich von unten beobachten (Guckfenster im UG des Hallenbades/Beobachter mit Tauchermaske).



1. Beobachten

(Fehlerbild aufnehmen)

2. Beurteilen

(Fehlerursache erkennen)

3. Beraten

(Korrekturhilfen anbieten)

Beobachten – Beurteilen



Mangelhafte Kopfsteuerung...

deshalb: ungenügende Wellenbewegung



Steife Knie...

deshalb: Bewegung nur aus der Hüfte



Nur ein Beinschlag...

deshalb: Rhythmusschwierigkeiten



"Tack-Tack"-Beinschlag...

deshalb: Schwierigkeiten beim Zusammenspiel Armzug-Beinschlag



Keine oder ungenügende Druckphase...

deshalb: Die Schultern bleiben im Wasser



Die Arme ziehen gestreckt...

deshalb: Schlechter Vortrieb trotz grossem Kraft-einsatz



Weitere Schwimmsportarten

Aufbau und Handhabung des Lehrmittels

Das Buch ist aufgeteilt in **4 Broschüren**. Die ersten drei sind der Praxis, die vierte ist der Theorie gewidmet. Jede Broschüre umfasst einen in sich geschlossenen Inhalts- resp. Themenbereich. Jede Seite ist aufgeteilt in eine **Hauptspalte** und eine **Hinweisspalte**. In der Hauptspalte der Broschüren 1- 3 werden praktische Beispiele in lernwirksamer Reihenfolge angeboten. Über die Hinweisspalte (auch für eigenen Notizen) sind Zugänge zu anderen Themenbereichen und Broschüren möglich. In der Broschüre 4 werden theoretische Überlegungen dargestellt und mit praktischen Beispielen ergänzt.

Hauptspalte

Hinweisspalte

Theorie
↑
Praxis

Broschüre
1
Grundlagen

Ängste abbauen
Sich wohlfühlen im, am und unter Wasser
Irgendwie schwimmen können



z.B. Methodik

z.B. Didaktik

z.B. Bewegungslehre

Broschüre
2
Schwimmarten

Grob- und Feinformen der
wichtigsten Schwimmarten lernen



z.B. Organisation

z.B. Trainingslehre

z.B. Biomechanik

Broschüre
3
**Weitere
Schwimmsportarten**

Die erarbeiteten Grundlagen und Techniken
erweitern und in verschiedenen
Schwimmsportarten anwenden



z.B. Regelkunde

z.B. Lernhilfen

Praxis
↑
Theorie

Broschüre
4
Nasse Theorie

Übersicht über die wichtigsten
Theorie-Praxis-Bezüge und
deren didaktische Konsequenzen



z.B. Tauchen

z.B. Kraul

z.B. Wassergymnastik

Inhaltsverzeichnis Weitere Schwimmsportarten

Vom Schwimmen zum Wassersport

- Wie geht es weiter? 2

1. Rettungsschwimmen

- Das ist Rettungsschwimmen! 3
- Das wollen wir lernen 4
- Wir lernen, uns beim Helfen und Retten richtig zu verhalten 5
- Wir lernen Transport- und Rettungsrufe 6
- Wir lernen retten, suchen und bergen 7
- Die 6 Baderegeln 8

2. Schnorcheln

- Das ist Schnorcheln! 9
- Wie rüstet man sich gut aus? 10
- Wir lernen Flossenschwimmen in Rücken- und Bauchlage 11
- Wir lernen Flossenschwimmen mit der Delphintechnik 12
- Wir lernen abtauchen, den Druckausgleich, die Maske entleeren 13
- Wir lernen und üben das Helfen und Retten mit der ABC-Ausrüstung 14

3. Wasserspringen

- Das ist Wasserspringen! 15
- Wissenswertes für den Unterricht 16
- Wir lernen vorwärts abspringen 17
- Wir üben vorwärts abspringen 18
- Wir lernen und üben rückwärts abspringen 19
- Wir lernen den Anlauf 20
- Wir üben den Anlauf und den Absprung 21
- Wir lernen das Eintauchen kopfwärts vorwärts 22
- Wir üben das Eintauchen kopfwärts vorwärts 23
- Wir lernen das Eintauchen kopfwärts rückwärts 24
- Wir lernen den Kopfsprung vorwärts gehockt 25
- Wir lernen den Delphinkopfsprung gehockt 27
- Wir lernen den Salto vorwärts 29
- Wir lernen den Salto rückwärts 30

4. Synchronschwimmen

- Das ist Synchronschwimmen! 31
- Wissenswertes für den Unterricht 32
- Wir lernen das Paddeln und Wasserstampfen 33
- Wir lernen einige Körperhaltungen und Lagepositionen 34
- Wir lernen einige Figuren und Flachfiguren 35
- Wir lernen und üben eine Gruppenkür 37
- Weitere Spiel- und Übungsformen 38

5. Wasserball

- Das ist Wasserball! 39
- Wir lernen und üben Wasserball-Schwimmarten 40
- Wir lernen Wasserball- Wurfarten und Wasserball-Fangarten 41
- Wir üben und spielen "Wasserball" 42
- Wir spielen aufs Wasserballtor 43
- Wir üben wasserballspezifische Fertigkeiten 44

6. Wassergymnastik / Aqua-Training

- Das ist Wassergymnastik! 45
- Ohne Gerät: Allein, zu zweit, in der Gruppe 46
- An der Bassinwand 47
- Mit dem Schwimmbrett oder mit Bällen 48

Hinweis- und Notizenspalte

Bedeutung und Erklärung der verwendeten Symbole:

Hinweis, Vernetzung

Verbindung zu weiterführenden Informationen innerhalb der jeweiligen oder zu einer anderen Broschüre.

Test-Übung

Mögliche Testübung als Lernziel, in Anlehnung an die Testreihe von swimsports.ch

Häufiger Fehler

Typischer, häufiger Fehler. Entsprechende Korrekturübungen werden zum jeweiligen Fehlerbild vorgeschlagen.

Als Poster erhältlich

Abbildungen mit dem Lupen-Symbol sind auch als Poster verfügbar. Bezugsquellen siehe Broschüre 4, S. 40.

Vom Schwimmen zum Wassersport!

Wie geht es weiter?

Wenn die Grundlagen zur **Wasservertrautheit** (Broschüre 1) gelegt und **einige Schwimmarten** (Broschüre 2) mindestens in der Rohform bekannt sind, bietet sich ein weites Feld von sportlichen Betätigungen im Wasser an. Für viele beginnt mit diesen Lerninhalten die Faszination am, im und unter Wasser erst recht!

In der Randspalte sind, wie in den anderen beiden Broschüren, u.a. Querverweise zu weiterführenden theoretischen Begründungen und Erklärungen aufgeführt. Ferner wird immer wieder auf **Vernetzungs- und Verbindungsstellen** mit anderen Wassersportarten wie auch zu bewegungsverwandten Übungsfeldern hingewiesen. Solche Tips sollen die Lehrenden anregen, hin und wieder ihre methodischen Massnahmen kritisch zu überdenken. Wer seine Massnahmen bzw. einzelne Unterrichtssequenzen nicht nur arrangieren, sondern auch begründen kann, wird noch überzeugender unterrichten!

Schwimmen umfasst viel mehr als nur die Schwimmarten!

Verschiedene Bereiche miteinander verbinden!



1. Rettungsschwimmen

Baden! Im Wasser schwimmen, tummeln und spielen...

Diese Worte erinnern uns an schöne Stunden, an Ferienerlebnisse am Strand, an Spass und Freude. Gefahren?

Der Aufenthalt im, am und auf dem Wasser ist immer mit einem gewissen Risiko verbunden. Über 80 Badetote pro Jahr, allein in der kleinen Schweiz, sprechen eine deutliche Sprache. Muss das sein? Erkennen der Gefahren und eigenes richtiges Verhalten sind sicher die besten Vorbeugungsmassnahmen. Oft kann aber Schlimmes nur durch den persönlichen Rettungseinsatz eines Helfers vermieden werden.

Helfen und Retten sind integrierte Bereiche des Schwimmunterrichts.



Das ist Rettungsschwimmen: ■ **athletisch** ■ **einfach** ■ **hilfreich**

Retter fallen nicht vom Himmel; richtig Retten will gelernt sein. Retten ist Bestandteil des Schwimmunterrichts! Gute Schwimm-, Spring- und Tauchkenntnisse sind Grundvoraussetzungen für jeden Retter. Dazu gehört auch das Schwimmen in Kleidern, der Rettungssprung aus grösserer Höhe und das Finden von Gegenständen auf dem Grund.

Mit dem Transport- und Rettungsschwimmen können wir einen Verunfallten oder Erschöpften zum rettenden Ufer zurückbringen. Und wenn's mal passiert: Lasse dich nicht umklammern, denn ein Ertrinkender entwickelt in seiner Todesangst "Bärenkräfte"!



- Vorbeugen ist besser als Retten.
- Gute Schwimm-, Spring- und Tauchkenntnisse sind Voraussetzungen zum Retten.
- Helfen und Retten sind Bestandteile des Schwimmunterrichts.
- Lerne **Rettungsschwimmen!**

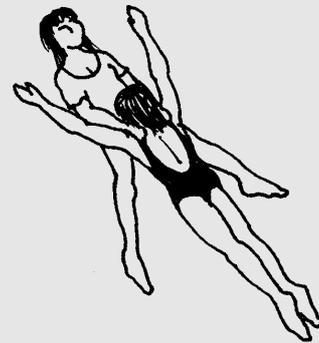
Auf einen Blick

Das wollen wir lernen



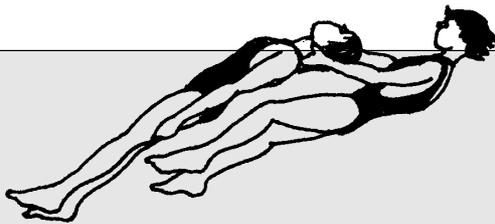
Ins Wasser springen

Trübes Wasser/Untiefe:
Leichte Rücklage, Beine angezogen



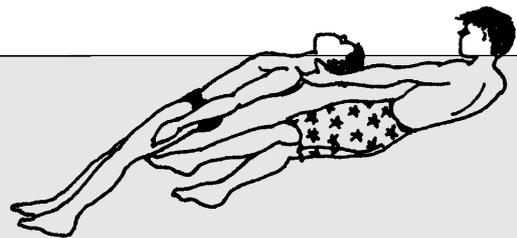
Jemanden stossen

Transport eines übermüdeten Schwimmers: beobachten, beruhigen!



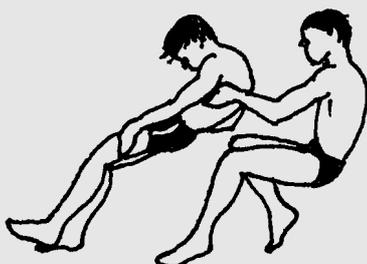
Jemanden am Kopf ziehen

Nacken-Stirn-Griff: Beide Arme strecken, Gesicht des Rettlings beobachten.



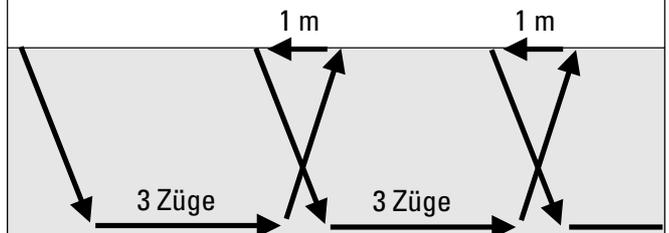
Jemanden am Nacken ziehen

Nacken-Kleidergriff: Eine Hand hält am Nacken oder an den Kleidern, die andere Hand ist zum Schwimmen oder zum Halten frei.



An den Achseln ziehen

Achselgriff: So wird ein Ertrinkender an die Wasseroberfläche geholt und anschliessend abgeschleppt.



In einer "Kette" tauchen

- gut organisieren (Kommando)
- nur drei Züge vorwärts
- auftauchen und wieder 1m zurück
- erneut gemeinsam abtauchen

Wir lernen, uns beim Helfen und Retten richtig zu verhalten

Vielseitiger Schwimmunterricht beinhaltet auch Spiel- und Übungsformen für das Rettungsschwimmen. So sind beispielsweise der Beinschlag beim Brust- und Rückengleichschlag oder das Tauchen auch unter diesem Aspekt besonders zu üben.

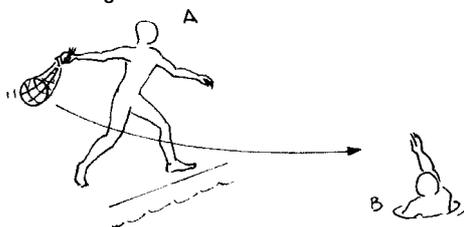
Die folgenden Regeln, Rettungsschwimmtechniken, Sprung- und Tauchtechniken sollen nicht nur in speziellen Rettungsschwimmkursen gelernt und geübt, sondern sinngemäss bereits im üblichen Schwimmunterricht vorbereitet und integriert werden!

Rettungshilfsmittel richtig einsetzen:

Sind Rettungshilfsmittel in unmittelbarer Nähe vorhanden (Rettungsstange, -bälle, -ringe, usw.), sollen diese eingesetzt werden; doch auch das will gelernt sein! Übungen:

Rettungsball-Werfen: A ist im Wasser in einer angemessenen Distanz zu B. B versucht, A einen Rettungsball zu werfen.

■ Auch als Zielwettbewerb in einen schwimmenden Reifen, auf einen Ball usw.



Gut geworfen ist halb gerettet!

Der Rettungssprung:

Bei trübem oder wenig tiefem Wasser sowie aus grosser Höhe ist ein Fussprung auszuführen. Die leicht angezogenen Beine, die leichte Rücklage und die abstützbereiten Arme ergeben ein möglichst gefahrloses und wenig tiefes Eintauchen. Übungen:

Trocken-Springen: Springe fusswärts ins Wasser und versuche, mit dem Kopf möglichst nicht unterzutauen. Gelingt dies

- vom Rand?
- vom 1 m-Brett?
- vom 3 m-Brett?

Vergleiche die Tauchtiefe mit derjenigen bei einem gestreckten Fussprung! Beobachtet euch mit Taucherbrillen!



Im Zweifelsfalle immer auf die Füsse springen!

Zum Ertrinkenden hin schwimmen:

Schwimme zwar kräftig, aber ruhig zum Rettling hin und beobachte ihn dauernd. Dazu eignet sich Brustgleichschlag am besten.

Ist der Ertrinkende noch bei klarem Bewusstsein, beruhige ihn. Bei einem bereits verwirrten, um sich schlagenden Hilfsbedürftigen warte in einigen Metern Abstand, bis er ermattet. Schwimme den Ertrinkenden von hinten an! Übungen:

Anschleichen: A ist im Wasser mit geschlossenen oder mit einer Badekappe verdeckten Augen. Er darf seine Position nicht ändern. B beobachtet A und versucht, ihn von hinten anzuschwimmen und die Hand auf die Schultern von A zu legen. Gelingt dies, bevor A etwas bemerkt?

Foppen und Fangen: A ist, mit dem Rücken zum Basinrand, einige Meter entfernt im Wasser. B schwimmt langsam zu A hin. Sobald B mit der Hand A berührt hat, flüchtet er gegen das rettende Ufer, und A versucht, B einzuholen und vor der Wand noch zu berühren.



Helfen und Retten ohne Hast!

Wir lernen Transport- und Rettungsgriffe

Schwimmen mit Kleidern:

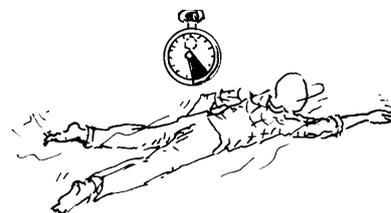
Oftmals hat der Retter keine Zeit mehr, seine Kleider – ausser Schuhe und Jacke – auszuziehen. Zudem kann man in Hose/ Jupe und Hemd recht gut schwimmen.

Übungen:

Kleider-Wettschwimmen: Alle nehmen an einem vereinbarten Termin saubere Kleider mit (Bluse/ Hemd, Hosen/Jupe). Zuerst schwimmen alle 25 m (oder mehr) in den Badehosen so schnell wie möglich; das ist die individuelle Richtzeit. Nun wird dieselbe Strecke mit Kleidern geschwommen. Zeitmessung. Wer hat die kleinste Differenz? Weitere Ideen:

- gewohnte Trainingsformen mit Kleidern
- Tauchspiele mit angezogenen Kleidern
- Sprungübungen (Tummelsprünge)
- verschiedenste Stafettenformen, bei denen die Kleidungsstücke an- und ausgezogen werden müssen!

Kleider bremsen!



Jemanden im Wasser transportieren... im Schulter-Stütz-Griff:

Einem Schwimmer, der übermüdet, von Übelkeit oder Muskelkrämpfen befallen ist, kann mit dem Schulter-Stützgriff geholfen werden. Der Hilfsbedürftige ist wie folgt anzuleiten: "Lege dich in die Rückenlage, halte die Hände nach vorne gegen mich, die Daumen nach unten. Spreize deine Beine und strecke die Arme. Entspanne dich!" Als Retter schwimmst du in Brustlage und beobachtest den Rettling!

Übungen:

Hin und her: A und B stossen sich in der oben beschriebenen Form über eine bestimmte Strecke hin und her.

Wasser-Stein-Stossen: Wie weit kann A den Partner B wegstossen? B darf nach dem Abstoss von A bei der Abstossmarke keine aktive Gleithilfe leisten. Wer stösst weiter, A oder B?

Beobachte den Rettling; sprich mit ihm.



Jemanden retten... im Nacken-Stirn-Griff:

Wenn ein Ansprechen des Rettlings nicht mehr möglich ist, muss er ohne seine Mithilfe abgeschleppt werden: Der Hinterkopf des Rettlings ist so in die nach oben gerichtete Handfläche zu legen, dass sein Nacken zwischen Daumen und Zeigefinger liegt. Die andere Hand liegt in ungezwungener Haltung auf der Stirne und drückt den Kopf leicht nach hinten. Die Arme bleiben gestreckt.

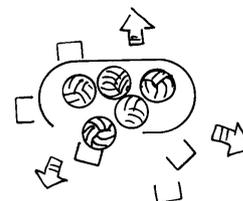
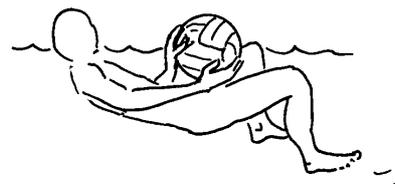
Übungen:

Ball-Rettung: Fasse den Ball mit der einen Hand von unten (= "Nacken") und mit der anderen Hand von oben (= "Stirn") und schwimme mit gestreckten Armen Rückengleichschlag.

- Auch in Wettbewerbsformen.

Massen-Rettung: Gruppe A wirft alle Bälle in einen begrenzten Raum ins Wasser. Gruppe B "rettet" alle Bälle einzeln im "Nacken-Stirn-Griff". Welche Gruppe braucht weniger Zeit für alle Bälle?

- Weitere Formen erfinden!



Wir lernen retten, suchen und bergen

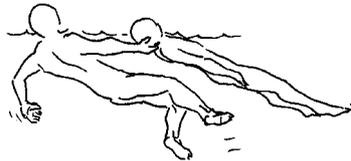
Jemanden retten... im Nacken-Kleidergriff:

Eine Hand hält den Hinterkopf, fasst die Haare oder Kleider des Rettlings. Der "Zug-Arm" bleibt gestreckt, mit dem andern werden kräftige Armzüge ausgeführt.

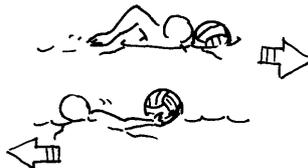
Wähle *deinen* Rettungsschiff je nach Situation.

Übungen:

Baumstamm-Schleppen: A paddelt in gestreckter Rückenlage (siehe Synchronschwimmen 3 / 33). B fasst A mit einer Hand am Nacken und zieht – in Seitenlage schwimmend – A möglichst schnell über eine bestimmte Strecke. Rollenwechsel.



Plumpsack-Schleppen: Wie oben, doch jetzt lässt sich der "zu Rettende" möglichst locker und entspannt ziehen.



Wasserball-Rettung: Schwimme 1 Breite Wasserball-Kraul (siehe 3 / S. 40). Fasse dort einen Ball im "Nacken-Griff" und schwimme zurück. Auch als Wettbewerbsform!

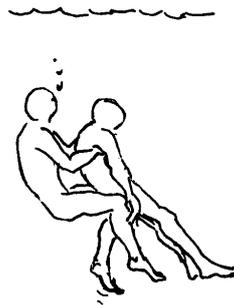
Jemanden heraufholen und bergen... im Achselgriff:

Der Rettling wird von hinten unter den Achselhöhlen gefasst. Mit diesem Griff bringt man den Ertrinkenden an die Wasseroberfläche. Für kurze Strecken kann dieser Griff beibehalten werden. Für längere Strecken wählt man einen anderen Rettungsschiff!

Immer von hinten anschwimmen, auch unter Wasser

Übungen:

Bergen und retten: A bläst alle Luft aus und liegt auf den Beckenboden. B schwimmt sofort an, taucht ab, fasst A von hinten im Achselgriff, stösst kräftig vom Boden ab und zieht ihn über eine bestimmte Strecke.



Bergung gegen Widerstand: Wie oben, doch jetzt leistet der zu rettende B zusätzlich Widerstand, z.B. durch irgendeine Körperstellung, durch Gegenbewegungen mit den Beinen usw.

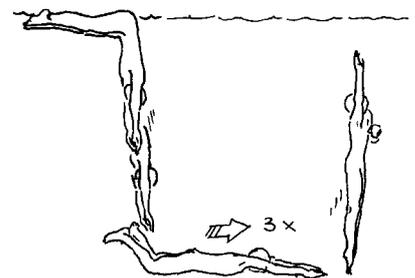


Persönlicher Rettungsschiff: Wer findet einen persönlichen Rettungsschiff?

Den Grund absuchen... mit Kettentauchen:

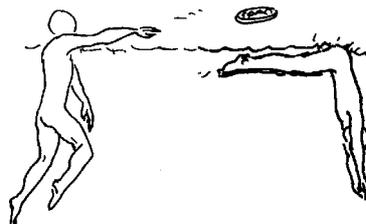
Das Kettentauchen wird angewendet, wenn der Grund nach etwas abgesucht werden muss. Hierzu richten sich mehrere Schwimmer im Abstand von höchstens einer Armlänge im Wasser auf einem Glied aus. Auf das Kommando eines Verantwortlichen (in der Mitte der Gruppe oder ausserhalb des Wassers) tauchen alle gemeinsam senkrecht ab bis zum Grund und schwimmen dort drei Züge in der vorgegebenen Richtung. Der Grund wird mit **Augen und Händen** abgesucht! Beim senkrechten Auftauchen wird ein Arm zur eigenen Sicherung nach oben gestreckt. Jetzt schwimmt die Gruppe etwa einen Meter rückwärts und richtet sich nach dem hintersten Schwimmer erneut auf ein Glied aus. Auf Kommando wird erneut wieder abgetaucht.

So tauchst du richtig ab:



Übungen:

Einzel-Ketten-Tauchen: Versuche, alleine eine vorgegebene Strecke gemäss der oben beschriebenen Kettentauch-Form abzusuchen.



Suchen und Finden: Wie oben, aber jetzt wirfst du den gefundenen Tauchring/-teller immer wieder vor dir ins Wasser, tauchst erneut ab usw.

Schatztaucher: Eine Münze wird ins Wasser geworfen. Wer sie findet, darf sie behalten.

Die 6 Baderegeln



Springe nie erhitzt ins Wasser!
Dein Körper braucht Anpasszeit.



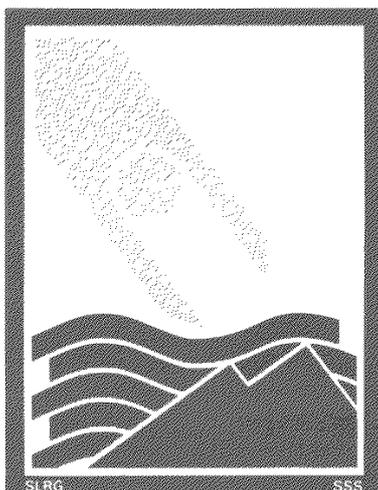
Lass kleine Kinder nie unbeaufsichtigt ins tiefe Wasser!
Sie kennen keine Gefahren.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser!
Sie bieten keine Sicherheit.



Schwimme nie mit vollem oder ganz leerem Magen!
Warte nach üppigem Essen 2 Stunden. Meide Alkohol!



Springe nie in trübe oder unbekannte Gewässer!
Unbekanntes kann Gefahr bergen.



Schwimme lange Strecken nie allein!
Auch der besttrainierte Körper hat einmal eine Schwäche.

2. Schnorcheln

Das "Schnorcheln" (ABC-Tauchen) ist einerseits eine gute Vorbereitung für das Gerätetauchen, andererseits aber auch eine eigenständige Sportart, die sogar wettkampfmässig unter dem Begriff "Flossenschwimmen" betrieben wird.

Schnorcheln ist nicht ungefährlich! Das genaue Einhalten der Sicherheitsregeln ist Grundvoraussetzung für unfallfreie und schöne Erlebnisse unter Wasser. Will man die Unterwasserwelt kennenlernen, müssen

- die Grundlagen der Tauchtheorie bekannt sein,
- das Material zweckmässig sein,
- die Sicherheitsregeln strikte eingehalten werden.

Gute Schwimmkenntnisse und angstfreies Tauchen sind zwingende Voraussetzungen.

Flossen, Masken und Schnorchel sind auch gute Lernhilfen und gehören in einen zeitgemässen Schwimmunterricht!



Das ist Schnorcheln: ■ spannend ■ verantwortungsvoll ■ vielseitig

Beim Schwimmen und Tauchen mit Flossen, Maske und Schnorchel kannst du die Faszination der Unterwasserwelt erleben. Gleichzeitig eignet sich diese Ausrüstung auch für das **Rettungsschwimmen**:

- Die Flossen bringen dich schneller vorwärts.
- Mit der Brille kannst du unter Wasser deutlicher sehen.
- Der Schnorchel erlaubt dir zu atmen, obwohl Mund und Nase unter der Wasseroberfläche sind!



- Tauche nie allein und überwache deinen Tauchkameraden!
- Tauche nie, wenn du dich nicht wohl fühlst!
- Benütze zweckmässiges, sicheres Material!
- Trage Sorge zur Unterwasserwelt!

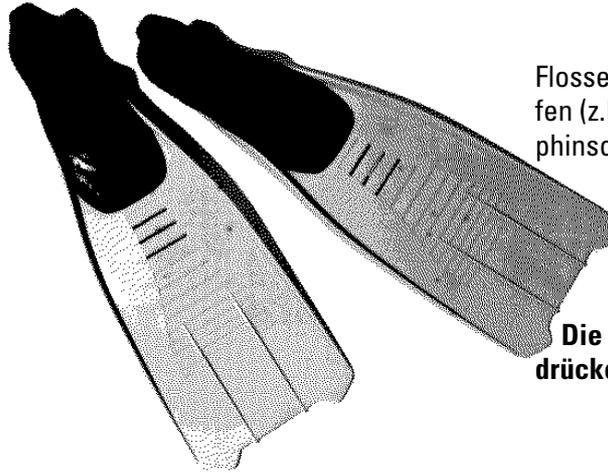
Auf einen Blick

Wie rüstet man sich gut aus?

Die ABC-Ausrüstung besteht aus Flossen, Maske und Schnorchel:

Flossen (A)

Die ideale Länge der Flossen hängt von der körperlichen Leistungsfähigkeit ab. Sie liegt beim Freitaucher im Bereich von 35-50 cm. Die Flossenlänge wird von den Herstellern der Schuhgrösse angepasst. Beim Anpassen ist darauf zu achten, dass die Flossen zwar gut passen, aber eher zu gross als zu klein sind.



Flossen sind auch gute Lernhilfen (z.B. beim Kraul- und Delphinschwimmen)!

Die Flossen sollen nirgends drücken!

Maske (B)

Die Frontscheibe der Maske muss aus Sicherheitsglas hergestellt sein. Sie soll nahe bei den Augen liegen, damit das Blickfeld möglichst wenig eingengt wird.

Die Maske muss auch die Nase umschliessen, damit durch seitliches Zusammendrücken der Nasenflügel mit Daumen und Zeigefinger der Druckausgleich hergestellt werden kann. (Deshalb verwenden wir den Begriff "Maske" statt "Brille"!)

Die Maske muss einwandfrei "sitzen". Zur Anprobe sollst du sie ohne Benutzung des Halteriemens ansaugen können (durch die Nase Luft "ansaugen"). Schüttle den Kopf! Wenn die Brille hält, dann ist die Grösse richtig.



Nur Masken wählen, welche auch die Nase umschliessen!

➡ Druckausgleich-Experiment 3 / S.13 und 4 / S. 24

Schnorchel (C)

Der Schnorchel darf höchstens eine Länge von 30 - 35 cm aufweisen. Einfache Schnorchel – ohne Ventil, scharfe Knickung oder Faltschlauch-Einsätze – haben sich am besten bewährt.

Das Mundstück muss gut passen, und die "Beisswarzen" sollen kräftig sein. Das obere Rohrende ist aus Sicherheitsgründen mit einer grellen Farbe zu kennzeichnen.



Ohne Ventil!

Wir lernen Flossenschwimmen in Rücken- und Bauchlage

Flossenschwimmen in **Rückenlage** eignet sich für den Anfang sehr gut, um die Technik des richtigen, effizienten Flossenschlages zu lernen. Zudem kann man dabei die richtige, gleichmässige Beinarbeit selber beobachten und kontrollieren.

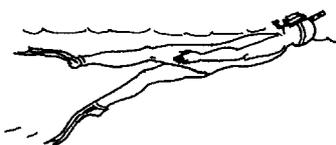
Lageübung: Schwimme in Rückenlage und achte dabei auf folgende Punkte:

- der Körper liegt gestreckt im Wasser
- der Kopf wird leicht gegen die Brust angezogen
- die Arme sind locker an der Körperseite angelegt
- oder werden in der Verlängerung des Körpers nach oben gestreckt.



Beobachte dich selbst!

Der Beinschlag: Wie beim Kraulschwimmen erfolgt der Impuls aus den Hüften über das Knie zum Fussgelenk. Die Knie wie auch die Flossen bleiben unter der Wasseroberfläche. Der Rhythmus ist jedoch langsamer als beim Kraulschwimmen.



Lernen durch Gegensätze:

- einmal die Knie anziehen
- einmal ganz gestreckte Knie
- dazwischen = richtig!

Die Atmung: Atme langsam und regelmässig. Üblicherweise atmet man in Rückenlage ohne Schnorchel. Dieser ist eingeklemmt zwischen Maskenband und Schläfe.



Flossenschwimmen in **Bauchlage** mit wechselseitigem Beinschlag ist die am meisten verwendete Fortbewegungsart des Freitauchers an der Wasseroberfläche wie auch unter Wasser. Der vom Flosseneinsatz erzeugte starke Vortrieb erübrigt den Gebrauch der Arme.

Mit Flossen die Schwimmart Kraul ganzheitlich lernen

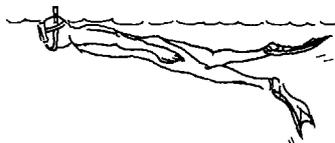
➡ 2 / S. 6

Unter Wasser atmen: Ziehe die Maske korrekt an und klemme den Schnorchel zwischen Maskenband und Schläfe. Halte dich am Bassinrand und atme ruhig und regelmässig über Wasser. Tauche mit dem Gesicht langsam ins Wasser und versuche, im gleichen Rhythmus weiter zu atmen.



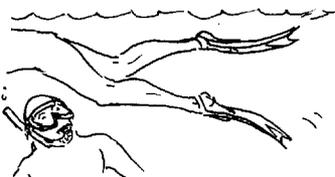
Atme kräftig unter Wasser, denn jetzt musst du gegen den Wasserdruck und erst noch durch ein kleines Rohr einatmen. Deshalb kommt es dir anfänglich etwas anstrengender vor!

Erster Tauchgang: Schwimme in Bauchlage langsam der Bassinwand entlang. Die Arme sind locker an der Körperseite angelegt, der Blick ist nach vorne schräg abwärts gerichtet. Atme ruhig und tief. Schnorchle nur so lange, wie du dich wohl fühlst.



Alles mit der Ruhe... wie ein Zeitlupenschwimmer!

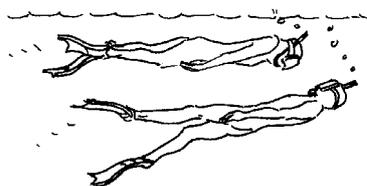
Der Beinschlag: Aus den Hüften über die Knie (wie in Rückenlage): Abwärts-Schlag von **gebeugt** zu gestreckt, Aufwärts-Bewegung **gestreckt** zu locker gebeugt, sehr langsam. Dabei bleiben die Flossen immer dicht unter der Wasseroberfläche.



Lass deinen Beinschlag von einem anderen "Taucher" beobachten!

Einige Anwendungsformen:

- Schwimmt zu zweit im gleichen Rhythmus! Augen-Kontakt behalten!
- Einer in Bauchlage, der andere in Rückenlage.
- Einer mit Delphin-, der andere mit Kraulbeinschlag.
- Wer schlägt eine andere Form vor?

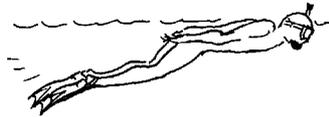


Tauche nie allein! Gewöhne dich schon früh daran!

Wir lernen Flossenschwimmen mit der Delphintechnik

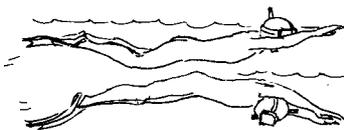
Im Gegensatz zum normalen Delphinschwimmen führen die Arme beim Freitauchen keine Armzüge aus, sondern dienen lediglich zur Unterstützung der **Wellenbewegung**.

Vom Kraul zum Delphinschwimmen: Schwimme in Bauchlage nur mit einem Bein Kraulbeinschlag. Versuche, mit dem anderen Bein ebenfalls Kraulbeinschlag zu schwimmen, aber im gleichen Rhythmus (**kein Wechselschlag!**). Schon schwimmst du in der Delphintechnik! Achte auf folgende Merkmale:



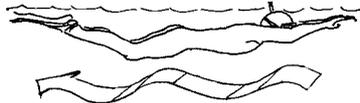
Von der Kraul- zur Delphinbewegung (Bewegungsverwandtschaften)

Lage des Körpers: Der Körper liegt möglichst gestreckt im Wasser; die Arme sind in der Verlängerung des Körpers locker gestreckt; das Gesicht ist im Wasser; der Blick geht fließend abwechselungsweise über und unter die Wasserlinie.



Der Kopf steuert die Bewegung!

Der Beinschlag: Der Flossenschlag erfolgt mit beiden Flossen gleichzeitig; die Wellenbewegung beginnt in den Händen, setzt sich über den Rumpf bis zu den Beinen fort und endet schliesslich in einem kräftigen Flossenschlag, ähnlich der Schwanzflosse eines Wals. Die Bewegung des Beckens läuft der Flossenbewegung immer voraus.



Kannst du die Bewegung spüren, beschreiben, sie dir mit geschlossenen Augen vorstellen?

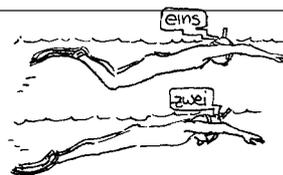
Die Atmung: Da die Delphinbewegung etwas anstrengender ist als die Kraulbewegung, brauchst du mehr Luft. Es ist jetzt besonders wichtig, dass die Atmung von Anfang an regelmässig erfolgt. Tauche bei der Delphin-Rumpf-Bewegung mit dem Kopf nicht zu tief, denn sonst fließt Wasser in den Schnorchel!



Atme tief und regelmässig!

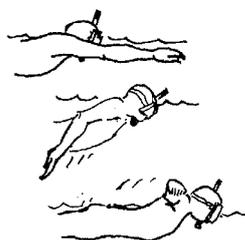
Ein wichtiger Unterschied zum üblichen Delphinschwimmen!

Zweier-Rhythmus: Führe die Delphin-Rumpfbewegung aus und lasse die Arme vorne. Zähle für dich: 1... 2 / 1...2 / 1... 2 /.
Das ist der Rhythmus für das sportliche Delphinschwimmen ohne Flossen.



Vernetzt lehren und lernen: Beim Freitauchen auch Delphinschwimmen!

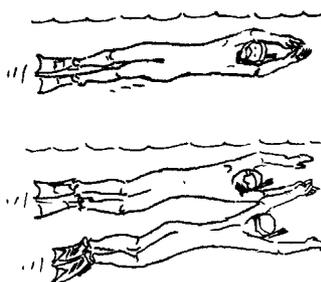
Delphinschwimmen mit Armbewegung: Wiederhole den oben beschriebenen Zweierrhythmus. Bei "1" bleiben die Arme vorne; auf "2" führst du mit den Armen einen Tauchzug aus und schleuderst danach die Arme beidseitig seitwärts über Wasser nach vorne. Dann wieder "1": Arme vorne lassen; "2": Tauchzug (=Delphinarmzug) ausführen.



So ist es möglich, Delphin langsam zu schwimmen.

Delphinvarianten:

- Delphinbewegung in Seitenlage
- Delphin zu zweit: A dreht sich nach links, B nach rechts. Beide halten sich gegenseitig mit den Armen in Hochhalte.
- Schwimme in Seitenlage: ein Arm in Hochhalte, der andere am Körper angelegt.
- Kannst du deinen Partner mit der Delphintechnik stossen oder/und abschleppen?
- Wer findet andere Formen?



Viele Bewegungserfahrungen fördern die Koordinationsfähigkeit.

Wir lernen abtauchen, den Druckausgleich, die Maske entleeren

Jedes Abtauchen erfordert Konzentration und eine gute Kontrolle des Bewegungsablaufes, damit ohne grossen Kraftaufwand (und somit unnötigem Gebrauch von Luftreserven) abgetaucht werden kann.

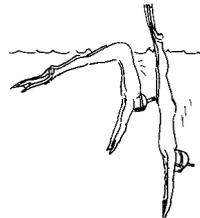
Gute Disziplin ist beim Tauchunterricht zwingende Voraussetzung.

Schnorchel entleeren: Tauche langsam senkrecht knapp unter die Wasseroberfläche. Du hörst, wie sich der Schnorchel mit Wasser füllt. Tauche wieder langsam auf, halte die Hand locker über den Schnorchel und stosse mit einem kräftigen Luftstoss durch den Mund alles Wasser aus dem Schnorchel.



Aus Rücksicht auf die anderen Badegäste!

Abtauchen: Lege dich aufs Wasser und paddle langsam vorwärts. Greife mit den Armen grundwärts und kippe gleichzeitig mit dem Oberkörper senkrecht nach unten. Strecke danach die Beine senkrecht hoch und lass dich so in die Tiefe gleiten. Setze mit den Flossen erst ein, wenn diese unter Wasser sind!



Abtauchen soll spritzerlos sein wie beim Synchronschwimmen.
Üben, üben und nochmals üben!

➡ 4 / S. 15

Druckausgleich: In der Tauchermaske ist die Nase durch den "Nasenklebner" eingebettet. Sobald du beim Abtauchen einen leichten Druck in den Ohren spürst, drückst du mit Daumen und Zeigefinger den Nasenklebner von aussen zu und versuchst, Luft durch die Nase auszublasen.



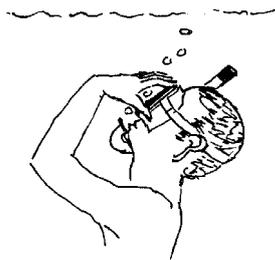
Wenn die Nase zugeklemmt wird, dringt die Luft aus der Nase ins Mittelohr; der Druck wird ausgeglichen, und der Schmerz lässt nach!

➡ 4 / S. 24

Auch beim Freitauchen kann die Situation eintreten, dass durch ein unvorhergesehenes Ereignis plötzlich Wasser in die Maske eindringt. Jeder Taucher muss in der Lage sein, ohne Panik die teilweise oder ganz vollgelaufene Maske unter Wasser zu entleeren. Dies muss schon früh gelernt und immer wieder geübt werden.

Früh übt sich, wer ein Taucher werden will!

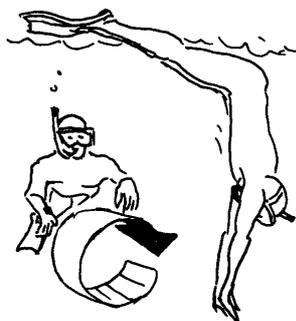
Maske entleeren: Neige den Kopf leicht nach hinten. Der Blick ist schräg nach vorne oben gerichtet. Presse mit einer Hand den oberen Rand der Maske leicht gegen die Stirn. Atme nun ganz langsam (oder in kurzen kleinen Atemstössen) durch die Nase aus, bis die Luft das sich in der Maske befindende Wasser nach unten verdrängt. Wenn du es richtig gemacht hast, dann reicht die restliche Luft auch noch dazu aus, den Schnorchel zu entleeren!



Prinzip der Taucherglocke: Luft verdrängt Wasser.

Anwendungsformen: Wenn die "Handgriffe" beim Druckausgleich und das saubere Abtauchen beherrscht werden, sind viele Spiel- und Übungsformen möglich. Beispiele:

- Abtauchen vw, Rolle vw, auftauchen, Schnorchel entleeren.
- Abtauchen vw, Spirale drehen, auftauchen.
- Lehrer, Trainer, Partner macht eine Unterwasserfigur vor, du machst sie nach.
- Wir tauchen nach Gegenständen (Ringe, Teller).
- Wir setzen oder stecken ein Spiel zusammen.
- Wir zeichnen ein Bild (Neocolor-Stifte).
- Wir tauschen unter Wasser Gegenstände aus.
- Eigene Ideen, je nach Material und Anlage.

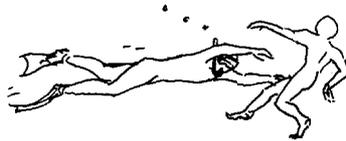


Auch hier: Tauche nie allein! Alle Spiel- und Übungsformen zu zweit oder in der Gruppe ausführen!

Wir lernen und üben das Helfen und Retten mit der ABC-Ausrüstung

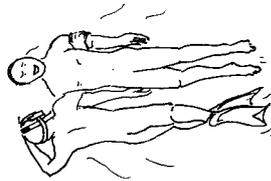
Die ABC-Ausrüstung macht das Helfen und Retten einfacher: Die Flossen bringen dich schneller und müheloser voran, die Maske ermöglicht eine bessere Unterwassersicht, und der Schnorchel ermöglicht das Atmen, auch wenn du in die Tiefe blickst!

Zupacken, aber wie? Zu zweit, der eine mit und der andere ohne ABC-Ausrüstung. Der Taucher spielt den Retter. Sucht gemeinsam geeignete Griffe, mit denen ein ABC-Taucher einen Ertrinkenden relativ mühelos abschleppen könnte. Vorteile/Nachteile besprechen. Griffe gegenseitig vergleichen.



Richtig helfen und retten will gut gelernt sein!

Fesselgriff: Greife mit deinem rechten Arm unter den linken Arm und hinter dem Rücken des Rettlings und fasse dessen linken Oberarm weit oben. Schwimme in Bauch- oder leichter Seitenlage und beobachte deinen Partner. Für Linkshänder und übungshalber auch mit dem andern Arm.



Bei diesem Griff ist eine Hand des Retters frei!

Kinngriff: Greife mit der einen Hand unter der Achsel des Rettlings durch und fasse dessen Kinn von unten. Vorsicht: Keinen Druck auf die Halsschlagader und gegen die Luftröhre ausüben!

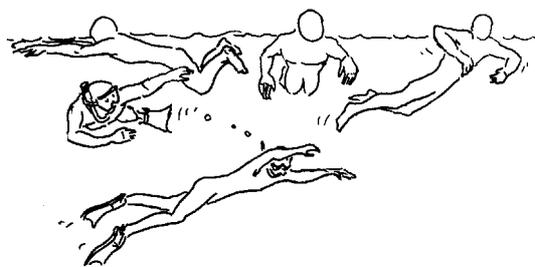


Rücksichtsvoll ausführen!

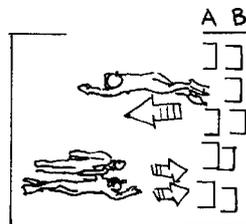
Rettungsschwimmen ist eine ernste Sache. Das will aber nicht heißen, dass dieser Unterricht nicht auch spielerisch und in einer fröhlichen Atmosphäre erteilt werden kann! Viele Formen des Rettens lassen sich mit anderen Inhalten des Schwimmunterrichtes verknüpfen.

(Auch) Rettungsschwimmen macht Spass!

Rettungsfangis: Eine angemessene Anzahl (ca. 2 auf 5) tragen eine ABC-Ausrüstung. Die anderen Mitspieler sind in einem begrenzten Feld verteilt. Wer von den Rettern "gefangen" wird, muss sich ergeben und wird in einem gelernten Rettungsgriff an den Rand des Bassins transportiert. Wer dort von einem noch nicht Gefangenen durch Handschlag berührt wird, ist wieder frei. Gelingt es den Tauchern, alle "an Land" zu bringen?

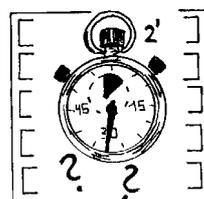


Rettungs-Schwimm-Stafette in Zweiergruppen: Auf Kommando starten die Schwimmer "A" auf der einen Bassinseite und spurten (Freistil) auf die andere Seite. Sobald ein Schwimmer das andere Bassinende erreicht hat, darf "B", der "Retter" (ABC-Ausrüstung), starten. Er schnorchelt zu "A", fasst ihn in einem bekannten Rettungsgriff und schleppt ihn zurück.



Die Teilnehmer sollen eigene Wettbewerbsformen ausprobieren und vorstellen.

Gruppen-Rettungseinsatz: Die Hälfte der Teilnehmer sind Retter (auf der einen Seite des Beckens), die anderen Rettlinge (auf der anderen Seite). Auf ein Zeichen beginnen die Retter, die Rettlinge auf die andere Seite zu ziehen. Nach jeder Breite muss ein anderer Rettling gezogen werden. Anzahl "Rettungen" in 2 Minuten zählen. Gruppen wechseln.



➡ Weitere 160 Spiel- und Übungsformen siehe: Bucher, W. 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen, Kap. Schnorcheln, 6. Auflage 1992

3. Wasserspringen

Wasserspringen, das Springen vom Bassinrand, von der Plattform und vom Brett gehören zu einem vielseitigen Schwimmunterricht. Schon einfache Übungsformen vermitteln Selbstvertrauen.

Wasserspringen ist eine gymnastisch-künstlerische Sportart und zeichnet sich durch eine sehr genaue und komplexe Technik aus. Zusätzlich zur Ästhetik bestimmen akrobatische und athletische Merkmale diese faszinierende Sportart. Die Auseinandersetzung mit dem wettkampforientierten Wasserspringen geschieht im Vereinssport.



Das ist Wasserspringen: ■ abspringen ■ fliegen ■ eintauchen

Das Wasserspringen als **Bestandteil des Schwimmunterrichtes** bietet Möglichkeiten an für erlebnisorientierte und gestalterische Elemente, die allein durch das Gebot der Sicherheit (Unfallprophylaxe) limitiert sind.



- entwickelt die koordinativen Fähigkeiten
- fördert das Selbstvertrauen
- verlangt eine geschickte Organisation

Auf einen Blick

Wissenswertes für den Unterricht

Grundtechnik

Vereinfacht kann die Technik auf drei Teilbereiche reduziert werden:
Abspringen - Steuern - Eintauchen.

Bei den Übungen wird auf einzelne dieser drei Akzente hingewiesen.

Abspringen
Steuern
Eintauchen

Sprunggruppen und Körperhaltungen

Es gibt im Wasserspringen sechs verschiedene, mit Nummern bezeichnete, Sprunggruppen. Sie unterscheiden sich in Absprung und Drehrichtung. Die Sprünge lassen sich in verschiedenen Körperhaltungen ausführen (gehockt, gehechtet, gestreckt oder in freier Körperhaltung).

Aus biomechanischen Gründen wird empfohlen, elementare Sprünge zuerst **gehockt** zu lernen.

Bewegungsverwandtschaften

Die Sprünge innerhalb der verschiedenen Sprunggruppen sind bezüglich Absprung-, Dreh- und Eintauchrichtung "bewegungsverwandt". Daraus ergeben sich didaktisch-methodische Konsequenzen für die Lehr- und Lernweise:

■ für die Ausgangsstellung und den Absprung

z.B. bei Vorwärts- und Auerbachsprüngen sowie bei Rückwärts- und Delphinsprüngen.

■ für die Drehrichtung

z.B. bei Vorwärts- und Delphinsprüngen sowie bei Rückwärts- und Auerbachsprüngen.

■ für die Eintauchrichtung

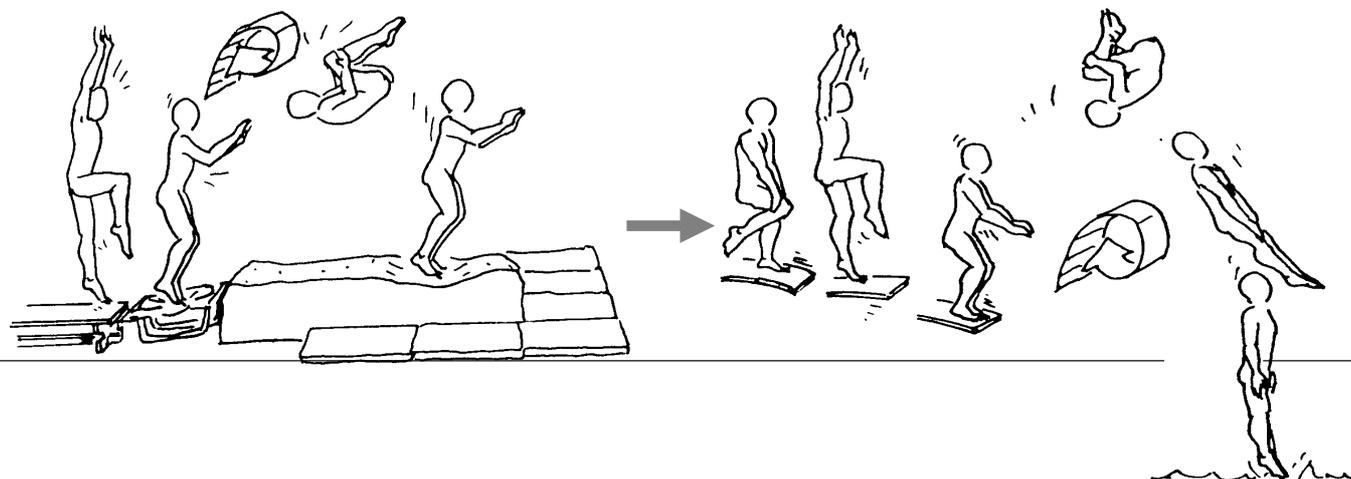
Kopfwärts und/oder fusswärts.

Bewegungsverwandtschaften nutzen!

Trockenspringen im Geräteturnen

Da nur an wenigen Orten die Voraussetzungen für das Wasserspringen im Klassenverband gegeben sind, kann und soll vermehrt auf Grundlagen aus dem übrigen Sportunterricht zurückgegriffen werden: In der Gymnastik werden Elemente wie **Haltung und Spannung** geübt; **Roll- und Drehbewegungen** können im Geräteturnen eingeführt und im Wasserspringen angewendet werden. Beispiel: Salto vv.

Sportfachübergreifender Unterricht!

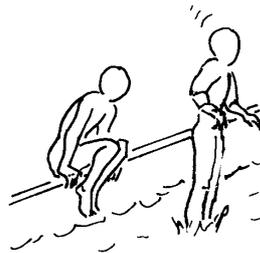


Wir lernen vorwärts abspringen

Alle Grundübungen werden zuerst gruppenweise vom Bassinrand ausgeführt. Bevor das Tauchen bis zum Beckenboden verlangt wird, sollen die Schüler den Druckausgleich lernen. Sobald Schmerzen in den Ohren spürbar werden: Nase zudrücken und Luft in die Nase pressen.

Aus dem Sitz: Setze dich an den Bassinrand, die Hände neben dem Gesäss aufgestützt. "Springe" ins Wasser, indem du mit den Händen am Bassinrand abdrückst.

- Spanne sofort die Rumpfmuskulatur!
- Schaue auf die Gegenseite zu einem Gegenstand!
- Gleite bis zum Bassinboden und stosse dort zum Auftauchen ab!

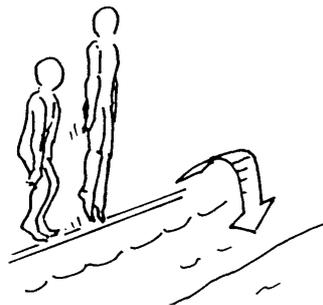


Alle Grundübungen werden zuerst vom Bassinrand ausgeführt.

Aus dem Stand: Du stehst am Bassinrand, die Arme seitlich am Körper, die Zehenspitzen an (nicht über) der Kante. Springe aus den Fuss- und Kniegelenken möglichst hoch weg.

- Spanne und tauche wie oben ein.
- Versuche, deinen Oberkörper aufrecht zu halten.

LH: Reifen oder parallel zum Bassinrand aufs Wasser gelegte Leine (SchwimMLEINE oder Zauberschnur). Vor der Leine eintauchen!



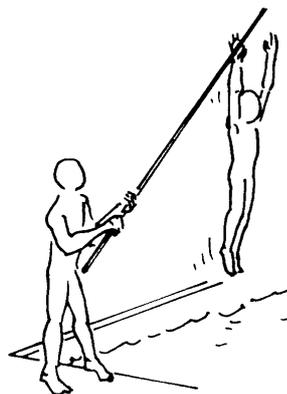
LH = Lernhilfe

Die richtige und gezielte Anwendung von Lernhilfen verbessert Bewegungsvorstellung, motiviert und ermöglicht oft eine unmittelbare Lern- resp. Erfolgskontrolle.

Aus Stand mit Armschwung: Ausgangsstellung wie oben. Versuche mit Hilfe der Ausholbewegung noch höher zu springen. Merke dir folgenden Bewegungsablauf:

- Arme seitwärts hoch, dann ...
- Arme seitwärts abwärts - vorwärts hoch und gleichzeitig...
- Absprung

LH: Zauberschnur, Stange o.ä.: Kannst du nach dem Absprung die hoch gehaltene Leine oder Stange mit den Händen berühren und dabei immer noch ganz gespannt bleiben?



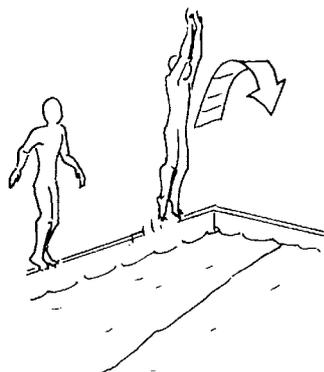
üben!

 4 / S. 21

Mal hoch, mal weit: Versuche, bei zwei gestreckten Fussprüngen hintereinander einmal einen **Hochsprung** und einmal einen **Weitsprung** auszuführen.

- Was machst du, um hoch zu springen?
- Was machst du, um weit zu springen?

LH: Die Leine / Zauberschnur, wird schräg gespannt. Alle üben dort, wo sie es gerade noch schaffen, einen guten Fussprung auszuführen, ohne die Leine zu überspringen resp. zu berühren.



Gegensatzerfahrungen!

Gute Wasserspringer versuchen, möglichst hoch zu springen!

Wir üben vorwärts abspringen

Unterrichtsorganisation: Wie bei allen weiteren Sprüngen beginnen wir am Bassinrand. Dies lässt ein gleichzeitiges Einspringen von vielen Lernenden zu. Voraussetzung: Wir springen auf Kommando ab, und auch das Aussteigen ist organisiert.

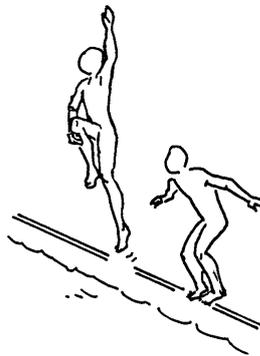
Im Sinne eines Stationenbetriebs können auch Startblock, Sprungbrett sowie zusätzliche (improvisierte) Absprungstellen (z.B. Schwedenkasten, Minitrampolin) einbezogen werden. Auch Trockenübungen können in einen Stationenbetrieb integriert werden (z.B. Kraft-, Beweglichkeits-, Koordinationsübungen usw.).

Nur ein intensiver, gut organisierter Unterricht wird dem Bewegungs- und Lernbedürfnis der Schüler gerecht!

 Organisation 4 / S. 11 ff.

Alleine: Versuche, in der Luft nach einem guten Absprung verschiedene "Kunststücke" auszuführen:

- ein Bein anhocken, das andere strecken
- beide Beine gleichzeitig anhocken
- eine Schraube drehen
- so fest / so wenig wie möglich spritzen beim Eintauchen
- die Unterschenkel schnell anziehen (Päckli) und vor dem Eintauchen wieder strecken
- die Arme wild bewegen und vor dem Eintauchen wieder seitlich an den Körper pressen usw.

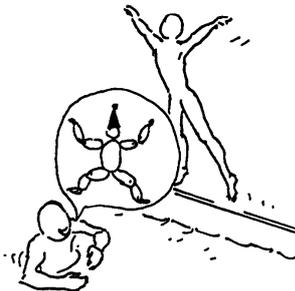
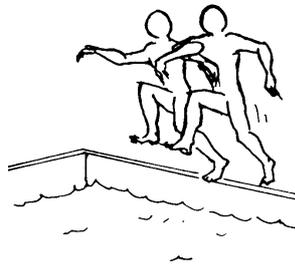


Die **Nasenklammer** verhindert das Einströmen des Wassers in die Nasenhöhlen.



Zu zweit: Versucht folgende "Kunststücke":

- Wir stehen nebeneinander, fassen die nähere Hand des Partners und springen gleichzeitig ins Wasser.
- Wir hängen unsere Arme gegenseitig ein und springen ins Wasser.
- Wir stehen Rücken an Rücken und springen seitwärts
- Du zeigst ein Kunststück vor, dein Partner macht's nach.
- Du wirfst dir einen Gegenstand (z.B. einen Ball) hoch und versuchst, diesen nach dem Absprung hoch in der Luft zu fangen.
- Dein Partner wirft dir den Ball. Kannst du den Ball nach dem Absprung in der Luft fangen?
- Du rufst deinem Partner, der in der Luft "fliegt", einen Auftrag zu, den er auszuführen hat, z.B. "Kopf drehen", "nach links", oder "Farben" ... und er versucht, in der Luft möglichst viele zu nennen.
- Findet weitere Formen dieser Art!



Beobachten lernen!

In Gruppen: Wir springen alle gemeinsam mit gefassten Händen aus Stand vom Bassinrand:

- als Weitsprung ohne Anlauf
- als Hochsprung über eine vor dem Rand gespannte Leine
- als...



Der Lehrer springt mit!

Achtung:
Nasser Boden / Rutschgefahr!

Wir lernen und üben rückwärts abspringen

Beim Absprung rückwärts stehen wir nur noch mit der vorderen Fußhälfte (Fußballen) auf der Kante des Bassinrandes oder Sprungbrettes. Die Ausholbewegung der Arme beim Absprung aus Stand rückwärts ist ähnlich wie beim Absprung vorwärts.

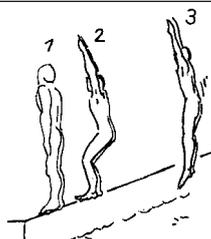
Einbein-Sprung: Stehe rücklings zum Wasser und führe einen "Schritt-Sprung" rückwärts aus. Versuche dabei den Kopf aufrecht zu halten! Die Arme bleiben in der Tiefhalte.



Beim Eintauchen kräftig durch die Nase ausatmen (kein Wasser in der Nase!).

Absprung rückwärts: Versuche, mit beiden Beinen kräftig abzuspringen, ohne dass du in Rücklage gerätst. Beinbewegung: Hoch - tief - Sprung!

- "Hoch" (Zehenstand) - 1
- "Tief" ("Absitzen" ohne Rücklage) - 2
- "Sprung" (vertikaler Absprung) - 3
- Armhaltung: Am Körper anliegend oder in Hochhalte, jedoch ohne Armschwung

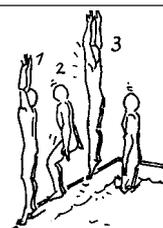


- kräftig abspringen
- Blick geradeaus
- gespannt eintauchen

Das "Absitzen" ohne Rücklage garantiert die notwendige Distanz zur Absprungstelle!

Absprung rückwärts mit Armschwung: Mit der Armbewegung

- seitwärts hoch - 1
 - seitwärts abwärts - 2
 - vorwärts hoch - 3
- unterstützest du den Absprung.



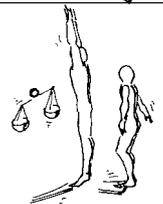
4 / S. 21

Brett-Rhythmus: Stehe rücklings mit den Fußballen auf das Brettende und versuche, im Rhythmus der Brettschwingung leicht zu federn, ohne dass die Füße den Kontakt mit dem Brett zu verlieren.

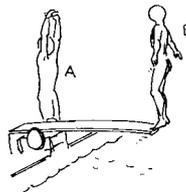


Sicherheit und Brettgefühl!

Vom Bekanntem zum Neuen: Wiederhole die Absprungtechnik des Fußsprunges vw aus Stand. Führe nun dieselbe Bewegung als Fußsprung rückwärts aus. Achte besonders darauf, dass dein Körper während der Ausholbewegung im Gleichgewicht bleibt.

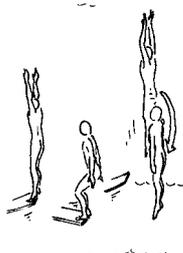


Abspringen - reagieren: A und B bilden eine Zweiergruppe. B befindet sich in Absprungposition. A steht vor B. Nach dem Absprung von B zeigt A eine einfache Bewegung und B versucht, diese in der Luft zu kopieren.



Koordinationsschulung unter Zeitdruck

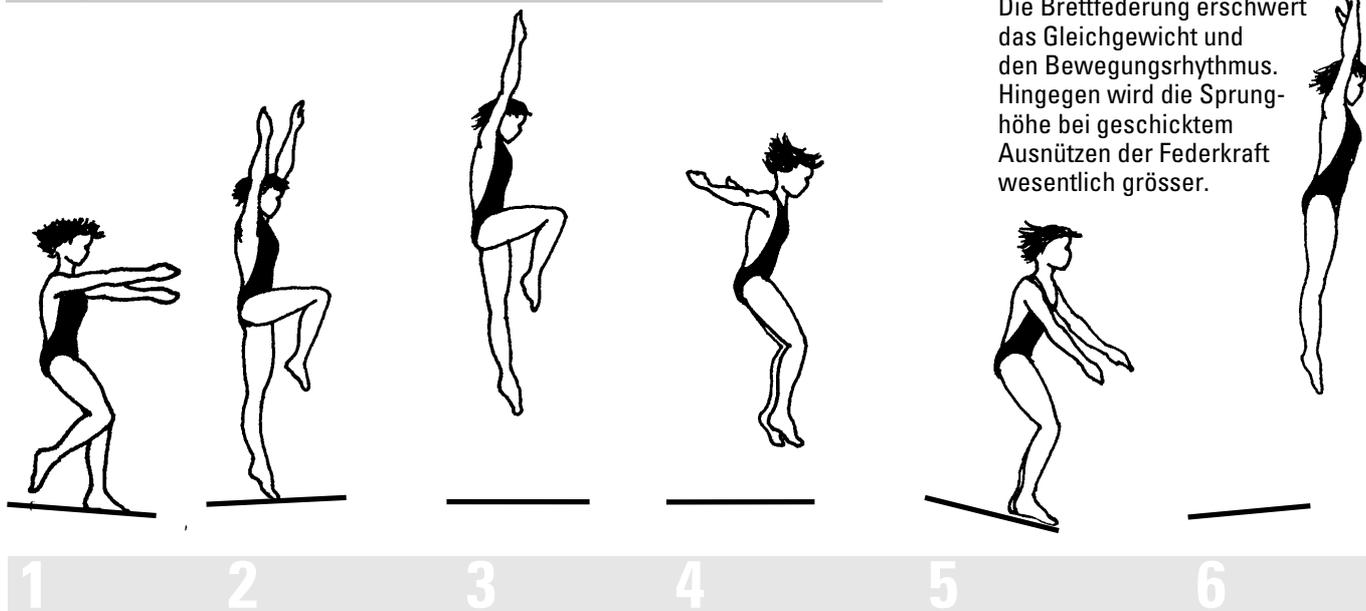
Fußsprünge rückwärts vom Brett: Sobald die Technik der Ausholbewegung und der kontrollierte Absprung beherrscht werden, können verschiedenste Fußsprungvarianten ausgeführt werden.



4 / S. 21

Wir lernen den Anlauf

1-Schritt-Anlauf: Du stehst ca. 1 Meter vom Bassinrand/Brettende entfernt. Beginne mit einem Schritt des Sprungbeines (1); ziehe die Arme und das Schwungbein hoch (2/3); schwinde die Arme seitwärts abwärts tief und lande mit beiden Füßen vor dem Bassinrand/Brettende (4); schwinde die Arme schnell wieder vorwärts hoch (5) und springe beidbeinig ab (6).



Der Anlauf erfolgt langsam und in regelmässigen Rhythmus. Er besteht in der Regel aus 4 gleichlangen Schritten und einem Aufsatzsprung. Wir lernen zuerst den 1-Schritt-Anlauf (= Schritt plus Aufsatzsprung).

Die Brettfederung erschwert das Gleichgewicht und den Bewegungsrhythmus. Hingegen wird die Sprunghöhe bei geschicktem Ausnutzen der Federkraft wesentlich grösser.



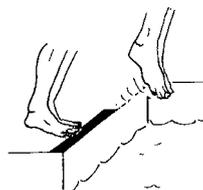
Hopserhüpfen:

- Kannst du Hopserhüpfen?
- Kannst du das auch mit symmetrischer Armbewegung?
- Versuche ähnliche Hüpfform mit Schwung- und Sprungbeineinsatz, jedoch ohne Beinwechsel.
- Versuche, nach einem Schritt mit symmetrischem Armschwung vw hoch auf beiden Füßen zu einem "Schluss-Sprung" im Gleichgewicht zu landen.



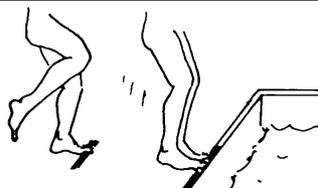
Schritt ... und Landung auf beiden Füßen

Ziel-Sprung: Versuche, mit einem solchen Schlussprung eine Marke (Leine, Klebeband o.ä.) zu erreichen. Nach der Landung auf beiden Füßen springst du von dort beidbeinig ab. Unterstütze den Absprung durch einen Armschwung vw hoch.



LH: Schrittlängen mit Klebeband markieren!

1-Schritt-Anlauf vom Bassinrand: Wir üben den Anlauf gemeinsam nach folgendem Rhythmus: "**Schritt-Sprung**". Auf "**Schritt**" erfolgt der Schritt mit dem Sprungbein zur ersten Marke, auf "**Sprung**" der beidbeinige Absprung vw hoch.



Technikbeschreibung 1-Schritt-Anlauf siehe Kasten!

1-Schritt-Anlauf vom 1m-Brett: Übe den gleichen Anlauf vom 1m-Brett. Achte dabei besonders auf den Rhythmus der Brettschwingung.

LH: Schrittlängen mit Klebeband markieren!



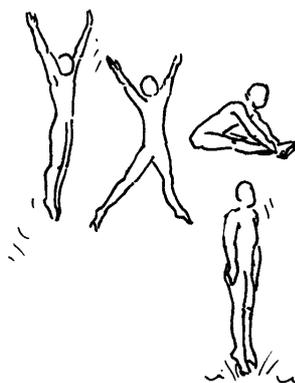
Wir üben den Anlauf und den Absprung

Übe den Anlauf immer wieder, bis du dich nicht mehr auf die einzelnen Teilbewegungen konzentrieren musst. Ein guter Anlauf und ein kontrollierter Absprung sind wichtige Voraussetzungen für das Gelingen eines schönen Sprunges.

Üben als Automatisieren!

Alleine: Wir trainieren vor allem den Absprung. Versuche, nach einem korrekten Anlauf und einem kontrollierten Absprung folgende Sprünge auszuführen:

- in der Luft einen Fuss (beide Füße) anziehen und wieder strecken
- Beine gestreckt grätschen
- Beine gestreckt anhechten
- ein Bein anfersen, das andere anhocken
- beide Beine anhocken und wieder strecken
- zweimal anhocken
- einmal anhocken und einmal anhechten nacheinander



Beachte, dass die Arme beim Absprung immer **symmetrisch** und **schnell** in die Hochhalte geführt werden.

Zu zweit: Obenstehende Aufgaben (und viele andere "Kunststücke") eignen sich auch zum "Vorzeigen – Nachmachen". Beispiele:

- während des Fluges 2 Teilbewegungen ausführen!
- Die Arme bleiben immer in Hochhalte, nur die Lage der Beine verändert sich.
- Nur ein Arm und ein Bein ändern die Lage!
- Nach dem Absprung von B ruft A seinem Partner zu, was er auszuführen hat usw.



Durch solche Übungen wird vor allem das Beachten von Bewegungsteilen und das Umsetzen von Bewegungsvorstellungen geschult.

Beraten

■ Versuche, möglichst lange (bis zum Eintauchen!) ein Tauchringli auf dem Kopf zu tragen. Stelle dir künftig immer vor, du würdest ein Ringli oder eine Schale auf dem Kopf tragen. So bleibst du aufrecht und ruhig.



■ Verkürze den letzten Schritt ("Stemmschritt"). Eine Marke mit einem Klebeband kann als Orientierungshilfe dienen.
 ■ Schau das Reihenbild an, insbesondere die Schritt-Phase 1!



■ Führe die Arme möglichst schnell in die Hochhalte, damit du in dieser Stellung einen Moment verharren kannst.
 ■ Schau das Reihenbild an, insbesondere Phase 3!



■ Schwinde die Arme vor und nach dem Aufsprung schnell und gestreckt vorwärts hoch; Blick geradeaus, ev. Fixpunkt!
 ■ Schau das Reihenbild an, insbesondere Phase 5!



Beobachten - Beurteilen

! Zu schneller Anlauf mit Vorlage...

deshalb: Vorlage beim Aufsprung und beim Absprung!

! Langer, flacher Aufsprung...

deshalb: weite, flache Flugbahn!

! Körpervorlage während des Aufsprunges...

deshalb: Sprung in die Weite anstatt in die Höhe!

! Langsame Armbewegung

deshalb: Vorlage beim Absprung!

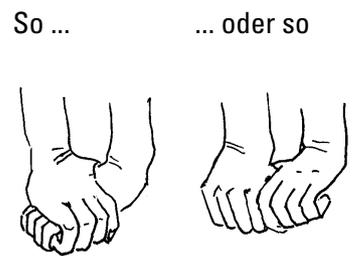
Wir lernen das Eintauchen kopfwärts vorwärts



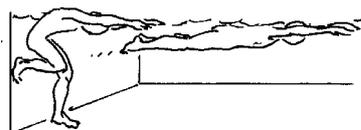
Das gilt für alle Eintauchübungen:

- Versuche, dich aus der Ausgangsstellung langsam in die Eintauchstellung zu strecken ("lang machen").
- Dein Eintauchwinkel ist etwas kleiner als 90 Grad. Dadurch wird ein Überschlagen (Hohlkreuz) vermieden.
- Versuche immer, bis zum Bassinboden durchzutauchen. Erst dort ist der Sprung fertig!
- Dein Blick ist zu den Händen resp. zur Eintauchstelle gerichtet, die Hände sind über dem Kopf geschlossen, die Ohren werden zwischen den gestreckten Armen eingeklemmt.

Mögliche Handhaltungen:



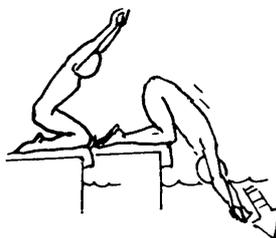
Hechtschiessen vom Bassinrand: Es ist besonders wichtig, dass die oben beschriebene Eintauchhaltung während des ganzen Gleitens beibehalten wird!



4 / S. 21

Eintauchen aus dem Sitz: Sitz am Bassinrand (Füsse in der Überlaufrinne) oder aus dem Kniestand: Versuche, dich wie eine aus ihrem Haus kriechende Schnecke ins Wasser zu strecken und dann gespannt bis zum Bassinboden zu tauchen.

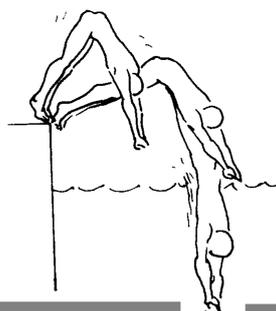
- Tauchteller vom Bassinboden holen
- Partnerbeobachtung mit Tauchermaske



Das Eintauchen ist auch in grösseren Gruppen möglich. Wichtig sind klare Anweisungen: Was ist nach dem Eintauchen zu tun? Wo muss man aussteigen?

Eintauchen aus der Neigehalte:

- Nimm die Eintauchhaltung ein (1).
- Neige den Oberkörper weit nach unten (2).
- Stehe auf den Fussballen (3), lass dich fallen (4)...
- ...Bis du gestreckt und gespannt und "schnell" auf dem Bassinboden "ankommst" (5).
- Nur wer diese Eintauchübung vom Rand gut kann, darf die Höhe steigern.



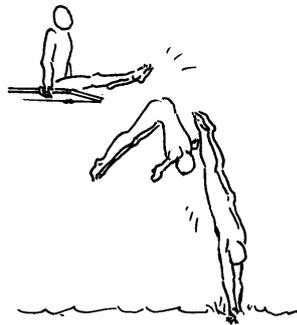
Springen in Serien und Sprungübungen kombinieren mit anschließenden Schwimmübungen, z.B.: auf die andere Seite schwimmen, dort aussteigen und zurück.

4 / S. 21

Wir üben das Eintauchen kopfwärts vorwärts

Alleine: Wenn du das Eintauchen aus der Neigehalte beherrschst, kannst du versuchen, die Ausgangsstellung zu verändern. Kannst du trotzdem noch gespannt eintauchen?

- aus der Kauerstellung
- aus dem einbeinigen Hockstand
- aus der Neigehalte mit den Armen in Seithalte; dabei werden die Arme erst während des Fallens seitwärts hoch zur Eintauchhaltung geführt.
- aus dem Hocksitz (z.B. 3m-Brett)
- aus dem Winkelstütz (z.B. 3m-Brett)



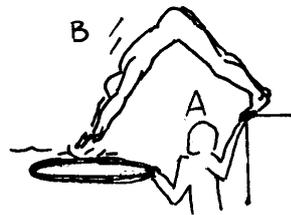
Variantenreiches Üben!

➡ Üben: 4 / S. 15 ff.

📖 4 / S. 21

Zu zweit: Könt ihr vom Bassinrand durch einen Reifen eintauchen, ohne diesen mit den Beinen zu berühren? Dazu hält A einen Reifen im von B gewünschten Abstand.

- Gelingt es auch, mit dem Fussrist den Reifen beim Eintauchen leicht zu berühren?
- Wer kann so eintauchen, auch wenn der Reifen nahe am Bassinrand gehalten wird?
- Wer schafft dies auch nach einem kleinen Absprung aus der Kauerstellung?
- Wer kann auf ein im Wasser liegendes Schwimmbrett zum "Handstand" springen?



Lernhilfen vereinfachen die Information (in diesem Fall: "Versuche, den Reifen nicht zu berühren") und dienen der sofortigen Rückmeldung:

Nicht berührt = Richtig!
Berührt = Falsch!

➡ Lernhilfen: 4 / S. 13 ff.

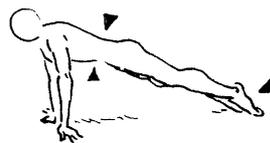
In der Gruppe als "Tauchende Kette": Wir knien eng hintereinander seitlich am Bassinrand und halten die Fussgelenke des Vorderen. Der Vorderste taucht ein, und alle Folgenden lassen sich ins Wasser ziehen!



Gruppensprünge!

Beraten

- Haltungsgübungen aller Art als ergänzendes Training im Wasserspringunterricht. Kräftigende Übungen als Hausaufgaben, z.B. vor oder neben einem Spiegel!
- Eintauchübungen mit dem **Gleitbrett** (siehe Eintauchen rückwärts III / 24)



Beobachten - Beurteilen

❗ Die Körperspannung fehlt...

deshalb: Unkontrolliertes Eintauchen in Hohlkreuzhaltung!

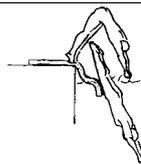
- mit den gestreckten Armen die Ohren an den Kopf pressen
- Kinn zur Brust anziehen



❗ Kopf ist zu weit hinten

deshalb: Das Gesicht schlägt beim Eintauchen aufs Wasser!

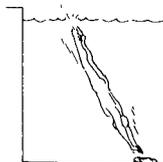
- Beim Eintauchen ist ein Gegenstand (Leine; Matte, welche den Bassinrand überlappt, nähere Reifenkante) mit dem Fussrist zu berühren (siehe auch Übungen oben!).



❗ Bauchmuskulatur nicht gespannt...

deshalb: Die Beine schlagen ins Hohlkreuz!

- Durchtauchen bis zu einer Bodenmarkierung, zu einem Tauchring o.ä.



❗ Das Eintauchen wird zu früh abgebrochen...

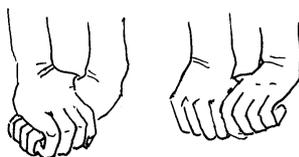
deshalb: Eintauchen in Hohlkreuzhaltung!

Wir lernen das Eintauchen kopfwärts rückwärts

Bezüglich der Eintauchhaltung unterscheidet sich das Eintauchen kopfwärts rückwärts nicht vom Eintauchen kopfwärts vorwärts. Besonders wichtig ist auch hier die richtige Kopfhaltung: Kopf geschützt zwischen den gestreckten Armen. Die Ohren sind eingeklemmt, der Blick ist zu den Händen gerichtet.

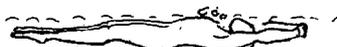
Merkmale zur Eintauchhaltung: Wir wiederholen die wichtigsten Merkmale (ev. in Form einer Aufwärmgymnastik):

- Der ganze Körper ist gestreckt und gespannt.
- Die Arme bilden die Verlängerung des Oberkörpers.
- Die Hände sind geschlossen (2 Varianten!)
- Der Kopf ist zwischen den Armen; die Ohren werden durch die Arme an den Kopf gepresst, der Blick ist zu den geschlossenen Händen gerichtet.



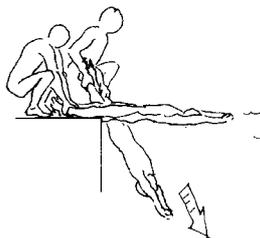
Achte beim Eintauchen rückwärts immer auf die Eintauchhaltung und das Durchtauchen!

Hechtschiessen in Rückenlage: Halte dich im Wasser am Bassinrand. Kippe rückwärts, strecke deine Arme über dem Kopf, stosse dich in Rücklage und gleite in gespannter Eintauchhaltung so weit du kannst. Atme dabei regelmässig durch die Nase aus, damit kein Wasser eindringt.



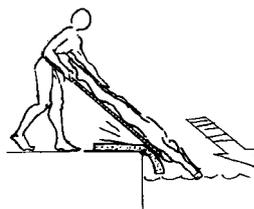
 4 / S. 21

Zu zweit: Spannung halten: Lege dich rücklings ins Wasser; die Unterschenkel liegen auf dem Bassinrand; dein Partner fasst deine Fussgelenke. Jetzt streckst du deinen Körper; Kopf und Arme sind in der richtigen Eintauchhaltung. Dein Partner hebt deinen gespannten Körper langsam an und stösst dich schräg abwärts gegen den Bassinboden. Vergiss dabei nicht, durch die Nase auszuatmen!



Achtung: Stosse nicht, wenn dein Partner mit Hohlkreuz-Haltung im Wasser liegt!

Zu zweit mit dem Gleitbrett: Du liegst in gespannter Eintauchhaltung in Rückenlage (Kopf angehoben, Blick zu den Händen) auf dem Gleitbrett und gleitest beim Anheben des Brettes in dieser Haltung ins Wasser.



Gegenseitige Kontrolle (z.B. mit Tauchermaske)!

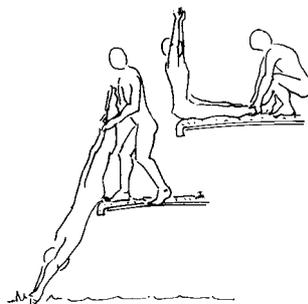
 4 / S. 21

Wichtig für die Helfer: gerader Rücken beim Anheben; ev. zu zweit anheben!

Zu zweit: Eintauchen aus dem Langsitz: Das Brettende ist mit einer Gymnastikmatte bedeckt:

- Setze dich ans Brettende, strecke die Beine.
- Nimm mit dem Oberkörper die korrekte Eintauchhaltung ein. So bist du bereit!
- Jetzt hebt dein Partner deine Füsse langsam an. Gleichzeitig streckst du die Hüfte.
- Wenn du ganz gestreckt bist, lässt dich dein Partner vorsichtig ins Wasser gleiten.

Wichtig: gerader Rücken beim Anheben (wie oben)!



Diese Übung setzt eine sehr gute Körperspannung und das Vertrauen in den Partner voraus.

Eintauchen aus dem Stand: Einbeinstand auf dem 1m-Brett. Der Partner steht neben dem angehobenen Bein, führt es während deines Fallens langsam nach oben und begleitet dich - so lang wie möglich - mit Anheben der Unterschenkel.



Vertrauen zu zweit!

 4 / S. 21

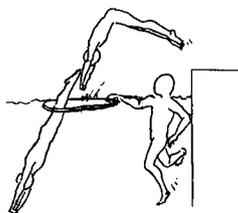
Wir lernen den Kopfsprung vorwärts gehockt

Der Kopfsprung ist eine attraktive Form, ins Wasser zu springen. Leider wird dem gespannten Eintauchen wenig Beachtung geschenkt. Kontrolliertes Eintauchen ist deshalb zwingende Voraussetzung, wenn dieser Sprung gelernt wird.

Keine Kopfsprünge ins "hohle Kreuz"!

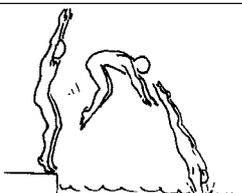
Bewegungsablauf siehe Reihenbild Seite 27

Seelöwen-Sprung: Versuche, vom Bassinrand aus wie ein Seelöwe ins Wasser zu springen. Tauche schräg vw hinunter zum Bassinboden. Versuche, senkrecht einzutauchen, ohne zu "überschlagen".
LH: Dein Partner hält vor dir auf dem Wasser einen Reifen. Versuche, kopfwärts in diesen Reifen zu springen, ohne diesen zu berühren.



Wassertiefe: mindestens 3 m

Kleiner Kopfsprung: Wie oben, aber nach dem Absprung hockst du schnell an. Die Arme bleiben während des Sprungs in der Eintauchstellung fixiert.
 ■ Wenn dies gelungen ist, versuchst du, die Schienbeine nach dem Absprung zu fassen. Führe die Hände sofort wieder in die Eintauchhaltung.

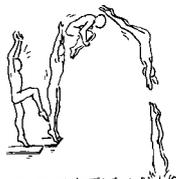


 4 / S. 21

Kopfsprung aus Stand vom 1m-Brett: Gleicher Bewegungsablauf wie aus Stand vom Bassinrand.
 Wichtig: Nur minimale Vorlage beim Absprung!



Kopfsprung mit Anlauf vom 1m-Brett: 1-Schritt- Anlauf - Aufsatzsprung - Absprung mit gestrecktem Körper und den Armen in Hochhalte - Auslösung der Drehung (Gesäss hinauf / Arme hinunter) - gespannt ein- und durchtauchen.



Strecken - Hocken - Strecken

Phasentrennung bei allen gehockten Sprüngen!

Beraten

■ Fußsprünge vw gehockt mit guter Phasentrennung. Die Arme beim Absprung schnell bis ganz in die Hochhalte schwingen.
 ■ Fußsprung mit Anhocken eines Beines im letzten Moment ("Flasche")



 Zu frühes Anhocken...

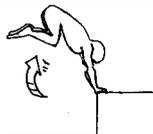
■ Kopf hochhalten beim Absprung und Blick geradeaus. Gleiche Übungen wie beim Fußsprung vw wiederholen!
 ■ Trockentraining mit Minitrampolin in der Turnhalle



 Vorlage beim Absprung...

deshalb: Flache und weite Flugbahn!

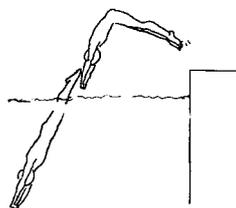
■ Gestützt auf einer Treppenstufe o.ä.: Abspringen mit Gesäss hochheben
 ■ Fortgesetztes Federn am Minitramp; die Hände sind auf einen Kasten gestützt



 Ungenügende Drehung...

deshalb: Das Gesäss kommt nicht hoch!

■ Repetitionen: Eintauchen kopfwärts und "Delphinsprünge" vom Bassinrand sowie Kopfsprünge aus Stand mit den Armen in Hochhalte.
 ■ Eintauchen aus der Neigehalte: Körper zum Eintauchen völlig strecken; Bauch einziehen und Gesässmuskeln spannen.

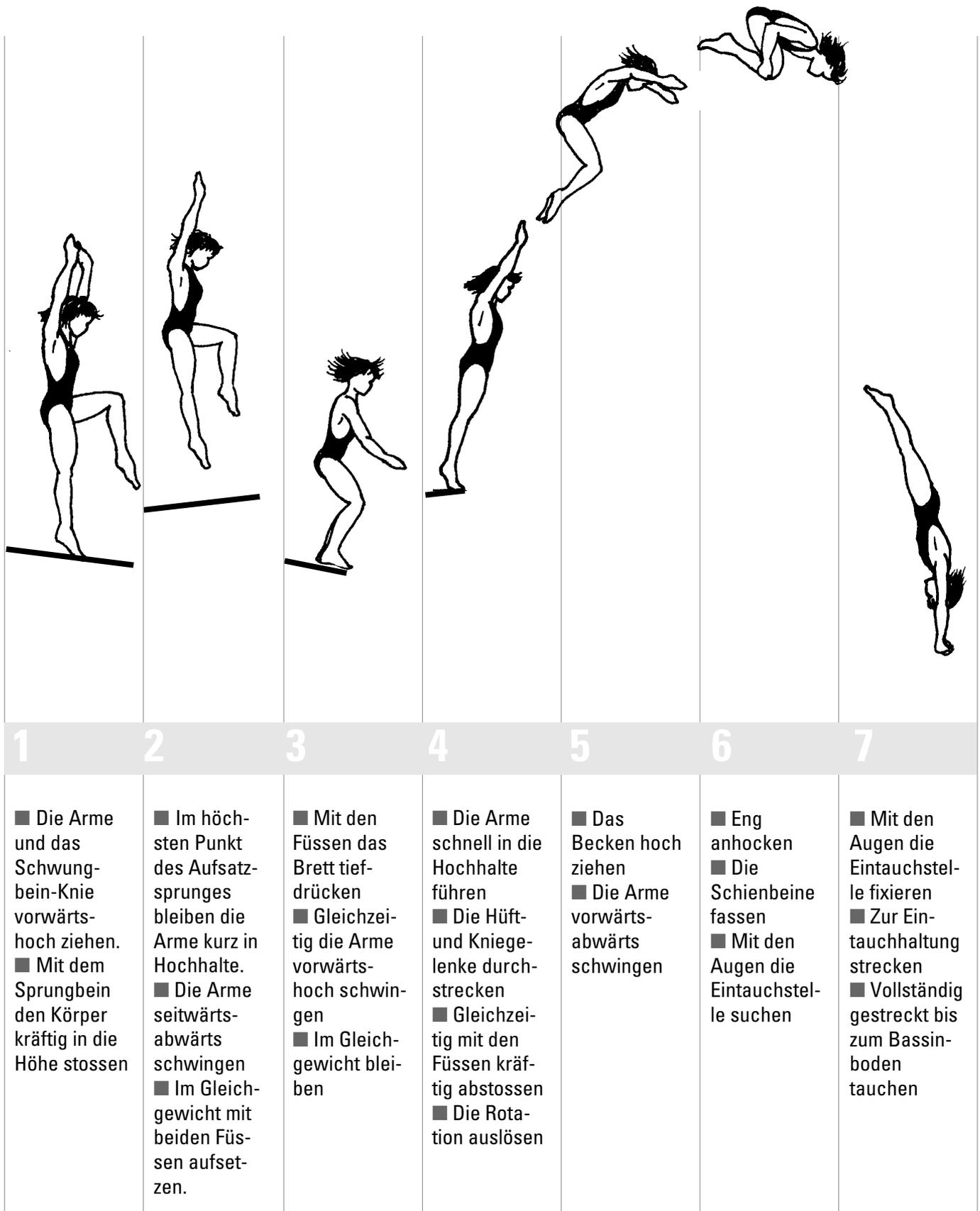


 Unkontrolliertes Eintauchen...

deshalb: Überschlagen und Hohlkreuzhaltung!



Reihenbild und Checkliste Kopfsprung vorwärts gehockt

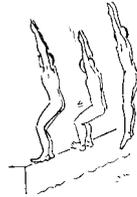


Wir lernen den Delphinkopfsprung gehockt

Der Bewegungsablauf des Delphinkopfsprunges ist grundsätzlich gleich wie beim Kopfsprung vw aus Stand. Durch einen schrittweisen Aufbau soll die Angst vor dem Brett abgebaut und die Freude an diesem Sprung geweckt werden.

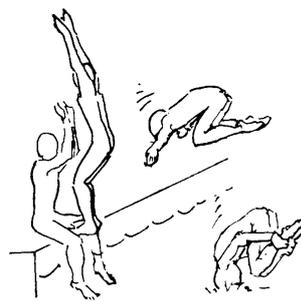
Bewegungsverwandtschaften ausnützen!

Fusssprung rw: Stelle dich (mit der halben Fussohle) rücklings an den Bassinrand, die Arme in Hochhalte. "Sitze", ohne den Körper nach vorne zu neigen, ganz schnell ab, als ob du auf einen Stuhl sitzen würdest. Springe aber aus dieser "Sitzstellung" sofort wieder hoch. Lasse dabei die Arme immer in Hochhalte.

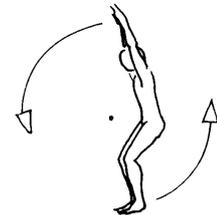


Vertrauen schaffen, dass der Körper durch diese Absprungtechnik vom Bassinrand weggestossen wird.

Kleiner Delphinkopfsprung vom Bassinrand: Wie oben, aber mit dem Abstoßen der Beine hebst du das Gesäss rw hoch; gleichzeitig werden die gestreckten Arme und der Oberkörper vw abwärts gezogen. Hocke dich danach eng zusammen und halte die Schienbeine. Bleibe gehockt, bis du unter Wasser bist.

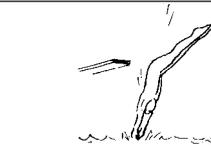


Vergleich mit einer Scheibe, die oben und unten angetrieben wird.



Delphinkopfsprung ...aber sicher! Ein Partner sitzt mit gespreizten Beinen vor dir am Bassinrand und sichert mit den Händen, falls du zu nahe am Bassinrand eintauchst.

Delphinkopfsprung vom 1m-Brett: Springe zuerst ohne Ausholbewegung wie vom Bassinrand. Sobald du das Wasser vor dir siehst, streckst du den Körper zum Eintauchen. Jetzt hast du mehr Zeit!



4 / S. 21

Delphinkopfsprung mit Ausholbewegung: Ausholbewegung - Absprung mit leichter Vorlage - Arme vw abwärts/Gesäss rw hoch (Auslösung der Drehung) - anhocken - zur gespannten Eintauchhaltung öffnen - Eintauchen und Durchtauchen bis zum Bassinboden!



Strecken - Hocken - Strecken

Phasentrennung wie beim Kopfsprung vw gehockt und allen gehockten Sprüngen!

Beraten

Beobachten - Beurteilen

- Gehe zurück zum Fusssprung rw. Verlagere bewusst das Gewicht auf die Fussballen und bleibe bis zum Absprung in dieser aufrechten Stellung.
- Versuche, nach dem Absprung mit den Händen das Brettende zu berühren.



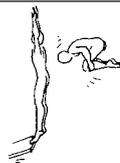
- ! Der Oberkörper fällt beim Absprung nach hinten...
- deshalb:** Rotation vw wird behindert!

- Stand rücklings am Bassinrand: Versuche, mit dem Gesäss ein vom Partner gehaltenes Schwimmbrett o.ä. rw hoch zu "stossen": Gesäss hoch!



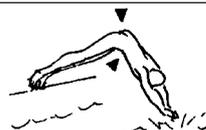
- ! Das Gesäss geht beim Absprung nach hinten...
- deshalb:** Höhe/ Rotation fehlen!

- Bessere Phasentrennung: Anhocken erst nach kräftigem Absprung. Beim Anhocken gehen die Fersen zum Gesäss.



- ! Zu frühes Anhocken...
- deshalb:** Ungenügende Rotation/Stress!

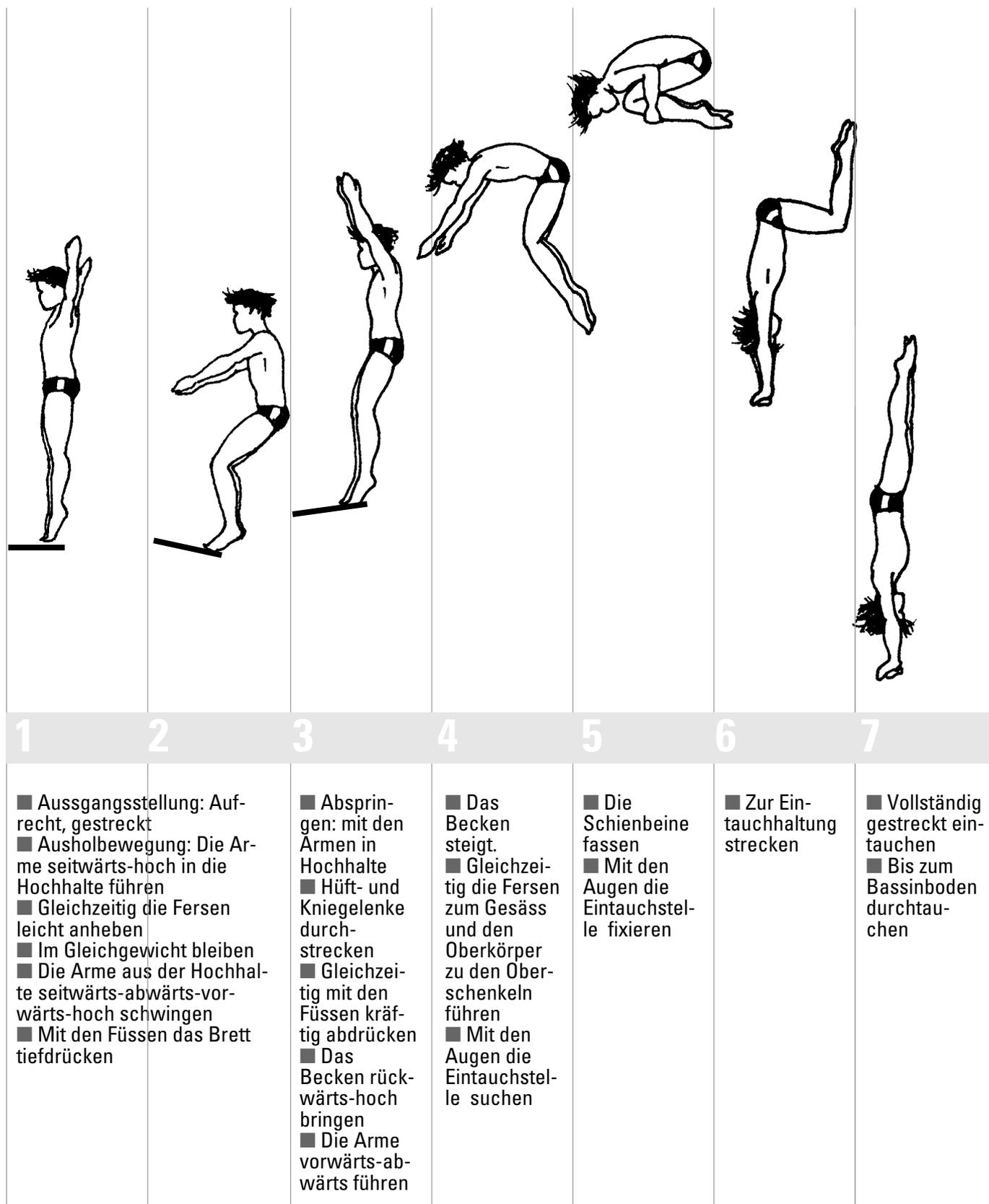
- Repetition Eintauchen kopfwärts: Eintauchhaltung genau anschauen (Siehe S. 22)
- Absprung vom Bassinrand und dann in leichter Hechtlage eintauchen



- ! Keine Spannung...
- deshalb:** Unkontrolliertes Eintauchen!



Reihenbild und Checkliste Delphinkopfsprung gehockt



1

2

3

4

5

6

7

- Ausgangsstellung: Aufrecht, gestreckt
- Ausholbewegung: Die Arme seitwärts-hoch in die Hochhalte führen
- Gleichzeitig die Fersen leicht anheben
- Im Gleichgewicht bleiben
- Die Arme aus der Hochhalte seitwärts-abwärts-vorwärts-hoch schwingen
- Mit den Füßen das Brett tiefdrücken

- Abspringen: mit den Armen in Hochhalte
- Hüft- und Kniegelenke durchstrecken
- Gleichzeitig mit den Füßen kräftig abdrücken
- Das Becken rückwärts-hoch bringen
- Die Arme vorwärts-abwärts führen

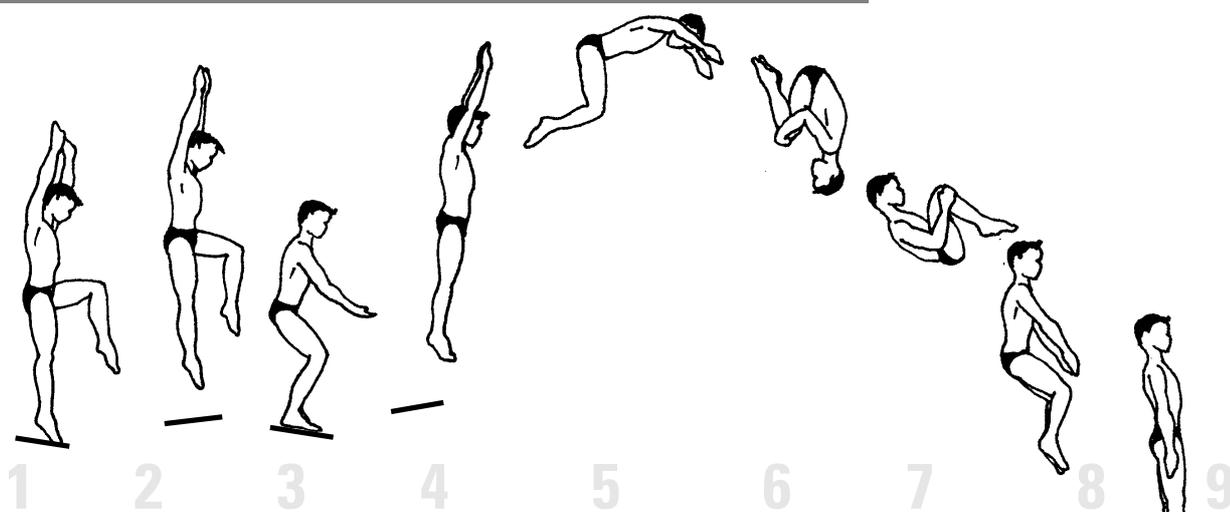
- Das Becken steigt.
- Gleichzeitig die Fersen zum Gesäss und den Oberkörper zu den Oberschenkeln führen
- Mit den Augen die Eintauchstelle suchen

- Die Schienbeine fassen
- Mit den Augen die Eintauchstelle fixieren

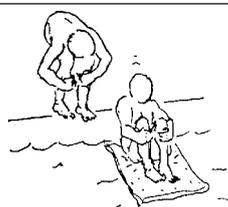
- Zur Eintauchhaltung strecken

- Vollständig gestreckt eintauchen
- Bis zum Bassinboden durchtauchen

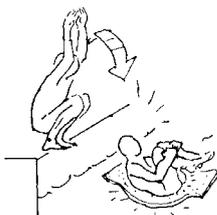
Wir lernen den Salto vorwärts



"Bodenturnen" auf dem Wasser: Bei den folgenden Vorübungen landen wir immer auf der "schwimmenden Matte"! Kauerstand am Bassinrand, Schienbeine gefasst: Lasse dich in dieser Stellung ins Wasser resp. auf die Matte rollen, ohne die Schienbeine loszulassen.

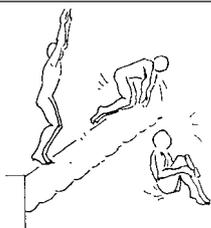


Kleiner Salto vom Bassinrand: Aus dem Hockstand springst du leicht ab. Die Arme schwingen vw abwärts. Bleibe dabei eng gehockt. Gelingt dir auf diese Weise bereits eine ganze Drehung mit Landung auf den Füßen?



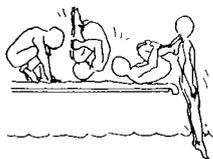
Bewegungsverwandtschaft: Sprungrolle!

Salto vw aus Stand vom Bassinrand: Arme in Hochhalte. Arme beim Absprung schnell und gestreckt vw abwärts ziehen, gleichzeitig Gesäss hinten hochziehen; eng anhocken. Gehockt bleiben, oder vor dem Eintauchen die Beine ausstrecken und somit die Drehung bremsen.

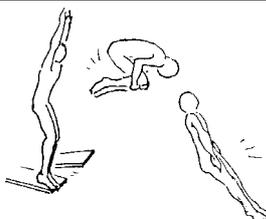


4 / S. 21

Rotation bremsen: Rolle vw auf dem Brett zum Eintauchen fusswärts: sobald du nach der Rolle das Wasser siehst, stösst du die Beine schräg vw gegen das Wasser. Der Blick ist nach vorne gerichtet!



Salto vw vom 1m-Brett: Arme in Hochhalte: Federe leicht auf dem Brett und zähle 1 - 2! Beim zweiten Federn löst du die Rotation aus (wie oben). Bevor du das Wasser siehst, streckst du die Beine schräg nach vorne (über die Hechtlage) in Richtung des Wassers.



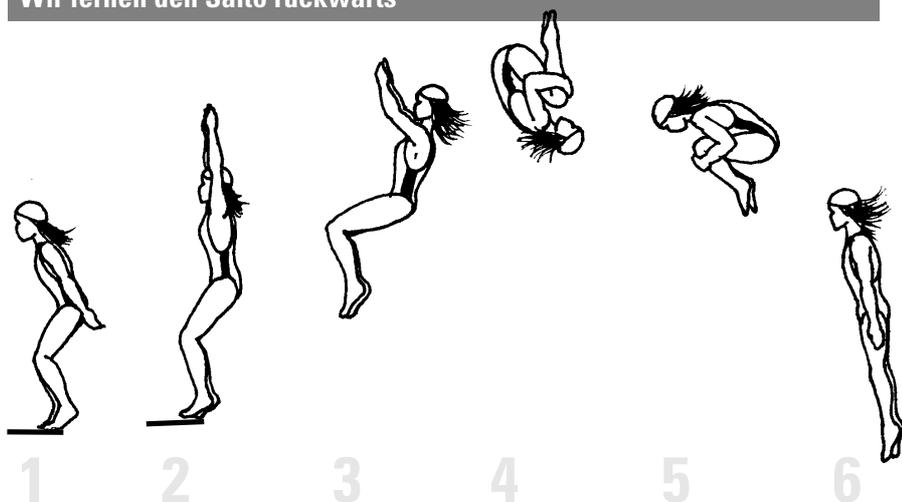
Akustische Hilfe für den Zeitpunkt der Öffnung!

Salto vw mit Anlauf: Anlauf-Aufsatzsprung; Arme schnell nach oben führen. Einleitung der Rotation mit gestreckten Armen; gleichzeitig Gesäss hochziehen. Eng anhocken. Möglichst über die Hechtlage öffnen. Gespannt eintauchen.

Bewegungsablauf: Siehe Reihenbild oben!

4 / S. 21

Wir lernen den Salto rückwärts

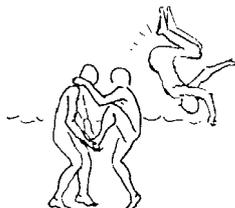


Rollen rw: Kauerstellung am Bassinrand mit dem Rücken zum Wasser. Lasse dich rw fallen und bleibe auch unter Wasser gehockt.
LH: dünne Matte auf dem Wasser



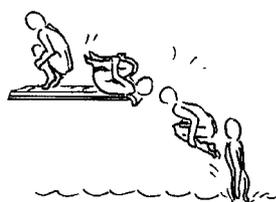
Roll- und Saltoformen aus dem Sportunterricht sind gute Voraussetzungen!

Schleudersalto rw: A und B bilden eine "Akrobatengruppe". A fasst einen Fuss von B, während B sich an den Schultern von A hält. Beide federn gleichzeitig und zählen: 1-2-3! Auf 3 zieht B die Arme rw hoch und stösst gleichzeitig ab. A unterstützt durch Hochziehen des Fusses von B die Rotation.



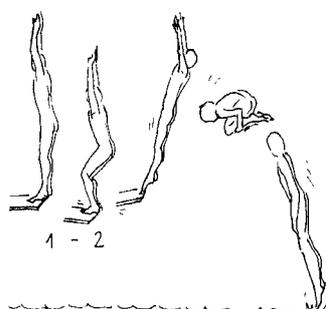
Wasser mindestens brusttief!

Rolle rw auf dem Brett: **LH:** Matte auf dem 1m-Brett; den Startort auf dem Brett musst du vorher abmessen (Schultern auf Höhe des Brettendes). Sobald du keinen Kontakt mehr zur Matte hast, stösst du mit den Beinen rückwärts gegen das Wasser. Gleichzeitig richtest du den Kopf und den Oberkörper auf.



Salto rw vom 1m-Brett: Stand auf den Fussballen rücklings auf dem Brettende, die Arme in Hochhalte. Federe leicht und zähle 1 - 2! Beim zweiten Federn und gleichzeitigen, leichten Nach-hinten-Fallenlassen löst du die Rotation aus:

- Abstoss mit den Beinen und Fussgelenken
- Arme soweit möglich gestreckt rw hoch ziehen
- In der Luft die Schienbeine zu den hochgehaltenen Armen führen.
- Drehen und Beine nach hinten zum Eintauchen strecken.



Das Fallenlassen dient anfänglich zur besseren Auslösung der Drehung und "sichert" die nötige Distanz vom Brett!

Salto rw...perfekt: Wenn du die Grobform des Saltos rw einige Male gesprungen bist, solltest du versuchen, das Fallenlassen zu vermeiden und vor dem Absprung die ganze Ausholbewegung auszuführen.

Bewegungsablauf:
 Siehe Reihenbild oben!

Den Fuss sprung rw mit Ausholbewegung musst du vorher gut beherrschen!

4. Synchronschwimmen

In diesem Kapitel werden die Grundlagen für das Synchronschwimmen im Schwimmunterricht dargestellt. Es sind verschiedene Akzente möglich:

- Schwimmvarianten verschiedenster Art allein, zu zweit, in Gruppen
- Figuren legen in verschiedenen Körperhaltungen
- Vorführungen allein, zu zweit, in der Gruppe

Die **Idee** des Synchronschwimmens (synchron = **gleichzeitig, zeitgleich, gleichlaufend**) sollte vermehrt auch in anderen Bereichen aufgenommen und umgesetzt werden.

Synchronschwimmen als Wettkampfsport in der heute ausgetragenen Form als Solo-, Duett- oder Gruppenwettkampf (Pflicht/Kür) ist nicht Ziel des Schulschwimmunterrichtes.

Wasserspringen und Synchronschwimmen sind "verwandte" Sportarten!



Das ist Synchronschwimmen: ■ **graziös** ■ **exakt** ■ **gleichzeitig**

Viele Grundübungen eignen sich auch hervorragend als Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur, zur Schulung des Wasser- und Lagegefühls, aber auch zur Förderung der Kooperationsfähigkeit.



- sanfter Umgang mit dem Wasser
- gestreckt, kontrolliert
- alleine, zu zweit oder in der Gruppe

Auf einen Blick

Wissenswertes für den Unterricht

Schwimmen

Das Schwimmen ist ein wichtiger Bestandteil des Synchronschwimmens. Hauptakzente bei allen Übungen sind:

- rhythmische Bewegungsabläufe
- zügig, ohne Unterbrechung
- möglichst spritzerlos

Synchron heisst:

- gleichzeitig
- zeitgleich
- gleichlaufend

Diese Idee lässt sich auch auf andere Bereiche übertragen!

Paddeln

Das Paddeln dient dazu, den Körper in allen drei Dimensionen vorwärts, rückwärts, seitwärts nach oben und unten zu bewegen oder/und in allen drei Achsen zu drehen.

Die Grundregeln des Paddelns sind:

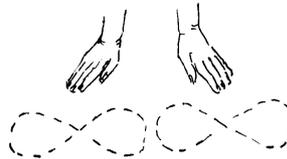
- Wasserverdrängung in eine Richtung ergibt eine Vorwärtsbewegung in der entgegengesetzten Richtung.
- Ein regelmässiger, konstanter Druck aufs Wasser ergibt ein gleichmässiges Gleiten.
- Wasserverdrängung im Bereich des Körperschwerpunktes ergibt Stabilität.

Aktion = Reaktion

Richtig paddeln:

Die Oberarme möglichst ruhig halten. Die Unterarme beschreiben mit gestreckten Händen von den Fingerspitzen her gesehen eine liegende Acht. Dadurch wird ständig gleichmässiger Druck auf das Wasser ausgeübt.

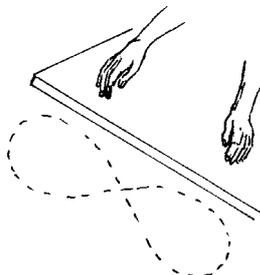
- Keine ruckartigen Bewegungen!



Paddeln lernen:

Auf einer flachen Unterlage (Tisch/Boden) führen die Unterarme scheibenwischerartige, elipsenförmige Bewegungen (liegende Acht) aus.

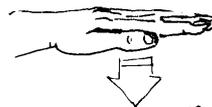
- Die Handflächen zeigen immer nach unten.
- Die Hände gehen dabei aufeinander zu und voneinander weg.
- Bei der Einwärtsbewegung wird die Daumenseite, bei der Auswärtsbewegung die Kleinfingerseite der Hand aufgestellt.



Immer Druck auf den Handflächen!
Auswärts: Daumen tief
Einwärts: Kleiner Finger tief

Grundtypen des Paddelns:

Flache Handhaltung: Paddeln an Ort. Die Handseiten gehen immer voraus; die Handgelenke bleiben gestreckt.



Der Handrücken zeigt immer in die Schwimmrichtung!
Druck aufs Wasser

Aufgestellte Handhaltung: Kopfwärts paddeln. Die Handgelenke gehen immer voraus.



Abgewinkelte Handhaltung: Fusswärts paddeln. Die Fingerspitzen gehen immer voraus.



Körperhaltungen

Beim Synchronschwimmen ist der Körper bei jeder Haltung und Bewegung völlig gestreckt und kontrolliert.



Wie ein Brett

Wir lernen das Paddeln

Das Paddeln ist die wichtigste Grundlage im Synchronschwimmen. Deshalb soll die Paddeltechnik korrekt gelehrt und gelernt und immer wieder geübt werden. Während im Wettkampfsport über 12 Paddeltechniken angewendet werden, beschränken wir uns anfänglich auf das Paddeln in Rückenlage.

LH = Lernhilfe

An Ort paddeln: Versuche, wie ein Baumstamm auf das Wasser zu liegen. Der Körper ist gestreckt, die Beine sind geschlossen.

LH: Wenn die Beine absinken, kannst du einen Pull-buoy zwischen die Fussgelenke klemmen.



Die Anwendung von einfachen Lernhilfen beschleunigt den Lernprozess und fördert frühe Erfolgserlebnisse.

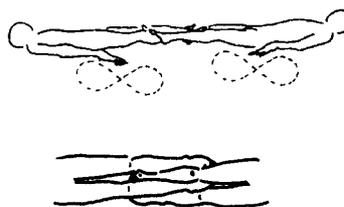
Der Bassinrand als Lernhilfe: Lege die Zehenspitzen auf den Bassinrand oder auf die Überlaufrinne und versuche, an Ort zu paddeln. Beobachte dabei besonders die Paddeltechnik: Beschreibe mit den Handflächen eine liegende Acht, so dass du immer Widerstand (Druck) an den Handflächen spürst.



Je näher du beim Schwerpunkt paddelst, desto weniger sinken die Beine ab, wenn du nicht mehr abstützest! Warum?

➡ 4 / S. 24

Zu zweit "trocken": Legt euch in Rückenlage auf den Boden, die Beine gegeneinander: Klemmt euch gegenseitig mit den Beinen / Füßen ein (LH). Die Beine sind gestreckt. Die Unterarme führen die Paddeltechnik langsam aus; Schultern und Oberarme werden nicht bewegt! Dabei streifen die Handkanten den Boden: beim Einwärtsdrücken die Kleinfingerkanten, beim Auswärtspaddeln die Daumenseiten der Handflächen. Dasselbe im Wasser!



Trockenübungen verstärken die Bewegungsvorstellung: Man kann sich ohne "Wasserprobleme" auf die Bewegung konzentrieren.

Kopfwärts paddeln: Versuche, kopfwärts zu paddeln. Behalte die Paddeltechnik, die du gelernt hast, bei. Während du beim Paddeln am Ort die Handflächen immer zum Beckenboden gerichtet hattest, zeigst du jetzt mit den Handflächen zu den Füßen. Die Fingerspitzen zeigen immer nach oben!

LH: Pull-buoy zwischen die Fussgelenke geklemmt.



Zum statischen kommt jetzt der dynamische Auftrieb hinzu. Deshalb geht es jetzt schon besser!

➡ 4 / S. 28

Wir lernen das Wasserstampfen

Um in einer Vorführung (Kür) die Arme frei halten zu können, muss mit den Beinen genügend und regelmässig Auftrieb erzeugt werden. Dies ist möglich mit dem Wasserstampfen.

Wasserstampfen: Versuche, an Ort "aufrecht" Brustbeinschläge auszuführen.

- Sitz auf dem Bassinrand: führe wechselseitig langsam Brustbeinschläge aus: li, re, li, re...
- Versuche dasselbe im Wasser!



LH: Stütze dich auf beiden Seiten durch leichten Druck auf zwei Schwimmbretter oder mit Paddelbewegungen der Hände.

Lehrend lernen: Beobachte deinen Partner:

- Ist der Körper aufrecht in leicht sitzender Position?
- Sind die Oberschenkel beinahe parallel?
- Sind die Füße stark angewinkelt?
- Bleibt der Kopf trotz Beinkreisen ruhig?



Die gleiche Technik verwendet der Wasserballtorwart, damit er die Hände für die Abwehr gebrauchen kann. Versuche einmal, Wasserballtorwart zu spielen!

Wir lernen einige Körperhaltungen und Lagepositionen

Wenn das Paddeln beherrscht wird, können einige Kunststücke (Haltungen/Lagen) gelernt werden. Schon mit wenigen Haltungen, in Kombination mit einfachen Lageübungen, sind eindrucksvolle "Bilder" möglich!

Alle Haltungen sollen immer wieder in Verbindung mit der sauberen Grundstellung (Paddeln in Rückenlage) geübt und miteinander beliebig kombiniert werden.

Spiele mit dem Gleichgewicht: Durch leichtes Anheben der Arme aus dem Wasser kannst du das Absinken der Beine verhindern.

■ Atme vorher kräftig ein, denn mit vollen Lungen schwimmt der Körper noch besser!

■ Bleibe mutig in dieser Position, auch wenn du anfänglich das Gefühl hast, du würdest absinken!

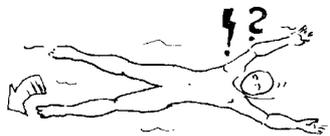
LH: Der Partner stützt die Füße.



Erleben – Erfahren – Erkennen!

Auf das Wasser liegen: Lege dich mit leicht gespreizten Armen und Beinen flach aufs Wasser. Beachte, wie die Beine langsam absinken. Warum?

■ Je mehr du dich streckst und spannst, desto eher bleibst du an der Wasseroberfläche.

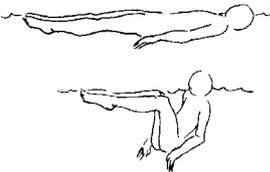


➡ 4 / S. 24

Gehockte Haltung: Körper ganz eng zusammenziehen, Knie zusammen an der Stirn, Fersen am Gesäss. Paddeln an Ort zum Stabilisieren.



Zuber-Haltung: Aus der gestreckten Rückenlage werden die Unterschenkel und Füße waagrecht auf Höhe der Wasserlinie gegen den Oberkörper gezogen, bis die Oberschenkel senkrecht stehen. Die Ohren sind im Wasser, der Rücken bleibt gerade.



Gestreckte Füße sehen schöner aus!

▣ 4 / S. 21

Flamingo-Haltung: Aus der "Zuber-Haltung" wird ein Bein senkrecht in die Höhe gestreckt, das andere bleibt in der Zuber-Haltung und wird näher zum Kinn gezogen. Wer schafft es, dass das Bein wirklich senkrecht und schön gestreckt aus dem Wasser ragt?



Beugeknie-Haltung: Aus der gestreckten Rückenlage wird ein Bein langsam angezogen, bis dessen Oberschenkel senkrecht steht. Die Hüfte möglichst an der Wasseroberfläche halten. Paddeln nicht vergessen.



Ballettbein-Haltung: Der erste Teil ist gleich wie das Beugeknie. Nun wird der Unterschenkel noch angehoben und senkrecht nach oben gestreckt.



Kräftig paddeln!

Wir lernen einige Figuren

Nachdem das Paddeln und die Grobform einiger Haltungen bekannt sind, wagen wir uns an exakte, einfache Figuren und gliedern sie von der Ausgangsposition über die Grundhaltung zur Schlussposition.

Drei "Schlüsselpositionen":

A = Ausgangsposition
B = Grundhaltung und Bewegung
S = Schlussposition

Salto rückwärts:

A: Paddeln in gestreckter Rückenlage an Ort
B: Verstärktes Paddeln bei den Hüften, enges Zusammenziehen des Körpers, Salto rw, ohne zu spritzen; langsames Ausstrecken
S: Gestreckte Rückenlage an Ort



Je höher der Salto im, resp. "über" Wasser gedreht wird, desto besser... aber auch schwieriger!

Zuber:

A: Paddeln in gestreckter Rückenlage an Ort
B: Zusammenziehen des Körpers bis zur Zuberhaltung; in dieser Haltung an Ort langsam um 360 Grad drehen ohne zu spritzen, dann wieder langsames Ausstrecken
S: gestreckte Rückenlage an Ort

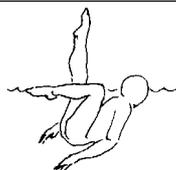


Langsamer ist eleganter!

Nicht "fahren"; am Ort bleiben!

Flamingo:

A: Paddeln in gestreckter Rückenlage an Ort
B: Zusammenziehen via Zuber-Haltung zur Flamingo-Haltung, Flamingo-Haltung zeigen, über die Zuber-Haltung zurück in die Rückenlage
S: gestreckte Rückenlage an Ort



Wettbewerbs-Ideen:

- Wessen Bein bleibt möglichst lange senkrecht gestreckt?
- Wer kann in dieser Haltung lange an Ort bleiben?

Wasserrad:

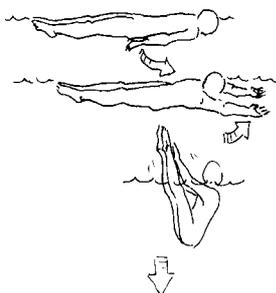
A: gestreckte Rückenlage an Ort
B: Beine spreizen, um 90 Grad drehen (nach links oder rechts) zur Seitlage und gleichzeitig die Beine anwinkeln, bis der vordere Fuss das hintere Knie berührt. In dieser versetzt gehockten Lage an der Wasseroberfläche wie ein Rad um 360 Grad drehen, dann wieder via gespreizte Rückenlage zurück in die gestreckte Rückenlage.
S: gestreckte Rückenlage an Ort



Wie eine Scheibe an der Wasseroberfläche drehen. Beobachtet euch gegenseitig!

Auster:

A: Paddeln in der gestreckten Rückenlage an Ort
B: Arme unter Wasser seitwärts abwärts bis auf Schulterhöhe führen: Von unten nach oben "Wasserschöpfen", gleichzeitig das Gesäss tiefdrücken und die gestreckten Beine anhechten. Hände und Füße berühren sich über Wasser.
S: In dieser Position abtauchen und "lautlos absinken". Von dort z.B. mit Wassertreten auftauchen oder mit einer anderen Figur verbinden.



Die Auster eignet sich gut als Abtauchvariante und somit als Verbindungselement oder als Abschluss in Küren.

 4 / S. 21

Beugeknie:

A: Paddeln in der gestreckten Rückenlage an Ort
B: Einen Fuss am andern Unterschenkel entlang bis zur Beugekniehaltung anziehen. In dieser Haltung verharren und wieder langsam ausstrecken (Kontakt mit Fußspitze am anderen Unterschenkel).
S: gestreckte Rückenlage an Ort



Langsam und kontrolliert wirkt schöner als möglichst schnell!

 Weitere Figuren:
 Testunterlagen des IVSCH
 siehe 4 / S. 40

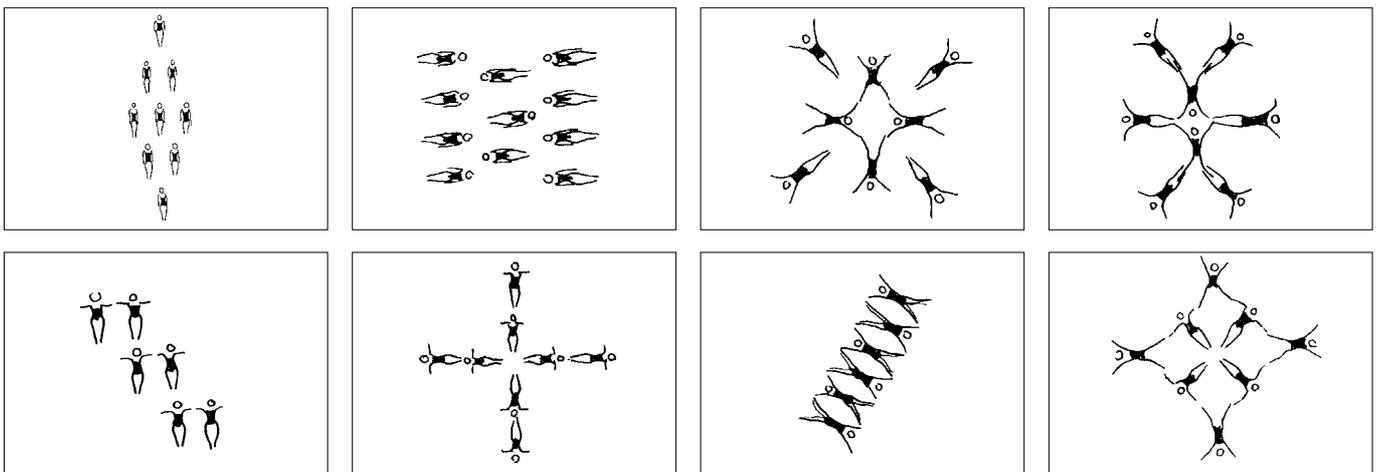
Wir lernen Flachfiguren!

Figuren, Haltungen und Paddelarten können mit Flachfiguren ergänzt und zu einer Vorführung ("Show") kombiniert werden. Das Einüben von Flachfiguren braucht gute Disziplin jedes einzelnen und verlangt kooperatives Arbeiten.

Tips zum Erarbeiten von Flachfiguren:

- Es ist ratsam, eine Vorführung mit den Schülern zuerst an Land (eventuell in der Turnhalle) einzuüben.
- Notizen über Anzahl Takte sowie Art und Standort der Flachfiguren sind hilfreich. Dabei kann das Legen von Zündhölzern beim Erarbeiten und Erklären von einzelnen Flachfiguren die Vorstellung erleichtern.
- Beim Einüben (auch an Land) zählen alle Beteiligten laut mit; die Arm- und Körperbewegungen werden simuliert.
- Im Wasser wird das Hören schwieriger, weil die Ohren im Wasser sind. Das Schlagen eines Metallgegenstandes an die Bassinleiter (oder zwei Steine gegeneinander) als Unterstützung des Zählens ist ratsam (Stimme schonen).
- Die Schwimmbrille oder Tauchmaske ermöglicht ein besseres Orientieren unter Wasser. Die Tauchmaske verhindert zudem das Eindringen von Wasser in die Nase.
- Wenn die Übungsverbindungen klappen, kann als rhythmische Unterstützung auch Musik eingesetzt werden.
- Übt anfänglich in kleinen Gruppen (zu zweit, zu dritt, zu viert).

Die folgenden Flachfiguren sind den Voraussetzungen (Anzahl Schüler, Anlage, Können usw.) anzupassen.



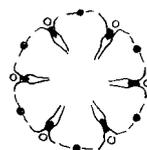
Kolonne:

Eignet sich gut als Beginn, Abschluss oder Verbindung zwischen einzelnen Figuren.



Kreis:

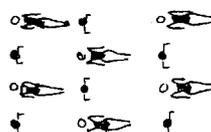
Im Kreis sind Synchronfiguren mit beliebiger Teilnehmerzahl möglich. Die Gruppe kann sich unter Wasser "besammeln" und als Kreis auftauchen. Einfache Flachfiguren wirken im Kreis sehr gut!



Viele Elemente des Synchronschwimmens eignen sich im Sportunterricht sehr gut zum Aufwärmen, aber auch als eigentliche Gymnastikübungen.

Reihen:

Analog zum oben beschriebenen Kreis bieten sich in Kolonnen wiederum verschiedene Formationen an: als eigenständige Form, aber auch wieder als Verbindung zwischen Figuren!

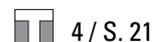


Die Schüler planen mit!

Wir lernen und üben eine Gruppenkür

Je nach Gruppengröße, Können und Zielsetzung sind bereits mit einfachen Grundelementen eindrucksvolle Vorführungen möglich, die sich z.B. für Schwimmfeste, Elternabende, als Abschluss von Schulschwimmwettbewerben, aber auch als eigentliche Lernziele eignen.

Ein Synchronschwimmtest des IVSCH ist ein sinnvolles Lernziel!



Tips zum Üben mit Musik:

- Der Rhythmus der Musik muss "zwingend" und gut hörbar sein.
- Die Musik sollte immer etwa gleich laut ertönen (Musikauswahl!).
- Orchestermusik ist Solo- und Gesangsvorträgen vorzuziehen.
- Wähle 4/4 oder 3/4 Takt!
- Die Musik sollte allen gefallen. Die Auswahl erfolgt demnach gemeinsam!
- Begleite anfänglich den Rhythmus durch lautes Zählen (oder Schlagen mit einem Metallgegenstand an die Bassinleiter).
- Alle zählen beim Einüben den Takt laut mit.
- Anfänglich genügt ein Kassettengerät mit guter Verstärkung (ev. an die Lautsprecheranlage des Bades anschließen).
- Für häufigen Gebrauch lohnt sich die Anschaffung einer Musikanlage mit Unter- und Überwasserlautsprechern.

Vorschlag für eine Gruppenkür für 8 Schüler

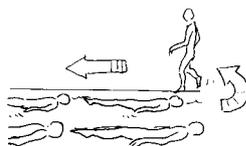
<p>Bild 1</p>	<p>Bild 2</p>	<p>Bild 3 (1. Höhepunkt!)</p>	<p>Bild 4</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■ Ausgangsstellung am Bassinrand 	<ul style="list-style-type: none"> ■ fussw. bzw. kopfw. in den Stern paddeln ■ in die Zuberhaltung übergehen ■ in Zuberhaltung ganze Drehung ■ je 1 Salto rw (der Reihe nach) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nr. 2/7/3/6 verschieben sich kopfw. ■ Arme und Beine spreizen ■ Hände rep. Füße des Partners fassen ■ "Stern" zeigen (1. Kürhöhepunkt!) ■ Füße wieder loslassen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Auster, abtauchen und unter Wasser zu neuer Figur sammeln ■ in Reihen auftauchen ■ Figur ausrichten, gestreckte Rückenlage ■ Wasserrad ■ "Aufstehen" und Wasserstampfen ■ reihenweise fussvoran abtauchen
<p>Bild 5</p>	<p>Bild 6</p>	<p>Bild 7 (2. Höhepunkt!)</p>	<p>Bild 8</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■ unter Wasser im Kreis und fassen ■ mit gehaltenen Händen voran auftauchen ■ in die Rückenlage, Hände lösen, paddeln und Rückenkraultbeinschlag "auseinanderfahren" ■ Salto rw, Zuberhaltung ■ Flamingo zur gestreckten Rückenlage ■ Zuberhaltung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ in Zuberhaltung zu 2 Reihen formieren 	<ul style="list-style-type: none"> ■ gestreckte Rückenlage mit Paddeln ■ gespreizte Rückenlage, Hände des Vorderen fassen die Füße des Hinterrn ■ Kette zeigen (= 2. Kürhöhepunkt) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ gestreckte Rückenlage, langsam "aufstehen" ■ in Brustlage als Kolonne im Takt der Musik zum Bassinrand zurückschwimmen

Weitere Spiel- und Übungsformen

Die folgenden Spiel- und Übungsformen sollen anregen, auch im Synchronschwimmen verschiedenste Formen anzuwenden. Übungen aus dem Bereich des Synchronschwimmens sollten zudem vermehrt auch im übrigen Schwimmunterricht eingebettet werden: Sie lockern auf und fordern heraus!

Üben im Strom: Paddeln und Figuren legen als "Duett", im Takt einer Begleitung. Immer in der Schwimmbahn im Strom paddeln. Am Ende der Schwimmbahn "aussteigen", zurückgehen.

- Schwimmzüge und Wasserstampfen einbauen!



Den Schall unter Wasser erleben, z.B. mit 2 Steinen oder 2 Tauchteln, die unter Wasser gegeneinander geschlagen werden.

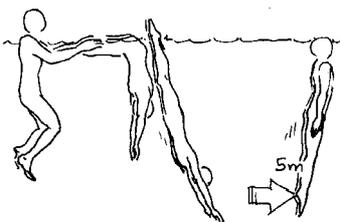
In Brustlage paddeln: Gelingt es, im Wasser zu liegen und vorwärts und/oder rückwärts zu paddeln?

- Wie lange/wie schnell schaffst du es?
- Was geht besser: kopfwärts oder fusswärts?
- Was ist schneller: Brustlage oder Rückenlage?



Brustschwimmen: Aufrecht schwimmen. Laut- und spritzerlos abtauchen, 5 Meter tauchen, laut- und spritzerlos auftauchen, "aufrecht" ruhig 5 Meter weiterschwimmen, wieder abtauchen usw.

- kombinieren mit Haltungs-Wechseln
- kombinieren mit Richtungs-Wechseln
- kombiniert mit Auftauchort-Wechseln
- auch fusswärts abtauchen



Jedes Abtauchen beim Synchronschwimmen ist möglichst spritzerlos!

Balltransport: Gelingt es, in einer der folgenden Positionen einen Ball zu stossen:

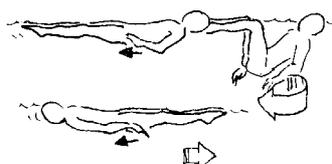
- Rückenlage, Ball fusswärts stossen
- Zuberhaltung, Ball fusswärts stossen oder sogar auf den Schienbeinen tragen
- in der Flamingohaltung mit einem Fuss stossen



Der Ball ist auch im Synchronschwimmen ein motivierendes Spielgerät!

Kombinationen:

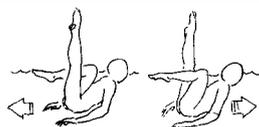
- Paddeln kopfw., Zuber, halbe Drehung;
 - Paddeln fussw., Zuber, halbe Drehung usw.
- Wer findet eigene Übungsformen? Erarbeitet diese zu zweit und stellt sie den anderen vor!
Eine wählen wir aus und üben diese gemeinsam!



Kombinationen fördern die Koordinations- und Orientierungsfähigkeit.

Flamingo im Takt:

- 1-8 Flamingohaltung rechtes Bein, 1-8 Paddeln fussw.
- 1-8 Flamingohaltung linkes Bein, 1-8 Paddeln kopfw.
- 1-8 Flamingohaltung rechtes Bein, 1-8 Paddeln usw.

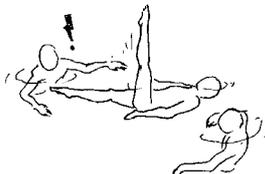


Als Rhythmusunterstützung einen Metallgegenstand an die Bassingleiter schlagen!

Der Wasser-Spiegel: "Steht" aufrecht im Wasser (Wasserstampfen) und macht euch gegenseitig Armbewegungen vor (wie ein Spiegel). Wer kann dazu noch lachen und Sprüche machen?



Fangformen: Mehrere Fänger versuchen, die Mitspieler zu fangen (berühren). Wer in einer vorher bestimmten Haltung ausharrt, darf nicht gefangen werden. Gefangene werden zu neuen Fängern.



- ➡ Weitere Ideen siehe "Bucher, W.: 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen, Kap. 7.4.

5. Wasserball

Wasserball ist eine attraktive und anspruchsvolle Wassersportart. Zwei Sportarten sind kombiniert, nämlich Handball und Schwimmen. In diesem Kapitel geht es darum, Wasserballspiele als Vorstufe zum eigentlichen Wasserball zu lernen und zu spielen. Dabei soll die **Idee des Wasserball-Spiels** übernommen, jedoch den Voraussetzungen angepasst werden. Deshalb sind nicht die (internationalen) Wasserballregeln massgebend, sondern einfache, wenn möglich selbst erarbeitete Spielregeln, die das Spiel nicht unnötig und zu häufig unterbrechen.

➡ Einfache Ballspiele
1 / S. 18 ff.

➡ Einfache Regelkunde:
4 / S. 34



Das ist Wasserball: ■ spannend ■ athletisch ■ überall möglich

Viele Übungen mit dem Ball eignen sich auch als spielerische Konditionstrainingsformen und lockern das Schwimmtraining auf. Das eigentliche Wasserballspiel erfordert eine gute Schwimmtechnik, gute Ballhandhabung und sehr gute konditionelle Fähigkeiten.



- attraktiv und anspruchsvoll
- nur einfache Regeln anwenden
- Nicht nur Wasserball, sondern auch andere Ballspiele im Wasser spielen!

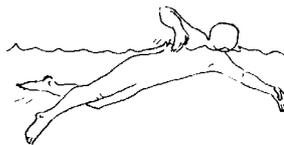
Auf einen Blick

Wir lernen und üben Wasserball-Schwimmarten

Schnelles Starten und Wenden im Wasser, aber auch eine möglichst gute Übersicht (hoher Kopf) bedingen spezielle Techniken. Wie kann man sie lehren und lernen? Auf dieser Seite werden einige Grundtechniken vorgestellt.

Erweitere das Schwimmtraining immer wieder mit Übungen aus dem Wasserball, dem Synchronschwimmen und dem Rettungsschwimmen!

Wasserball-Kraul: Schwimme Kraul und achte auf folgendes: Der Kopf ist hoch, das Kinn nicht im Wasser. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Der Armzug ist kurz und kräftig. Das Eintauchen der Hände erfolgt mit gebeugten Armen etwa schulterbreit. Der kräftige Beinschlag unterstützt die hohe Wasserlage.



Beobachtet euch gegenseitig!

LH: Flossen

Verschiedenste Spiel- und Stafettenformen!

Wasserball-Kraul mit Ball: Die Schwimmtechnik bleibt unverändert. Der Ball wird (bei genügendem Tempo) von der Bugwelle vorwärtsgeschoben. Die anfänglichen Ballberührungen durch Kopf und Arme sollten mit der Zeit nicht mehr vorkommen.



Wasserballkraul mit und ohne Ball ist eine wirkungsvolle Trainingsform, durch die in kurzer Zeit hohe Organbelastungen und somit Trainingsreize möglich sind!

➡ 4 / S. 29 ff.

Wassertreten: Schwimme in aufrechter Körperlage, leicht sitzend. Neige den Oberkörper leicht nach vorne und führe mit den Beinen wechselseitig (links-rechts-links-rechts...) kreisende Beinschläge (Brustbeinschläge) aus. Die Oberschenkel sind dabei nahezu parallel zur Wasseroberfläche. Die Fußspitzen zeigen immer nach vorne und beschreiben eine Ellipse.



Die Technik des Wassertretens beim Synchronschwimmen ist gleich!

➡ 3 / S. 33

Freiwasserstart: Versuche, aus der Seitenlage möglichst schnell zu starten. Mit Vorteil beginnen die Beine mit einem "Scherenbeinschlag", die Arme möglichst schnell mit dem bekannten Wasserball-Kraularmzug.

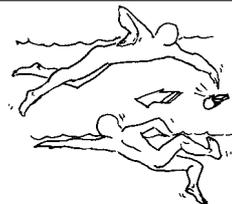
■ Verschiedenste Reaktionsübungen mit und ohne Ball wie "Tag und Nacht", Verfolgungsschwimmen usw.



Reagieren auf verschiedenste Signale wie Pfiff, Ruf, Handzeichen, Berührung ...

Freiwasserwende: Dieser komplexe Bewegungsablauf wird durch Spiel- und Übungsformen spontan gelernt. Übungsbeispiel:

■ Wasserball-Kraul mit hohem Kopf. Auf ein Signal (z.B. Handzeichen, Pfiff) muss die Richtung geändert werden.



Die Auswahl der Lerninhalte und die Unterrichtsakzente richtet sich nach den Zielsetzungen. Wenn wenig Zeit zur Verfügung steht, überwiegen die Spielformen (mit entsprechenden Hinweisen zu den obigen Techniken).

Wir lernen Wasserball-Wurfarten und Wasserball-Fangarten

Der grosse Ball, das nasse Element, kein Boden zum Stehen! Diese anfänglich ungünstig scheinenden Voraussetzungen können durch das Erlernen einiger spezieller Balltechniken weitgehend kompensiert, vielleicht sogar positiv ausgenützt werden. Der Akzent auf dieser Seite liegt auf dem Umgang mit dem Ball.

Die speziellen Wurf- und Fangarten können auch im Sportunterricht (z.B. im Umgang mit Handbällen) gezielt geschult werden.

Vernetzter Sportunterricht!

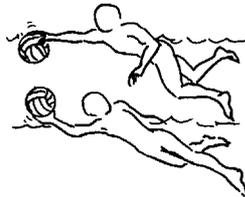
Ballaufnahme: Lege den Ball vor dir aufs Wasser. Versuche, den Ball möglichst schnell **einhandig** aus dem Wasser zu "schöpfen". Wie geht das am besten?

Die Wurfhand greift unter den Ball (= Schöpfgreif) und führt ihn direkt in die Wurfposition. Versuche dies durch fortgesetztes Aufnehmen und Fallenlassen des Balles, ohne den Ball zu werfen.



Vom eigenen Erproben zur richtigen Technik!

Ballaufnahme aus dem Schwimmen: Schwimme Wasserball-Kraul mit dem Ball. Auf ein Signal nimmst du den Ball auf. Gleichzeitig mit der Ausholbewegung werden die Beine angezogen, und der Körper wird zur Seitenlage (Wurfarm hinten) in Wurfposition gebracht.

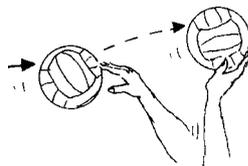


Werfen: Durch starkes Wassertreten und kreisende Bewegung des "Nicht-Wurfarmes" erreichst du eine hohe Wasserlage und somit eine günstige Wurfposition. Wir üben dies mit Werfen an die Wand, aufs Tor (improvisierte Ziele) oder zum Partner.



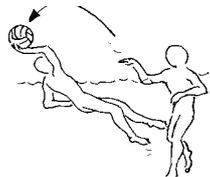
Bei Platzmangel steht der Partner ausserhalb des Schwimmbeckens.

Ballannahme: Der ankommende Ball wird mit gestrecktem Arm mit den Fingerspitzen vor dem Körper angenommen und hinter dem Kopf weich abgestoppt.



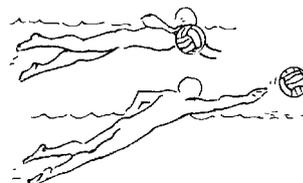
Anfänglich kann in Spielformen das beidhändige Fangen toleriert werden.

Werfen und Fangen: Versucht zu zweit auf kurze Distanz einander den Ball zuzuwerfen und ihn "weich" zu fangen. Achtet darauf, dass der Ball hoch, also über den Kopf des Partners, geworfen wird. Versucht es auch mit der schwächeren Hand!



Diese Übungsform ist auch beim Aufwärmen in der Turnhalle sehr gut möglich!

Der Druckwurf für Spezialisten: Aus dem Schwimmen führst du die Wurfhand hinter den Ball, wobei der Daumen nach unten und der Ellenbogen nach auswärts oben zeigen. Nun drückst du den Ball (wie beim Kugelstossen) Richtung Tor (Partner, Ziel).



Alle oben beschriebenen Fertigkeiten können mit weiteren Spiel- und Übungsformen aus anderen Ballspielen geschult werden.

➡ Weitere Spiel- und Übungsformen siehe u.a.: "Buholzer, O. u.a., Spielerziehung"

Wir üben und spielen "Wasserball"

Schon mit einfachsten und improvisierten Mitteln ist es möglich, wasserballspezifische Spiel- und Übungsformen durchzuführen. Wichtig ist, dass die Aufgabenstellungen und die Spielregeln dem Können der Spieler angepasst und konsequent gehandhabt werden.

Einige Grundsätze für Ballspiele im Wasser:

- Spiele, bei denen auf "Gegner" geworfen wird, sind wenig geeignet, weil die Trefffläche ausschliesslich der Kopf ist. Das tut weh, ist gefährlich und hat keinen Sinn!
- Es sind Spiele zu wählen, bei denen alle Teilnehmer in kleinen Gruppen aktiv beteiligt sind. Passivität führt schnell zu Abkühlung und Unlust.
- Spielregeln sollten so gestaltet werden, dass niemand ausscheiden oder zuschauen muss.
- Kein Spieler sollte dazu gezwungen werden, die Funktion des Torwarts zu übernehmen; es gibt bestimmt Freiwillige! Zudem gibt es viele Möglichkeiten eines Torhüter-Ersatzes (z.B. Schwimmbrett aufstellen).
- Die Spiele sollten vom Lehrer (oder von einem Mitspieler) klar und bestimmt geleitet werden.

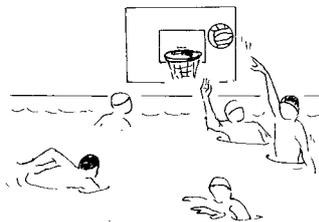
Für schwächere Schwimmer sind diese Spielformen auch im untiefen Wasser möglich.

Wenn gespielt wird, sind Spielregeln nötig. Diese müssen jedoch dem Können der Spieler angepasst sein.

Werden die "offiziellen Spielregeln" zu früh angewendet, dann wird das Spiel "im Keim erstickt, resp. im Wasser ertränkt".

Wasser-Basketball: Kleine Mannschaften (3-5) spielen gegeneinander auf einen Korb. Vorher müssen die Spielregeln bekanntgegeben werden. Nicht erlaubt sind:

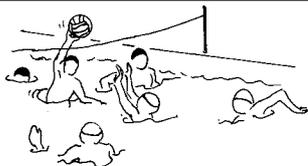
- den Gegner halten oder schlagen
- sich (als Spieler) am Bassinrand halten
- sich näher als 3 m vor dem gegnerischen Korb aufzuhalten (= Einführung der Offside-Regel) usw.



Als Körbe können auch Eimer, aufgehängte Reifen o.ä. verwendet werden.

Variante: Der "Korb" wird von einem Mitspieler ausserhalb des Schwimmbeckens gehalten und darf bewegt werden.

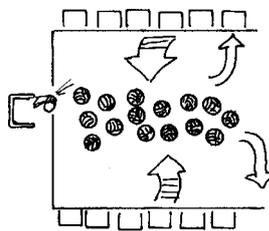
Ball über die Schnur: In einem begrenzten Spielfeld stehen sich (kleine) Mannschaften gegenüber. Der Ball muss über die Leine geworfen werden und darf nicht aufs Wasser fallen. Fangregeln festlegen!



Als Leine eignet sich ein Plastik-"Schreckband", wie es auf Baustellen und in der Landwirtschaft verwendet wird.

Bälle fischen: Zwei gleich grosse Gruppen stehen sich am Bassinrand gegenüber. Möglichst viele Bälle werden ins Wasser geworfen. Auf ein Zeichen hin versucht jede Gruppe, möglichst viele Bälle zu erhaschen und zum Bassinrand zu bringen.

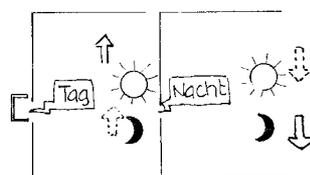
- Jeder Schwimmer darf gleichzeitig nur einen Ball (mit Wasserball-Kraul) holen.
- Wer im Ballbesitz ist, kann durch Berührung gestoppt werden und muss den Ball wegwerfen.



Zu wenig Bälle? Jeder Teilnehmer nimmt einen eigenen, sauberen Plastikball von zu Hause mit!

Tag und Nacht: Zwei Gruppen stehen sich im Abstand von 2 m (je nach Können) gegenüber. Auf Signal "Tag" startet die Taggruppe zum eigenen Bassinrand zurück, während die Nachtgruppe versucht, die Taggruppe einzuholen. Pro Berührung = 1 Punkt.

- Wer sammelt die meisten Punkte?
- ohne Ball
- mit Führen des Balles



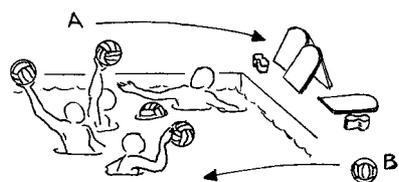
➡ Weitere Beispiele siehe "Wilke, K., Schwimmsportpraxis, S. 264 ff."

Wir spielen auf's Wasserballtor

Der Torwurf (und dessen Verhinderung) sind die wichtigsten Aktionen im Wasserballspiel. Oft steht aus Platzgründen nur **ein** Tor (o.ä.) zur Verfügung. Auf dieser Seite werden einige Spiel- und Übungsformen für den Torwurf (Angriff) und für die Verteidigung gezeigt.

Tor-Ersatz: Wand, Zeichnung an der Wand, aufgestellte Schwimmbretter, Eimer, Malstäbe, frei hängende Leinen usw.

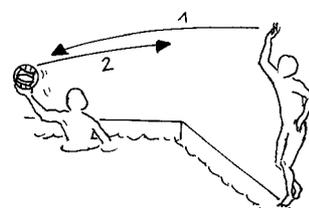
Zielwerfen: Am Bassinrand sind verschiedenste Gegenstände aufgestellt, die bei Ballberührungen umfallen. Gruppe A versucht, in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Gegenstände zu treffen. Gruppe B gibt die Bälle laufend ins Feld zurück und stellt die umgeworfenen Gegenstände wieder auf. Jeder Spieler zählt die eigenen Treffer. Wechsel!



Nur wer die Gelegenheit bekommt, ehrlich **und** unehrlich zu sein, kann Ehrlichkeit üben!

Sei fair!

Einwerfen: Spieler A steht auf dem Bassinrand. Spieler B wirft A in schneller Folge Bälle zu, wobei A den jeweils gefangenen Ball sofort wieder zu B zurückwirft. Nach 20 bis 30 leichten "Torwürfen" wird gewechselt.



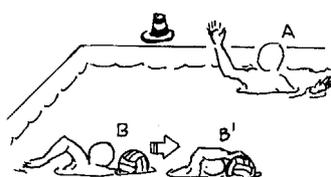
Viele Ballkontakte!

Jeder ist Torwart: Gleiche Organisation wie oben, aber nun ist Spieler A auch im Wasser, 50 cm vom Bassinrand entfernt. B wirft gegen A. Nach 20 Würfen: Wechsel! Welcher von beiden wirft auf 20 Versuche mehr "Tore"? (Die Torbreite wird vorher bestimmt).



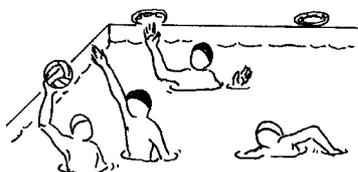
Alle sollen einmal erfahren, wie es ist, im Tor zu "stehen"!

Aus dem Anschwimmen: Gleiche Organisationsform wie oben. Nun entfernt sich aber B einige Meter (je nach Platzverhältnissen) vom "Torwart A". B schwimmt an und wirft – von einer vorher genau bestimmten Distanz – gegen A. Nach 10 Versuchen wird gewechselt.



Als Abwurfline z.B. eine Leine 1 m über Wasser spannen/halten.

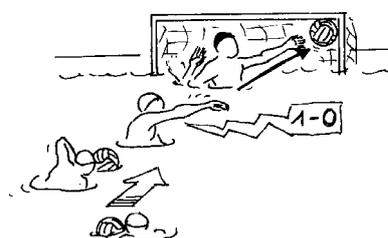
Zwei gegen einen: Die bisherigen "Gegner" A und B werden Zweiermannschaften. A ist im Tor, B ist Verteidiger. C und D sind Angreifer; sie spielen sich den Ball so oft zu, bis einer der beiden in eine gute Torwurfposition gelangt. Gelingt C oder D ein Tor, dann dürfen C und D wieder angreifen. Kann B den Ball berühren oder A den Ball halten, dann werden C und D Verteidiger und Torhüter, A und B Angreifer. Wer wirft mehr Tore?



Als Kennzeichen farbige Bade-mützen tragen.

Variante: **Drei gegen drei!** Spielregeln erweitern.

Torwart gegen Torwerfer: 2-5 Feldspieler, 1 freiwilliger Torwart: Die Feldspieler schwimmen an und werfen aus einer vereinbarten Distanz aufs Tor. Hält der Torwart den Ball oder wird neben das Tor geworfen, hat **er** einen Punkt. Erfolgt ein Torwurf, haben die Feldspieler einen Punkt. Wer gewinnt?



Je nach Können, Anlage usw. lassen sich weitere "Torwurfszenen" aus anderen Torspielen ins Wasser übertragen.

Wir üben wasserballspezifische Fertigkeiten

In Wasserballspielen ist es notwendig, dass die spezifischen Fertigkeiten gut miteinander koordiniert werden können. Solche Fertigkeiten können zum Beispiel in einem Stationentraining geübt werden. Die Anwendung erfolgt schliesslich im "richtigen" Wasserball-Spiel.

Setze ab und zu auch Spieler als Schiedsrichter ein; so wird die Einsicht in die Notwendigkeit von Spielregeln gefördert!

Stationentraining zu zweit

Die Idee des Stationentrainings lässt sich auf alle Schwimmsportarten übertragen.

Station 1: Wassertreten unter Belastung

Haltet einen Wasserball (einen Eimer, ev. teilweise mit Wasser gefüllt) mit beiden Händen über dem Kopf. Wie lange steht ihr das beide durch?



Fairness... auch unter Wasser!

Station 2: Werfen und Fangen zu zweit

A und B stehen sich 2-5 m gegenüber. Einhändiges Werfen und Fangen. Wenn möglich auch mit der schwächeren Hand werfen und fangen.



Distanz und spezielle Aufgabenstellung dem Können anpassen:
Differenzieren!

Station 3: Schwimmen an Ort

An der Wand (Treppe, Startbock) sind zwei Gummizüge (Veloschlauch) befestigt, am anderen Ende ist eine Schlaufe. Je ein Fuss wird in die Schlaufe eingehängt. Schwimmt nun gegen die Wirkung des Gummizuges und versucht, möglichst "weit vorne" zu bleiben!

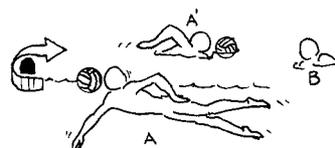


Vor dem Training befestigen und ausprobieren!

Station 4: Hin und her mit Wasserball-Kraul

Schwimmt von einer Boje zur anderen, wendet dort mit dem Ball und schwimmt sofort wieder zurück; Ballübergabe.

Weiviele Male schafft das die Zweiergruppe?



Bojen setzen (z.B. Pull-buoy mit Schnur an einem Tauchring befestigen)

Station 5: Trockentraining

Ausserhalb des Schwimmbeckens muss eine Kraft-, Ball- oder Gymnastikübung ausgeführt werden.



Wir spielen richtig Wasserball!

Die Mannschaften sind mit Badekappen gekennzeichnet. Wenn möglich in zwei Farben (rot/blau oder Badekappen/keine Badekappen). Die Spielregeln werden nochmals besprochen und vereinbart.



➡ Einfache Spielregeln siehe 4 / S. 34
Offizielle Spielregeln erhältlich beim SSCHV.

6. Wassergymnastik / Aqua-Training

In der Therapie und Rehabilitation wird die "sanfte Kraft des Wassers" schon seit langer Zeit genutzt. Nun findet die Idee auch im Breitensport als Fitnessstraining im Wasser grossen Anklang.

Als "Bewegung im Wasser" – meist an Ort – lassen sich mit etwas Phantasie und ohne grossen Aufwand viele Trainings- und Therapieformen finden. Das Element Wasser bietet viele günstige Voraussetzungen, die bei vergleichbaren Übungen auf "festem Boden" oft problematisch sind (z.B. Gelenkbelastungen beim Joggen usw.).

Der Auftrieb des Wassers hebt die Schwerkraft nahezu auf, und dadurch entfällt die Überwindung des eigenen Körpergewichtes. Das Medium Wasser schont Wirbelsäule und Gelenke. Trotzdem kann mit besonderen Übungen sowohl die Muskulatur wie auch das Herz-Kreislauf-System optimal belastet werden.

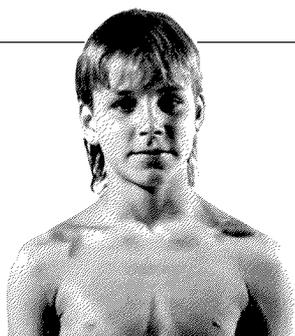
Wassergymnastik, eine gute Form des Stundenbeginns!

Musik kann anregen oder – bei entsprechender Auswahl – auch beruhigen!



Das ist Wassergymnastik: ■ attraktiv ■ gelenkschonend ■ intensiv

Viele Spitzensportler trainieren im Wasser, als ergänzendes, gelenkschonendes Training oder zur Therapie nach Verletzungen.



- ist ohne Aufwand überall möglich
- schont die Gelenke
- massiert und kräftigt die Muskulatur
- für Hobby- und Spitzensportler
- macht Spass in der Gruppe

Auf einen Blick

Ohne Gerät allein, zu zweit, in der Gruppe

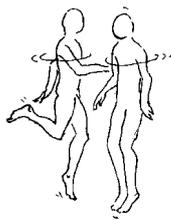
Sobald mehrere Menschen gleichzeitig auf engem Raum im Wasser stehen, wird gespritzt, gelacht, gespielt. Diese an sich gute Voraussetzung birgt aber auch disziplinarische Probleme in sich. Deshalb: Sofort beginnen, klare Anweisungen, straffe Organisation, einfache und intensive Übungen, gute Demonstrationen vom Bassinrand aus oder im Wasser.

Vorteilhafte Wassertiefe:
Brusthöhe.

Stellt euch vor: Die Sporthalle ist bis zu 1,5 m mit Wasser gefüllt.
Wir treiben Sport wie in der Halle!

Allein:

Laufen und Hüpfen: Wir steigen möglichst schnell ins Wasser und verteilen uns gleichmässig (mit gestreckten Armen einen Kreis um sich "zeichnen"; dieser Platz sollte zur Verfügung stehen). Nun laufen und hüpfen wir in verschiedenen Varianten an Ort (Anfersen, Skipings, ein- und beidbeinige Hüpfformen).



- Vor- und Nachmachen, ev. durch geeignete Musik unterstützt.
- Mit der Wasserweste können Laufübungen auch im tiefen Wasser durchgeführt werden.

Hampelmann: Hüpfen an Ort. Dabei werden die Arme nicht ganz aus dem Wasser gehoben, damit der Wasserwiderstand besser spürbar ist. Tempi und Sprunghöhe variieren! Versucht, die Beine auch zu kreuzen, zu scheren, zu kombinieren usw.



Vorsichtig beginnen:
Schau links; schau rechts!

Beinschere: Schwingt das gestreckte linke Bein zur ausgestreckten rechten Hand und gegengleich. Wer schafft diese Übung, je 10x links und 10x rechts, am schnellsten und trotzdem korrekt ausgeführt?



Fairness, auch unter Wasser!
Sind deine Beine wirklich gestreckt?

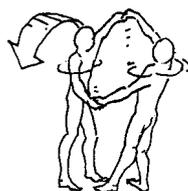
Armpropeller: Stellt euch in Grätschstellung hin. Die gestreckten Arme beginnen unter Wasser vor, neben, hinter dem Körper zu kreisen. Die Kreise werden immer grösser, dann wieder kleiner. Das Tempo wird variiert.



Mit gebeugten Armen ist es einfacher, aber weniger wirkungsvoll!

Zu zweit:

Wasserflugzeug: A und B stehen sich gegenüber, beide fassen sich gegenseitig mit gestreckten Armen an den Händen. Jetzt werden die Arme wie die Flügel eines Flugzeuges gleichzeitig auf- und abbewegt. Mal will der eine Kapitän nach rechts, der andere vielleicht nach links.



Leichter Widerstand des Partners steigert die Belastung und somit den Trainingsreiz!

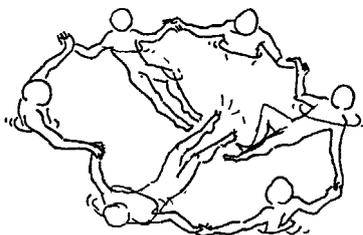
Kosakentanz: A und B stehen sich gegenüber. Beide heben ihr linkes, gestrecktes Bein und fassen mit der rechten Hand die Ferse des Partner-Beines. Die freie linke Hand wird danach auf die linke Schulter des Partners gelegt. Und jetzt kann's losgehen: Gemeinsam hüpfen, im Kreis, nach links und rechts, vorwärts und rückwärts usw.



Sucht eigene Kosakentanz-Sprungvarianten!

In der Gruppe:

Karussell: Wir stehen im Kreis und nummerieren 1-2-1... Die Einer legen sich auf den Rücken, während die Zweier stehen und die Partner fassen. Nun beginnt sich das Karussell zu drehen. Die Einer führen gleichzeitig verschiedene Übungen aus, z.B. Radfahren, Beine spreizen und schliessen usw.



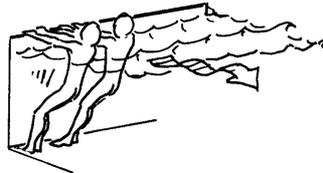
Wassergymnastik...
Konditionstraining mit Spass!

An der Bassinwand

Je nach Teilnehmerzahl kann auch die Bassinwand als "Fitnessgerät" miteinbezogen werden. Dabei sollte den Teilnehmern je eine doppelte Armlänge Platz zur Verfügung stehen. Diese Form eignet sich sehr gut, wenn einer Gruppe eine Schwimmbahn zur Verfügung steht.

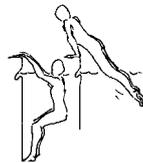
Viele Übungen an der Bassinwand lassen sich auch mit Partnerhilfe (z.B. mit einem Stab) durchführen.

Liegestütz im Stehen: Wir stehen Schulter an Schulter nebeneinander und halten uns am Bassinrand. Jetzt stossen wir uns gemeinsam von der Wand weg, bis die Arme ganz gestreckt sind. Dann ziehen wir uns wieder an den Bassinrand. Die Wellen werden immer grösser!



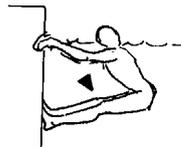
Solche Übungen können sowohl als Wassergewöhnungs- (siehe Kap. Grundlagen) wie auch als eigentliche Fitnessübungen verstanden und mit der entsprechenden Intensität ausgeführt werden.

Stütz-Hochsprünge: Wir stützen uns mit den Händen auf den Bassinrand, springen in den Stütz, bleiben einen Moment oben, springen wieder hinunter usw. Wir springen gemeinsam, oder alle wählen ihr eigenes Tempo. Auch als Wettbewerb möglich.



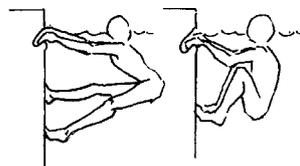
Achte auf die seitlich hohe Ellbogenhaltung. Diese Übung ist dem Delphinarmzug sehr ähnlich (= gezieltes Krafttraining).

Wasserstemme: Die Hände fassen an der Überlaufrinne oder am Bassinrand, die Füße werden flach an die Bassinwand gestellt. Wer kann die Beine ganz durchstrecken? Gehe nur so weit wie möglich; dehne langsam! Entspanne in der Hockstellung.



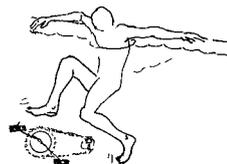
Langsam dehnen, auch im Wasser!

Hocken-Spreizen: Gleicher Griff wie oben. Die Füße werden in einer möglichst breiten Grätschstellung an die Wand gestellt. Bleibe einen Moment in dieser Dehnstellung. Nun wechselst du in die Hockstellung, dann wieder in die Grätschstellung usw. Dasselbe auch in einem langsamen Rhythmus!

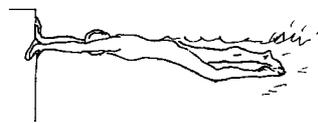


Nur wenn genügend Platz vorhanden ist!

Radfahren an Ort: Stellt euch mit dem Rücken an die Wand. Die Hände werden seitlich auf den Bassinrand oder auf die Überlaufrinne gelegt. Nun wird geradelt: Langsam und immer schneller, dann wieder langsam. Auch schräg zur Seite usw.



"Die Mauer muss weg": Die Hände fassen an der Überlaufrinne oder am Bassinrand, die Arme bleiben gestreckt. Mit verschiedenen Beinschlagvarianten (z.B. Beinschlag in verschiedenen Tempi) versuchen wir, die Mauer wegzustossen. Dabei soll es möglichst wenig (möglichst viel) spritzen.



In kurzer Zeit sind auf diese Weise höchste Organbelastungen auf kleinstem Raum möglich!

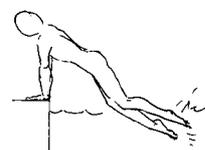
Aus dem Sattel: Wir setzen uns auf den Bassinrand. Nun beginnen wir langsam zu radeln (Tretbewegung der Beine wie beim Radfahren). Jetzt stützen wir uns mit den Händen ab, das Gesäss ist in der Luft, und weiter geht's bergauf. Wenn es zu streng wird, darf man sich zwischendurch wieder setzen.



Kräftigung der Schulter- und Bauchmuskulatur.

Sicherer Griff am Bassinrand!

Wasser-Liegestütz: Gelingt es, mit den Händen auf dem Bassinrand abzustützen und mit einem sehr starken Kraul-Beinschlag den Körper hinten hochzubringen? Sicherer Stütz auf dem Bassinrand!



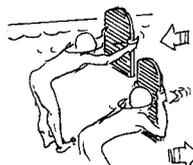
➡ Weitere Übungen siehe Zeitvogel, M. „Wassergymnastik“ und „Aqua-Training“

Mit dem Schwimmbrett oder mit Bällen

Das Schwimmbrett wird zum Fitnessgerät! Es bietet die Möglichkeit, den Wasserwiderstand noch besser zu nutzen, sei es für Kräftigungs-, Dehnungs- oder für Gleichgewichtsübungen.

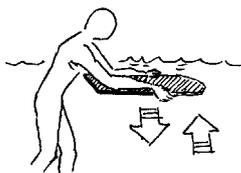
Das Schwimmbrett... ein ideales Fitnessgerät!

Wasser schöpfen: Wir halten das Schwimmbrett senkrecht vor uns im Wasser. Nun ziehen wir das Brett gegen uns, stossen es wieder von uns, ziehen es wieder gegen uns usw. Verschiedene Tempi.



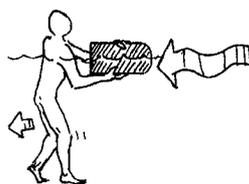
Wir erleben den Widerstand des Wassers

Wasser pumpen: Wir legen das Schwimmbrett vor uns auf das Wasser. Nun drücken wir das Brett in dieser Stellung senkrecht vor uns so tief wie möglich, ziehen es wieder aus dem Wasser, drücken es wieder tief usw. Auch hinter oder neben dem Körper!



Kräftigung der Schultermuskulatur

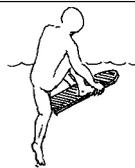
Haifische brechen aus: Wir halten das Brett senkrecht vor uns, so dass noch ein kleiner Teil aus dem Wasser ragt (= Schwimmflosse des Hais). Nun schwimmt der Hai weg: Wir schieben das Brett mit gestreckten Armen vor uns hin und her, mal langsam, mal wieder ganz schnell. Wir gehen gleichzeitig rückwärts.



Kräftigung der schrägen Rumpfmuskulatur

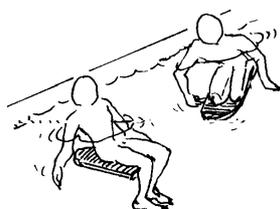
Über das Brett springen oder steigen: Wir fassen das Brett mit beiden Händen und steigen darüber, ohne das Brett loszulassen.

■ Gelingt dies auch mit einem Sprung?



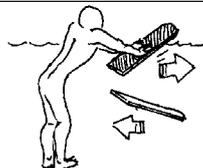
Beweglichkeit im Rücken- und Hüftbereich

Auf das Brett: Gelingt es, auf dem Brett zu sitzen, zu knien oder zu stehen? Wer kann in einer solchen Position sogar umherschweben, einen Partner vom Schwimmbrett (Boot) stossen? Mit den Armen Brust- oder Kraul-Armzüge ausführen? Ball spielen? ■ Wer ist in einem vorgegebenen Bootstyp (z.B. Kajak, Ruderboot) am schnellsten?



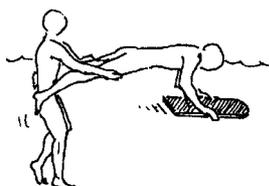
Gleichgewichtsfähigkeit

Vor und zurück: Wir drücken mit beiden Händen auf ein Brett. Durch leichten Druck und Kippen des Brettes schieben wir das Brett nach vorne, kippen es auf die Gegenseite und drücken zurück usw. ohne Unterbruch. Je schneller, desto grösser ist die Belastung!



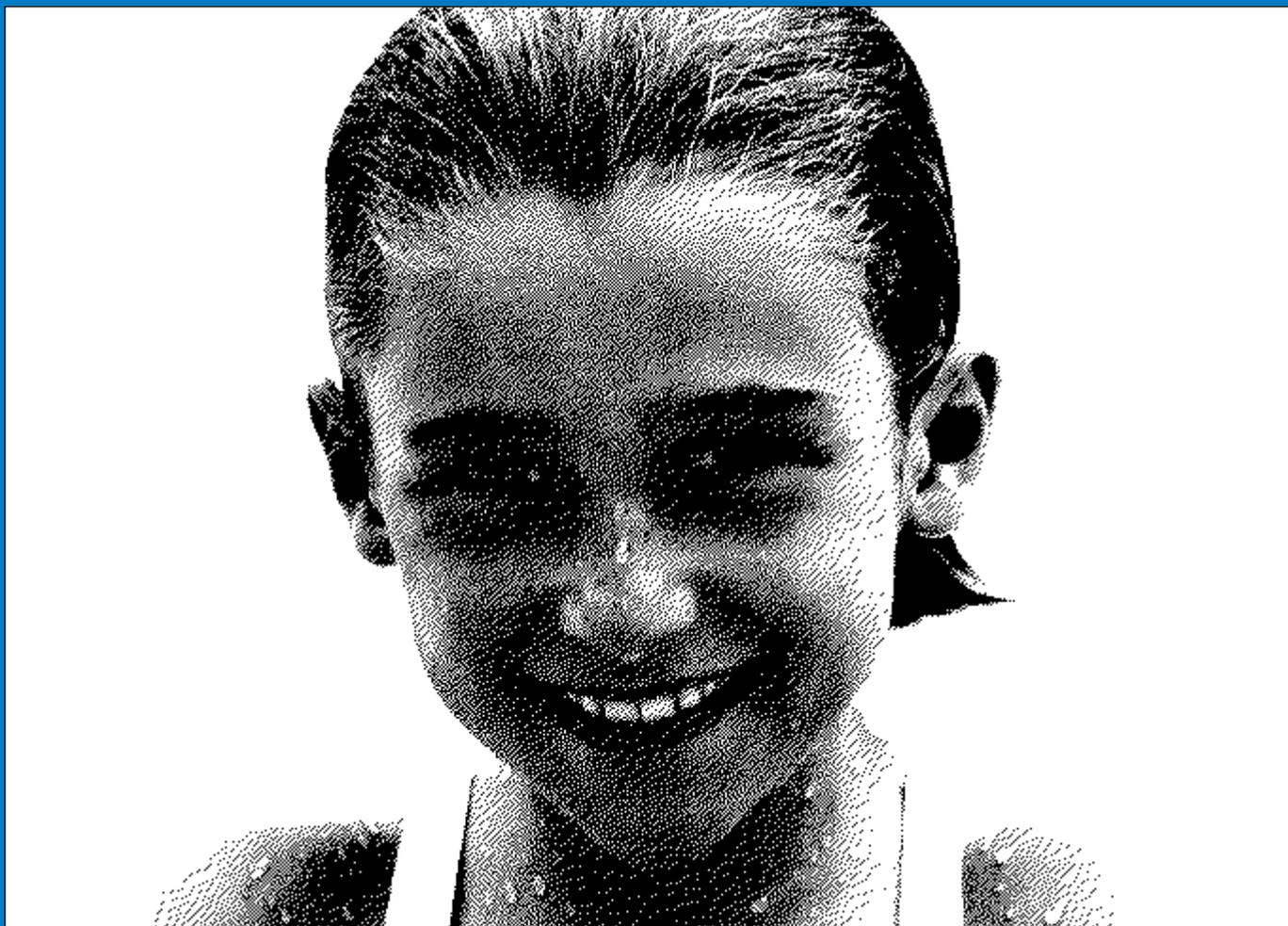
Dehnung und Kräftigung der Schultermuskulatur
Brett sicher festhalten!

Wasserschubkarren: A und B bilden ein Gespann: A stützt sich mit beiden Händen auf das Brett, während B an den Füßen von A stösst und steuert. A versucht, das Brett mit möglichst viel Tiefgang und mit gestreckten Armen hinunterzudrücken. Versucht dies auch in Rückenlage!



Anfänglich Qualität vor Quantität, denn Wassergymnastik muss man zuerst lernen und verstehen!

Alle diese Übungen lassen sich auch mit Bällen ausführen. Weitere Möglichkeiten: Gymnastikstäbe, Plastikhanteln, Nylonseile usw. Die Auswahl und die Belastung der Übungen muss der Zielgruppe angepasst werden!



Nasse Theorie

Aufbau und Handhabung des Lehrmittels

Das Buch ist aufgeteilt in **4 Broschüren**. Die ersten drei sind der Praxis, die vierte ist der Theorie gewidmet. Jede Broschüre umfasst einen in sich geschlossenen Inhalts- resp. Themenbereich. Jede Seite ist aufgeteilt in eine **Hauptspalte** und eine **Hinweisspalte**. In der Hauptspalte der Broschüren 1- 3 werden praktische Beispiele in lernwirksamer Reihenfolge angeboten. Über die Hinweisspalte (auch für eigenen Notizen) sind Zugänge zu anderen Themenbereichen und Broschüren möglich. In der Broschüre 4 werden theoretische Überlegungen dargestellt und mit praktischen Beispielen ergänzt.

Hauptspalte

Hinweisspalte

Theorie

Praxis

Broschüre **1** **Grundlagen**

1

Ängste abbauen
Sich wohlfühlen im, am und unter Wasser
Irgendwie schwimmen können



z.B. Methodik

z.B. Didaktik

z.B. Bewegungslehre

Broschüre **2** **Schwimmarten**

2

Grob- und Feinformen der
wichtigsten Schwimmarten lernen



z.B. Organisation

z.B. Trainingslehre

z.B. Biomechanik

Broschüre **3** **Weitere Schwimmsportarten**

3

Die erarbeiteten Grundlagen und Techniken
erweitern und in verschiedenen
Schwimmsportarten anwenden



z.B. Regelkunde

z.B. Lernhilfen

Praxis

Theorie

Broschüre **4** **Nasse Theorie**

4

Übersicht über die wichtigsten
Theorie-Praxis-Bezüge und
deren didaktische Konsequenzen



z.B. Tauchen

z.B. Kraul

z.B. Wassergymnastik

Inhaltsverzeichnis Nasse Theorie

Keine Praxis ohne Theorie	
■ Von der Praxis zur Theorie – von der Theorie zur Praxis	2
Didaktisch-methodische Fragen	
1. Sporterziehung: Wozu – Wohin?	3
2. Sportunterricht: Wie?	5
3. Wie lehrt und lernt man am besten?	7
■ Wie verläuft ein einfacher Lernvorgang?	7
■ Welche methodischen Hauptformen bieten sich an?	8
■ Ganzheitliche Methode	8
■ Teilmethode	9
■ Wann ist welche Methode angebracht?	10
4. Wie kann der Unterricht organisiert werden?	11
■ Die fünf "W": Was? Wo? Wie? Wer? Was nachher?	11
■ Organisationsformen für den Schwimmunterricht	12
5. Wie können Lernhilfen eingesetzt werden?	13
6. Weshalb und wie soll geübt werden?	15
■ Weshalb üben?	15
■ Wie üben?	15
■ Selbständig und individuell üben	17
7. Der Computer als Lehr-Lernhilfe	18
8. Wie können Fortschritte kontrolliert werden?	19
■ Die Schweizerischen Schwimmtests in der Übersicht	20
■ Lernkontrollen einmal anders	22
Biomechanische und biologische Fragen	
9. Wie wirken Kräfte im Wasser?	23
■ Tatsachen erleben; Ursachen verstehen; für die Praxis folgern	24
■ Was ist entscheidend beim Antrieb?	25
■ Zug-Druckmuster der Schwimmmarten	27
■ Das Wichtigste in Kürze	28
10. Wie reagiert der Körper auf Belastung?	29
■ Training wozu?	31
■ Koordinative Fähigkeiten	32
Und ausserdem ...	
11. Kleine Regelkunde	33
■ Schwimmregeln	33
■ Sprungregeln	34
■ Wasserball- und Synchronschwimmregeln	34
12. Besondere Schwimmveranstaltungen, Schwimmfeste	35
■ Wir organisieren ein Nacht-Schwimmfest	36
■ Wir organisieren eine Seeüberquerung	37
■ Wer macht mit beim 24-Stunden-Triathlon?	38
13. Literatur und Unterrichtsmedien	39
14. Anhang	40

Hinweis- und Notizenspalte

Bedeutung und Erklärung der verwendeten Symbole:



Hinweis, Vernetzung

Verbindung zu weiterführenden Informationen innerhalb der jeweiligen oder zu einer anderen Broschüre.



Test-Übung

Mögliche Testübung als Lernziel, in Anlehnung an die Testreihe von swimsports.ch



Häufiger Fehler

Typischer, häufiger Fehler. Entsprechende Korrekturübungen werden zum jeweiligen Fehlerbild vorgeschlagen.



Als Poster erhältlich

Abbildungen mit dem Lupen-Symbol sind auch als Poster verfügbar. Bezugsquellen S. 40.

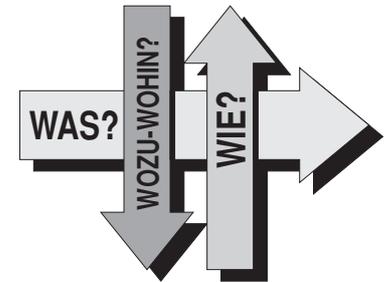
Keine Praxis ohne Theorie!

Von der Praxis zur Theorie - von der Theorie zur Praxis

Vom Erleben zum Erkennen und Verstehen; **von der Praxis zur Theorie!** Dieser Denkansatz führte zum vorliegenden Konzept und zur Reihenfolge der vier Broschüren. Deshalb werden erst hier, in Broschüre 4, theoretisch-didaktische Fragestellungen behandelt.

Von der konkreten Unterrichtssituation aus, vom **Was–Womit?** (Broschüren 1-3) werden aktuelle Bezüge zu den Fragen **Wozu–Wohin?** und **Wie?** (in dieser Broschüre 4) hergestellt.

Auf die Blickrichtung und auf den Fokus kommt es an!



Von den Leitideen **"Wozu–Wohin?"** zur praktischen Umsetzung **Was?** und **Wie?** und umgekehrt.



Der Lehrer soll aus aktuellem Anlass den Zugang zur Theorie resp. Didaktik finden. Fragen, Aussagen, Schlagwörter in der Hinweis-/Notizenspalte der Broschüren 1-3 sollen die Verbindung zu weiterführenden theoretischen Erkenntnissen und Informationen mit direkten Hinweisen (Pfeilsymbol in der Hinweisspalte mit Broschüren- und Seitenangaben) ermöglichen.

Es ist aber auch der umgekehrte Weg **"Von der Theorie zur Praxis"** möglich. In Broschüre 4 werden in den einzelnen Kapiteln konkrete Hinweise zu praktischen Beispielen in den Broschüren 1-3 erwähnt, um die Theorie noch verständlicher zu machen.

Diese **Vernetzung** von Praxis–Theorie und Theorie–Praxis ist durch das vorliegende Gesamtkonzept gewährleistet.

Von der Praxis zur Theorie!

 Pfeilsymbol: Vernetzung!

Von der Theorie zur Praxis!

1. Sporterziehung: Wozu–Wohin?

Der Lehrer hat im Schulsport Ausbildungs- und Erziehungsaufgaben. Zentrales Anliegen ist die Bewegung. Bewegung ist aber nur sichtbarer Ausdruck einer Handlung. Deshalb sollte sich die Sporterziehung nicht "nur" an Bewegungen, ihren Lehr- und Lernweisen orientieren, sondern an sportlichen **Handlungen** und somit am ganzheitlich handelnden Menschen. Trotz dieser ganzheitlichen Sicht müssen im Sportunterricht für die einzelnen Lernstufen **Akzente** gesetzt werden:

- Förderung der koordinativen und konditionellen **Fähigkeiten**
- Vermittlung von **sportlichen Fertigkeiten**
- Erziehung zu sportlichen **Verhaltensweisen**

Handeln, nicht "nur" bewegen!



Eine ganzheitliche Sporterziehung trägt auch zur Gesamterziehung bei. Der Schüler soll angeregt werden, gegenüber sich selbst, andern und der Umgebung **verantwortungsbewusst** zu urteilen und zu handeln. Das bedingt, dass neben den sportlichen Inhalten und Zielsetzungen auch **Verhaltensweisen** im Unterricht thematisiert werden.

Ausbildung **und** Erziehung!

Im Schwimmunterricht sind die Voraussetzungen sowohl in Bezug auf die Anzahl und das Können der Schüler als auch hinsichtlich der räumlichen Verhältnisse sehr unterschiedlich. Deshalb bleibt es weitgehend dem Lehrer überlassen, welche Ziele mit welchen Inhalten angegangen werden. Wichtig ist, dass über allen Bemühungen die Schaffung eines Klimas des allgemeinen psychischen, physischen und sozialen **Wohlbefindens** steht. So wird der Schwimmunterricht zum **Erlebnis**. Ob dies gelingt, hängt weitgehend vom persönlichen Engagement und von der didaktischen Kompetenz des Lehrers ab.

Was ist wichtig.
Wie ist entscheidend!

Der Lehrer...

Der Schüler...

...stellt Aufgaben, die...

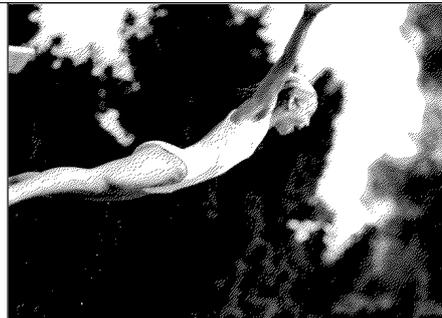
- Unterricht zum Erlebnis machen
- "Aha-Kenntnisse" auslösen
- das eigene Können erweitern



- entdeckt und erwirbt Fähigkeiten

...stellt Zusammenhänge her, die...

- durch Bewegungserlebnisse bewusst erfahren werden
- die Bewegungsabläufe erklären und begründen
- zum richtigen Üben befähigen und motivieren



- lernt, übt und wendet Fertigkeiten an

...schafft Situationen, in denen...

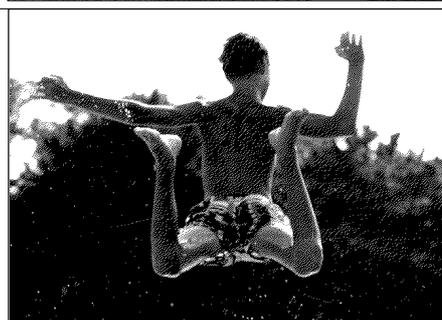
- der Schüler entscheiden darf
- gemeinsames Lernen, Üben und Leisten möglich ist
- Fairness erlebt und geübt werden kann



- erlebt und entwickelt sportliche Verhaltensweisen

...vermittelt Erlebnisse, die...

- Freude wecken
- sportliche Leistungen positiv erleben lassen
- zu neuen sportlichen Aktivitäten anregen



- erlebt Sport ganzheitlich!



■ Den sich bewegenden Menschen ganzheitlich erziehen und bilden; nicht nur seine Bewegungsabläufe fördern.

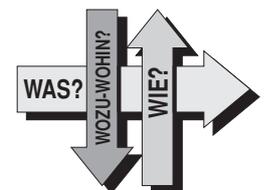
■ Akzente setzen, sowohl bei den gemeinsamen Zielen als auch bei den Inhalten.

■ Voraussetzungen schaffen, die Lernen, Üben, Spielen und Leisten zum gemeinsamen Erlebnis werden lassen.

Wozu –
Wohin?

Was?

Wie?



Auf einen Blick

2. Sportunterricht: Wie?

Die Schüler verlassen den "festen Boden", wenn sie Schwimmsport betreiben. Das kann zweierlei bewirken:

1. **Das Fremde und Unbekannte** des "neuen Elementes" **fasziniert**, zieht an. Neugierde und Freude werden geweckt.
2. **Das Fremde und Unbekannte verunsichert** und schreckt ab. Abwehr und Angst sind die entsprechenden Reaktionen.

Begeisterung und Blockaden sind äusserst ungleiche Unterrichtsvoraussetzungen. Gestalte den Schwimmunterricht so, dass du auf die Besonderheiten des "nassen Elementes" und die Gefühle, die beim einzelnen Schüler damit verbunden sind, eingehst.

Praktische Tips

- Berücksichtige Nässe und Kälte durch die Unterrichtsorganisation:
Intensives Bewegen statt langes Herumstehen!
- Baue schrittweise auf, verwende die nötigen Vorformen und beachte die individuellen Unterschiede.
Vom Vertrauten zum Fremden und Neuen!

➡ 4 / S. 11 ff.

➡ 4 / S. 7 ff.

■ Dein erkennbares Wohlbefinden im Wasser und deine Freude am Schwimmen wirken ansteckender als lange trockene Erklärungen vom Bassinrand herab.

Die eigene Begeisterung motiviert mehr als langes Erklären!

■ Schwimmstunden sind für die meisten Schüler etwas Besonderes: Sie finden eher selten statt, werden meist nicht während des ganzen Schuljahres erteilt. Man geht dafür in eine besondere Anlage und dort nochmals in ein anderes Element. Deshalb:

Nütze diese kostbare Zeit aus und mache daraus eine "kostbare Schwimmlektion"!

Das Fremde und Unbekannte
kann faszinieren
oder Angst machen...



Keine Lektion ohne **Lernen, Leisten und Lachen!**

Lernen: Wir Menschen sind Landwesen und als solche nicht in erster Linie fürs Wasser geboren. Wir können aber **lernen**, uns im Wasser zu bewegen, uns darin wohl zu fühlen.

Leisten: Wir sind fähig, (auch) im Wasser sportliche **Leistungen** zu erbringen. Wir können alles, was es zu lernen gibt, auch so gut oder so oft wie möglich tun. Dafür können wir, je nach Aufgabenstellung oder Zielsetzung, geistige, seelische und/oder körperliche Energie einsetzen.

Lachen: Wir sollen uns im Wasser auch wohl fühlen, das Schwimmen also auch in all seinen Formen von der fröhlichen und sozialen Seite her erleben. Deshalb soll das **Lachen** nicht zu kurz kommen.

Die drei "L"

Lernen, Leisten und Lachen! Diese drei "L" sollen in jeder Schwimmlektion vorkommen. Das gute Zusammenwirken dieser drei Akzente macht aus einer durchschnittlichen Schwimmstunde eine lebendige, befriedigende und **beglückende Erfahrung**.



Wie gelingt das im Schwimmunterricht?

Das Lernen: Indem du als Lehrer sorgfältig geplante und aufeinander abgestimmte Bewegungsformen aus den verschiedenen Bereichen einführst und übst.

Das Leisten: Indem du die Schüler individuell und ihrem Lern- und Leistungsstand entsprechend forderst und auch individuell förderst.

Das Lachen: Indem du selbst versuchst, eine fröhliche Grundhaltung vorzuleben und diese in den Schwimmunterricht einzubringen (allgemeines Wohlbefinden).

Wie?

- durch sorgfältige Planung
- durch individuelle Förderung
- durch deine eigene, fröhliche Grundhaltung

3. Wie lehrt und lernt man am besten?

Wie verläuft ein einfacher Lernvorgang?



1. Worum geht es? (Verbale Information)

Der Lernende soll wissen, woran wir gemeinsam arbeiten, welches die Themen und Ziele der folgenden Lektion sind. Das ermöglicht es ihm, sich auf das zu Lernende einzustellen.

2. Wie geht es? Warum geht es so? (Bewegungsvorgabe)

Der Lernende soll sehen und erkennen, wie eine Bewegung ausgeführt wird, was das **Wesentliche** dabei ist. Oft ist es auch hilfreich zu wissen, **warum** etwas so gemacht wird.

3. Probier's mal! (Selber ausführen)

Der Lernende versucht, die Aufbauschnitte auszuführen. Je nach Thema zuerst die Vorform an Land, vom Bassinrand aus, im untiefen Wasser, mit Abstossen, mit einem Hilfsgerät...

■ **Jetzt wird's noch besser!** Der Lernende verfeinert die Bewegung aufgrund der eigenen Lernerfahrung und nach zielgerichteter Anleitung, sei es durch die Lehrperson oder durch einen ebenfalls Lernenden.

■ **Vom Puzzle zum Bild!** Der Lernende verbindet und ergänzt Einzelteile zum Bewegungsganzen, zur "Grobform".

■ **Ah, so ist es richtig!?** Der Lernende entdeckt selber eigene Fehler oder Fehler des Partners. Er macht Korrekturübungen und versucht, die Bewegung korrekter auszuführen.

4. Ohne Fleiss kein Preis! (Anwenden, trainieren)

Neue Bewegungserfahrungen müssen vielfach erlebt werden, damit sie dem Lernenden bewusst und somit "geläufig" werden.

■ **Wenn ich will, kann ich das lernen!** Ermutigung und Lob sind eine wichtige Unterstützung während des gesamten Lernprozesses. Das gilt nicht nur für die Unterstufenschüler!

■ **Übung macht den Meister!** Nur ernsthaftes und geduldiges Üben bzw. Trainieren führt zur Überwindung von "Lernplateaus" (= wenn das Lernen oberflächlich gesehen scheinbar nicht mehr weitergeht) und verhilft letztlich zum Erfolg, eben: zur "**Meister**-schaft".

Phase 1:

Was?

Verbale Information

Kurze Information über Lektionsziele und -inhalte

Phase 2:

Wie?

Bewegungsvorgabe

"Vorbild"!

Phase 3:

Probier's!

Selber ausführen

Erste Lernerfahrungen mit der neuen Bewegung sammeln.

Phase 4:

Übe!

Üben, trainieren

Einmal ist keinmal, zweimal nicht viel.

Ein Lob motiviert!

➡ Üben! 4 / S. 15

Welche methodischen Hauptformen bieten sich an?



Ganzheitliche Methode

Schon am Anfang wird das Neue als "Ganzes" in einer **Grobform** (= Bewegungsgrundmuster) ausgeführt. Das Wesentliche wird dabei sofort erfasst und sogleich ausprobiert, erprobt. Nach und nach werden bestimmte Einzelteile und Einzelheiten herausgelöst und besonders "unter die Lupe" genommen. So gelangen die (meisten) Lernenden von der Grobform schliesslich zur **Feinform**.



Ganzheitlich lernen am Beispiel Kraul

1. Die Lernvoraussetzungen sichern:

- Die Schüler beherrschen das Gleiten in Brustlage.
- Die Schüler sind sehr gut mit dem Wasser vertraut.

2. Die Bewegungsvorstellung erwerben: Demonstration des Bewegungs-Grundmusters (durch Schüler oder durch den Lehrer) mit Hinweis auf die entscheidenden **Strukturmerkmale** des Bewegungsablaufes.

Beschränkung auf das Wichtigste:

- Wasserlage: flach, gestreckt, Gesicht im Wasser, Blick nach vorne
- Armzüge: Hände suchen den Wasserwiderstand
- Beinschlag: Peitschenschlag aus den Hüftgelenken
- Koordination: 2-6 Beinschläge auf einen Armzyklus
- Atmung: ins Wasser ausatmen

3. Die Grobform erfahren: Aus dem Abstossen gleiten, zuerst mit dem Beinschlag und dann mit dem Armzug einsetzen. So weit schwimmen, wie der Körper vorwärts gleitet. Zunächst auf das Einatmen verzichten, aber immer ins Wasser ausatmen.

4. Die Grobform üben und die Feinform anstreben: Die einzelnen Übungen mit der Atmung koordinieren und die Schwimmstrecke individuell verlängern. Zunehmend Akzente auf Details setzen. Üben!

Jeder Schüler hat eigene Lernstrategien. Deshalb muss es auch verschiedene "Zugänge", verschiedene Methoden geben.

Einzelteile "unter die Lupe" nehmen, ohne das Ganze aus dem Auge zu verlieren!

➡ z.B.: 2 / S. 6.

Geeignete Medien (Video, Reihenbilder) und eigenes Vorzeigen

LH: Einsatz von Lernhilfen, z.B. Flossen

➡ z.B.: 2 / S. 7

Teilmethode

Zuerst wird gelernt, einzelne wichtige Bewegungselemente richtig auszuführen. Schritt für Schritt werden die Einzelteile anschliessend zu umfassenderen Teilen und schliesslich zur meist komplexen Endform (Feinform) zusammengefügt.



Beim schrittweisen Lernen werden Einzelteile geübt und im "Baukastensystem" zu einem Ganzen zusammengefügt.

Mit der Teilmethode schwimmen lernen

1. Die Lernvoraussetzungen sichern:

- die Schüler beherrschen das Gleiten
- die Schüler sind sehr gut mit dem Wasser vertraut

2. Der Bewegungsablauf wird in Teilbewegungen aufgeteilt:

Die einzelnen Teilbewegungen werden isoliert voneinander in der Grobform erarbeitet. Dabei wird folgender Ablauf empfohlen:

- **Beinschlag:** z.B. am Bassinrand, am Schwimmbrett, mit Flossen usw.
- **Armzug:** z.B. im Stand, mit dem Pull-buoy usw.
- **Koordination:** z.B. nach dem Abstossen von der Wand (ohne Atmung)
- **Atmung:** z.B. im Stand in Kombination mit dem Armzug

3. Die Teilbewegungen werden zusammengefügt:

Wenn die Teilbewegungen in der Grobform bekannt sind, werden diese schrittweise zur Gesamtbewegung zusammengefügt, verfeinert und geübt.

➡ z.B.: 2 / S. 7 oder 2 / S. 24

Beinschlag – Armzug
Koordination – Atmung

Mit der Teilmethode Details pflegen

Wenn der Schüler die Grobform beherrscht und der Lehrer die wichtigsten Technikmerkmale kennt, folgt der nächste Lernschritt.

➡ z.B.: 2 / S. 39

Von der Grobform zur Feinform

- Die Feinform verlangt eine Präzisierung der Bewegungsvorstellung.
- Der Weg dazu führt über eine intensive geistige Auseinandersetzung mit den korrekten Bewegungsabläufen.
- Im Übungsprozess wechseln Phasen des mentalen Übens (wiederholte geistige Vorstellung des richtigen Bewegungsablaufes) mit Phasen des praktischen Handelns ab.
- Den unterschiedlichen Voraussetzungen der Schüler muss durch Differenzierung und Individualisierung Rechnung getragen werden.
- Die Lernenden arbeiten selbständig in kleinen Lerngruppen.
- Der Lehrer wird zusätzlich zum Berater; der Leiter wird (Beg-)Leiter.

➡ z.B.: 2 / 17 oder 3 / S. 23

Geeignete Medien einsetzen
(Video, Reihenbilder), eigenes Vorzeigen

Wann ist welche Methode angebracht?

Es gibt Bewegungsabläufe, die sowohl mit der ganzheitlichen als auch mit der Teil-Methode gelernt bzw. gelehrt werden können. Je nach Alter, Interesse, Leistungsstand, Erfahrungen der Lehrer und der Schüler, Situation, Risiko der zu erlernenden Technik, vorhandenem Material usw. eignet sich die eine oder andere Methode besser. Kinder lernen im allgemeinen besser ganzheitlich. Erwachsene wollen "es wissen". Warum muss der Arm so und nicht anders geführt werden? Warum sinken meine Beine immer ab? Wie muss ich atmen, damit ich... Sie wollen Einzelteile verstehen und letztlich be-greifen!

Als **Faustregel** gilt: Ist die Bewegungsstruktur als Ganzes einfach, einprägsam und ungefährlich wie zum Beispiel das Kraulschwimmen, dann eignet sich ganzheitliches Lernen besonders gut. Sollen relativ komplexe Bewegungen wie zum Beispiel das Delphinschwimmen vermittelt werden, dann empfiehlt es sich, den Lerninhalt in sinnvolle Portionen (aber nicht in tausend Stücke) zu zerlegen.

Kinder lernen im allgemeinen ganzheitlich, Erwachsene eher schrittweise (progressiv).

Einfache Bewegungen:
ganzheitlich lernen!

Komplexe Bewegungsabläufe:
in Teilstücken erwerben!



Praktische Tips

- Wähle eine gute "methodische Schrittlänge".
- Trete nicht zu lange am gleichen Ort!
- Achte stets auf eine korrekte Ausführung!
- Verbinde die Einzelteile sorgfältig miteinander!
- Wähle eine andere Methode, wenn es (noch) nicht klappt!
- Habe Geduld, denn Lernen braucht Zeit!
- Lasse bewusst auch ab und zu Fehler machen. Das macht besonderen Spass und ist vor allem eine gute "Gegensatzerfahrung".
- Behalte den Humor, auch wenn der Funke zu den Lernenden (noch) nicht springt!

"Alles Lernen ist keinen Heller wert, wenn Mut und Freude dabei verloren gehen."

(Pestalozzi)

... denn es soll kein Lernen ohne Lachen geben!



4. Wie kann der Unterricht organisiert werden?

Die fünf "W": Was? Wo? Wie? Wer? Was nachher?

Eine gute Unterrichtsorganisation ist wichtig für Schüler und Lehrer. Sie ermöglicht **dem Lehrer**, souverän zu unterrichten und sich auf die Schüler zu konzentrieren, vermittelt **den Schülern** Erfolgserlebnisse dank klar gestellten Aufgaben, trägt zu einer **guten Verständigung** zwischen Lehrer und Schüler bei und fördert dadurch letztlich auch ein gutes **Lernklima**.

Was? Wähle der Leistungsstufe der Klasse **angepasste Lerninhalte** und eine **klare Übungsfolge**. Nebst dem Lerninhalt entscheiden oft "Kleinigkeiten" über die Erlebnisintensität einer Lektion. Kleine "Kniffe" – aus der Situation heraus – helfen, den Unterricht zu einem guten Erlebnis zu machen. Diese Anforderungen an den Lehrer sowie die verschiedenen Voraussetzungen der Schüler bedingen eine durchdachte Vorbereitung.

Wo? Die **örtliche Situation** beeinflusst die möglichen Organisationsformen und die Wahl der Lerninhalte. Zudem ist der Lehrer häufig wechselnden Voraussetzungen ausgesetzt (andere Badegäste, andere Schulklassen usw.).

Wie? Leicht durchschaubare, **gleichbleibende Organisationsformen** sowie eine **Standardisierung von Übungsbeschreibungen** fördern die gute Verständigung zwischen den Beteiligten. Dazu einige Tips:

- **Stundenbeginn:** Alle sofort in Bewegung unter Aufsicht des Lehrers.
Einfache, zwingende und intensive Aufgabenstellung.
- **Kontakt:** Augenkontakt zu allen herstellen. "Spannung" erzeugen!
- **Informationen:** Nur sprechen, wenn alle hinsehen und zuhören!
- **Neues:** An Bekanntes anknüpfen, verbinden, vernetzen!
- **Anweisungen:** Kurze, klare, deutliche, leicht verständliche Sprache!
- **Handzeichen:** Schaffen Klarheit, auch im Schwimmunterricht!
- **Organisationsformen:** Automatisieren, wenig ändern!
- **Verhaltensregeln:** z.B. Duschen, wo besammeln, Uhrzeit usw.
- **Orientierungshilfen:** Feste oder bewegliche Bodenmarkierungen.
- **Material:** Klare Anweisungen! Ämtli!

Wer? Die **sozialen Voraussetzungen** und der **unterschiedliche Leistungsstand** der Schüler einer Klasse sind mitbestimmende Faktoren bei der Wahl der erfolgversprechenden Organisationsformen. Die Zweiergruppe ist eine bewährte Lerneinheit. Grössere Gruppen können mit farbigen Badekappen gekennzeichnet werden.

Was nachher? Der Schüler muss wissen, was er zu tun hat, wenn er die Aufgabe erfüllt hat (besonders wichtig beim Schwimmen im Freien!).

Die fünf "W":
Was?
Wo?
Wie?
Wer?
Was nachher?

"Was" ist wichtig;
"Wie" ist entscheidend!

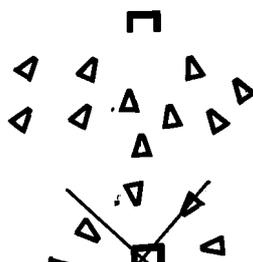
Alles klar?



Organisationsformen für den Schwimmunterricht

Trockenübungen: Zum Aufwärmen oder zum Einüben eines schwierigen Bewegungsablaufs (z.B. Zug-Druckmuster beim Tauchzug):

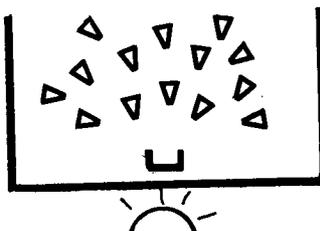
- Trockenübungen nur dann, wenn wirklich nötig!
- Möglichst auf trockenem, rutschsicheren Boden.
- Keine Durchgangswege im Bad blockieren.
- Genügend Bewegungsraum für alle.
- Ablenkungsmöglichkeiten "voraussehen" und die Klasse entsprechend aufstellen.



Schwimmen soll wenn immer möglich im Wasser stattfinden!

Übungen im Schwarm in hüft-, brust- bis schulertiefem Wasser:

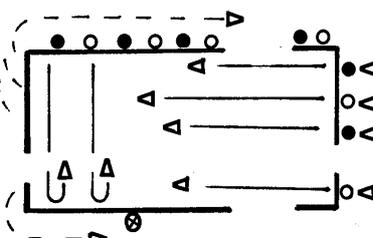
Der Lehrer steht (im Hallenbad) mit dem Rücken zur Lichtquelle (wegen der Wasserspiegelung) und vor (nicht in) der Klasse. Eigenes Vor- und Mitmachen spornt an, erschwert aber die Übersicht. Durch geeigneten Standort die Übersicht behalten!



Auch der Lehrer geht (manchmal) ins Wasser... das motiviert noch mehr!

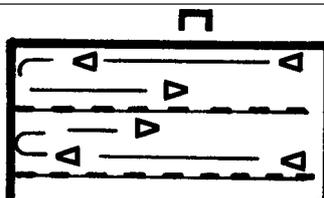
Übungsbetrieb in Gruppen: Voraussetzung: Allein benützbare Schwimm- oder Lehrschwimmbecken!

- Kennzeichnung z.B. durch rote und blaue Markierungen in der Länge und in der Breite des Bassins.
- Startfolge: Wenn ein Schwimmer bei der Marke ist, startet der nächste. Oder:
- Auf drei nummerieren: 1 los! 2 los! 3 los!



So "läuft" der Betrieb!

Übungsbetrieb in 2 Bahnen: Die Übenden schwimmen je auf der Aussenseite hinauf und in der Mitte wieder zurück. So wird das ungünstige Kreuzen vermieden!

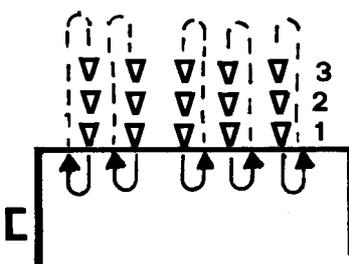


Gleichschnelle Schwimmer/-innen in der gleichen Bahn!
Leistungsgruppen bilden!

Übungen im Klassenverband:

- Aufsicht durch den Lehrer
- Einfache Bewegungsaufgaben, für alle möglich!
- Keine gefährlichen Formen provozieren!
- Auch Stationenbetrieb oder Gruppenarbeiten.
- Zwingende Organisationsformen wählen, z.B. beim **Wasserspringen in Dreiergruppen:**

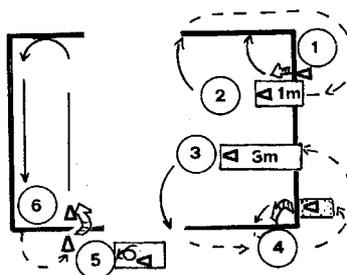
- **1** springt und wartet **seitlich** im Wasser
- **2** springt, **1** steigt auf Kommando aus und schliesst hinten wieder an.
- **3** springt wenn **2** aussteigt usw.



Am laufenden Band!

Beispiel Stationenbetrieb:

- 6 Posten mit je 4 Personen.
- 3-4 Minuten/ 5 Wiederholungen.
- Alle Übungen sind eingeführt und bekannt.
- Leinen grenzen ab, Nummern und Skizzen orientieren.
- Der Lehrer beobachtet, hilft, korrigiert, motiviert, unterstützt....



Selbständig wird nur, wer Freiräume hat!

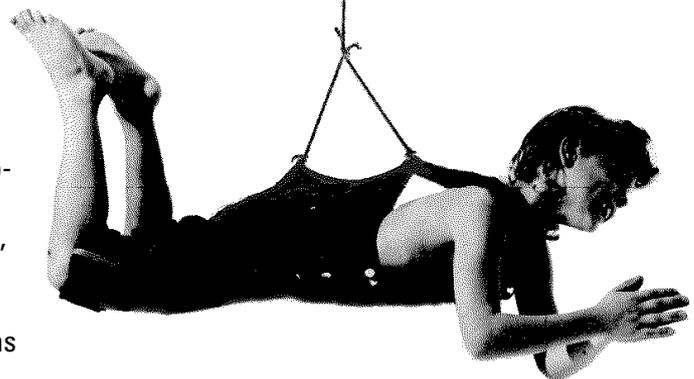
5. Wie können Lernhilfen eingesetzt werden?

Jede Unterstützung eines Lernvorgangs kann im allgemeinen als "**Lernhilfe**" verstanden werden. Im speziellen sind jedoch im Schwimmunterricht unter diesem Begriff Geräte, Utensilien, eigentliche Schwimmhilfen gemeint. Obwohl diesen speziellen Materialien wie Schwimmbretter, Pull-buoy, Schwimmflügel usw. ursprünglich ganz gezielte Verwendungszwecke zugedacht wurden, ist die Anwendungsvielfalt praktisch viel grösser. So kann ein Schwimmbrett als Übungs- oder Trainingsgerät für Beinschlagübungen aller Art, aber auch als Spielgerät wie z.B. für Geschicklichkeitsübungen, Tauchspiele oder als improvisiertes Tor bei Ballspielen verwendet werden. Entscheidend ist immer die Frage, **wozu** das jeweilige Gerät eingesetzt wird, **welches Ziel** damit verfolgt wird. Aufgrund dieser Überlegungen wird an dieser Stelle nicht eingegangen auf die vielen weiteren möglichen Verwendungszwecke der Lernhilfen.

In diesem Buch werden für verschiedene Spiel- und Übungsformen Lernhilfen vorgeschlagen. Es wird anhand von Beispielen gezeigt, wie Schwimmhilfsmittel optimal in einen Lernprozess eingebaut werden können und wie durch die Anordnung solcher Lernsituationen der Lernende einerseits "gezwungen" wird ("**zwingende Lernhilfen**"), eine Bewegung exakt auszuführen, und wie er andererseits unmittelbar bei oder nach der Ausführung merkt, ob er die gestellte Aufgabe richtig gelöst hat oder nicht. Diese Art des Lernens und Übens regt zu selbständigem Üben an.



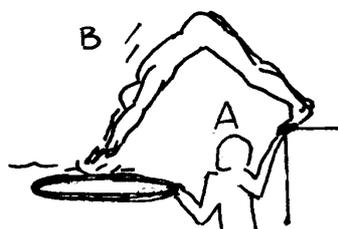
Lernhilfen...



Die beiden folgenden Beispiele sollen diese Idee illustrieren:

Lernsituationen mit "zwingenden Lernhilfen":

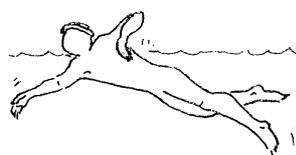
Berühren "verboten": A und B bilden zusammen eine Lerngruppe. A hält sich mit der einen Hand am Bassinrand, mit der anderen hält er einen Plastreifen auf der Höhe der Wasseroberfläche. B versucht nun, durch diesen Reifen zu tauchen, ohne diesen zu berühren. Wem gelingt dies?



Ziel: Gespannt eintauchen, ohne den Reifen zu berühren.

A spürt unmittelbar beim Eintauchen, ob er den Reifen berührt hat oder nicht. B beobachtet ebenfalls und gibt A entsprechende Rückmeldungen.

Hoher Kopf: Wir üben Wasserballkraul und versuchen, den Kopf hoch und ruhig zu halten. Lege dir einen Tauchring auf den Kopf und versuche möglichst schnell zu kaulen, ohne dass der Ring hinunterfällt. Gelingt dies?



Ziel: Orientierung während des Schwimmens, aber Kopf immer über Wasser!

Die folgende Auflistung soll dazu anregen, Materialräume in Schwimmbädern zu ergänzen. Vielerorts wäre das Badepersonal bereit, den Geräteraum auszubauen. Als berechnete Gegenleistung wird jedoch erwartet, dass nach jeder Schwimmstunde ordentlich aufgeräumt wird. Dies wiederum erfordert eine entsprechende Infrastruktur im Geräteraum (Plastikkisten auf Rollen, Gestelle, Regale, Haken, Klammern, Gerätekasten usw.)



Materialbestand für einen Klassenbestand von 24 Schülern für alle Stufen:

Minimalbestand:

25 Schwimmbretter, 25 Pull-buoys, ev. Schwimmflügel oder Delphin-Schwimmscheiben (zusammensteckbar), 50 Tauchringe (verschiedenfarbig), 10 Kunststoffreifen, 30 Ping-Pong-Bälle, 4x 6 Wasserball-Kappen (4 Farben), 6 Wasserbälle, 2 Zauberschnüre, 2 dünne Matten, 4 Rettungsbälle, Lehrbildreihen der wichtigsten Schwimmsporttechniken.

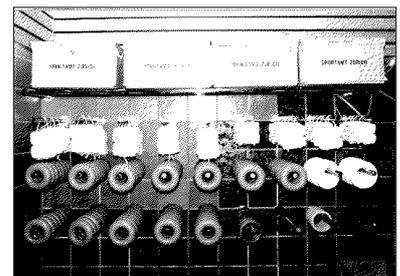
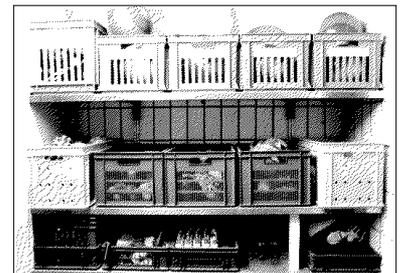
Wünschbar (zusätzlich):

30 Paar Flossen (verschiedene Grössen), 30 Tauchermasken (2 Grössen), 25 Schnorchel, 2 Stoppuhren (wasserdicht), 15 Wasserbälle, 10 Stäbe, 25 Paar Handschwimmbretter (Paddles), Lehrtafeln zum Aufhängen, Würfel, verschiedene Tauchspiele (Schrauben, grosse Lego-Bausteine, magnetische Spiele wie Mühle usw., selbst hergestellte Tauchutensilien), Gleitbrett.

Ideal (zusätzlich):

Unterwasserspiegel, 1 grosse Trainingsuhr, Lehrtafeln an den Wänden fest montiert, Video-Anlage auf Rollen.

➡ 1 / S. 4 ff.



Ordnung im Geräteraum ist nur möglich, wenn die nötigen Voraussetzungen gegeben sind!

➡ 4 / S. 40

Abprache mit dem Badepersonal!

6. Weshalb und wie soll geübt werden?

Weshalb üben?

Oft wird viel Zeit und Aufwand für das Einführen von etwas Neuem eingesetzt. Dabei bleibt es dann häufig. Das Üben kommt zu kurz. Viele Lehrer scheuen sich vor dem Üben, weil es sich dabei um etwas Unspektakuläres und Gleichförmiges handelt: Immer wieder dasselbe machen...!? Genau darum geht es! Das Üben einer Bewegung mit dem Ziel der Vervollkommnung, der Geläufigkeit und der Dauerhaftigkeit ist wichtig und didaktisch vorrangig. Aber: Man beachte im nebenstehenden Sprichwort einmal besonders das dritte Wort! Es gibt neben dem Üben der Sache ein weiteres und tieferes Ziel des Übens: Das **Sich-Üben**. Der Schüler übt so gesehen nicht bloss eine Bewegung, sondern **sich selber**, und zwar körperlich, geistig und seelisch.

Das Wasser als das den Menschen tragende Element -eine immer wieder wichtige Erfahrung!- macht das Schwimmen auch in dieser Hinsicht zu einer idealen Sportart. Letztlich geht es in der Sporterziehung (also auch im Schwimmunterricht) nicht nur um Bewegungsabläufe, sondern um den sich bewegenden Menschen. Die Schüler können diese Dimension erleben: Sie empfinden nach vollbrachter Übung Gefühle wie beispielsweise eine innere Zufriedenheit und Genugtuung ("genug davon tun"), vielleicht auch reine Freude und Stolz über ihre persönliche **Meisterschaft!**



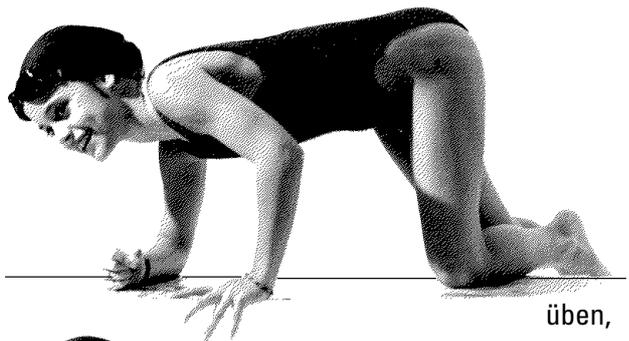
Üben,

Wie üben?

Das schwimmtechnische Bewegungselement wird beim Üben – je nach Methodenwahl – entweder isoliert (Teilmethode) oder in grösseren Zusammenhängen (Ganzheitsmethode) mehrmals ausgeführt mit dem Ziel, dass die Lernenden dieses Bewegungselement

- immer besser (Perfektionieren)
- wie von selbst (Automatisieren)
- selbstverständlicher (Konsolidieren)

ausführen können. Entsprechende Lernkontrollen (oder Leistungskontrollen, Trainingskontrollen o.ä.) zeigen den individuellen Erfolg des Übens.



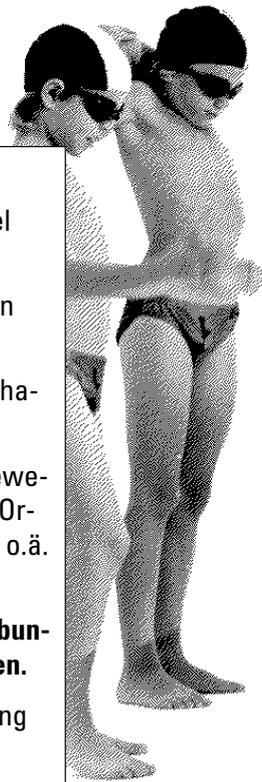
üben,



und nochmals üben!

Tips für das Üben

- In **jede Schwimmlektion** gehören Übungsphasen!
- Üben braucht **viel Zeit**, respektive: schenkt uns viel Zeit. Setze diese Zeit sinnvoll ein!
- **Regelmässiges Üben** ist wichtig. Die Schüler sollen sich daran gewöhnen!
- Die Schüler müssen eine **klare Vorstellung** davon haben, **was** und **wie** sie üben sollen.
- Es ist wichtig, dass die Schüler beim Üben eine Bewegung möglichst **richtig ausführen**. Entsprechende Organisationsformen wie zum Beispiel üben zu zweit o.ä. unterstützen dieses Anliegen.
- Sonderformen des Übens sind gezielte **Korrekturübungen** unter Einsatz geeigneter **zwingender Lernhilfen**.
- **Ernsthaftigkeit und Konzentration** auf die Bewegung und auf sich selbst sind Bedingungen des Übens.



Üben will gelernt sein!

Die Wahl der richtigen Organisationsform ist mitentscheidend!

Wir unterscheiden zwei Arten der Übungsgestaltung:

- **Stetiges, gleichförmiges Üben**
- **Abwechslungs- und variantenreiches Üben**

Beide Arten haben ihre Berechtigung. Je nach Situation ist die eine oder andere angebracht. Vielleicht braucht es in der heutigen Zeit, die auf schnelle Zertreuung ausgerichtet ist, eher Mut, im Schwimmunterricht nicht nur "Gags" und Abwechslung zu arrangieren, sondern auch Phasen des ruhigen und weniger spektakulären Übens einzuschalten.

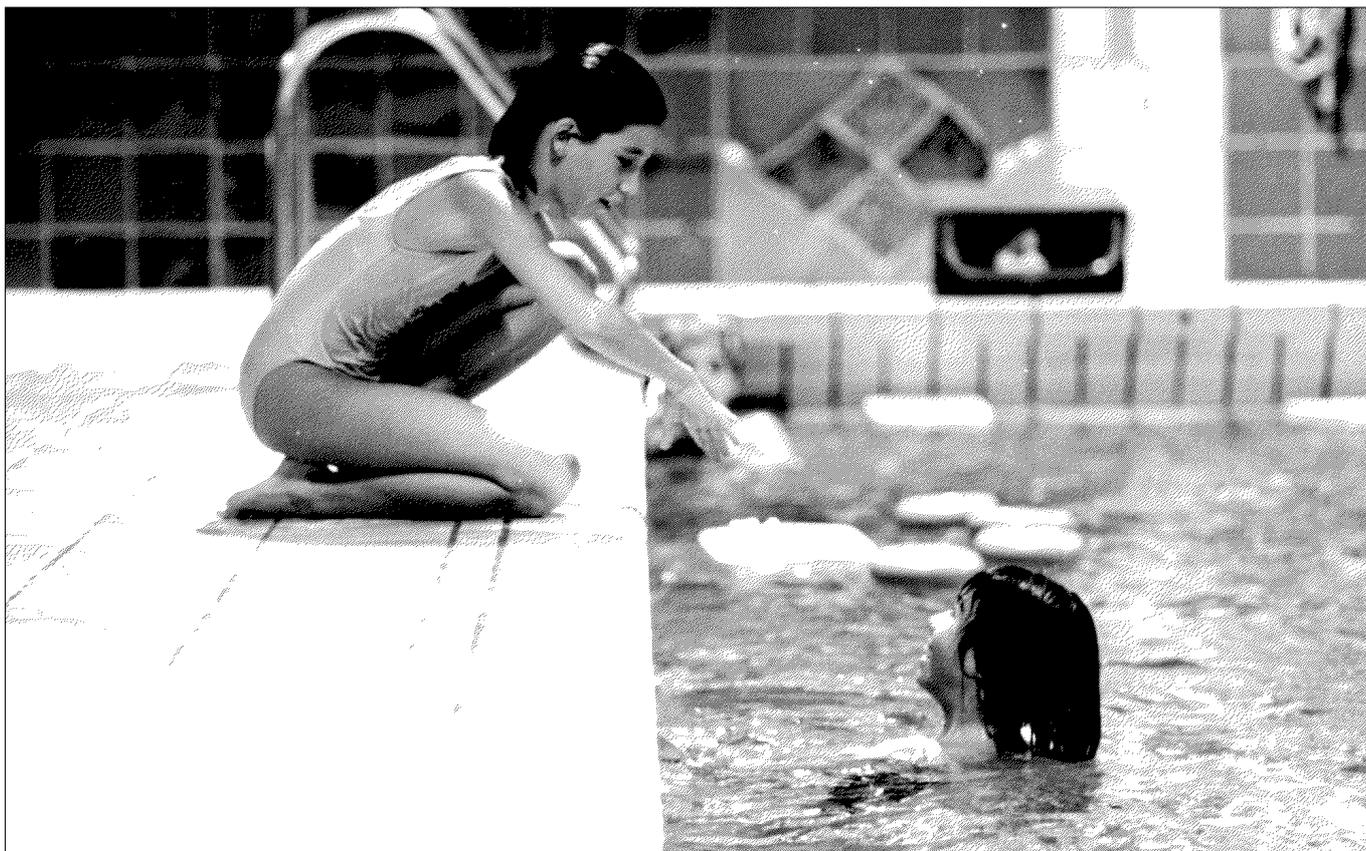
Beispiele für stetiges, gleichförmiges Üben:

- Einige Minuten möglichst gleichmässig schwimmen. Kein Wechsel in Schwimmart und Tempo.
- Dieselbe Eintauchübung mindestens drei- bis fünfmal nacheinander ausführen.
- Zehn gleiche Torwürfe von derselben Position ausführen.
- Sechsmal die Flamingo-Haltung ausprobieren.

Beispiele für abwechslungs- und variantenreiches Üben:

- Zehn Bassinlängen oder mehr schwimmen; bei jeder Länge Schwimmart wechseln oder Tempo ändern.
- Eintauchübungen auf verschiedene Arten: aus dem Kniestand, aus der Neigehalte, übers Gleitbrett rutschen, Abfaller u.ä.
- Mehrere Wurfarten beim Wasserball aus verschiedenen Positionen heraus ausführen.
- An Ort paddeln in Rückenlage alleine, zu zweit nebeneinander, zu zweit gegeneinander, zu dritt oder mehr im Kreis üben.

Das Üben ernst nehmen!



Selbständig und individuell üben!

Weil die Schüler das Bewegungselement nach der Einführungs- und Aufbauphase kennen, ist das Üben eine sehr geeignete Möglichkeit für selbständiges Arbeiten, für **selbständiges Sporttreiben!** Wie kann dieser Prozess angeleitet werden?

- Zuerst werden kurz **Absicht, Ziel und Möglichkeiten** der Übungsphase bekanntgegeben (oder mit den Schülern erarbeitet).
- Die Schüler stellen persönliche und individuelle Übungs- oder Trainingspläne zusammen (**Vertragspädagogik**) und berücksichtigen dabei ihren eigenen Leistungsstand und ihre Ziele, zum Beispiel in Form eines persönlichen, schriftlich formulierten Übungsplans.
- Die Schüler üben aufgrund dieses **Planes** während einer bestimmten, miteinander vereinbarten Zeit.
- Die "Erfüllung" des Planes wird bewusst **abgeschlossen**, ev. in Form eines eigenen oder vorgegebenen Tests oder Wettkampfes, und entsprechend "gewürdigt".

Ein Hauptziel des Sportunterrichtes: Selbständig Sport treiben können!

Vertragspädagogik: Lehrende und Lernende vereinbaren gewisse Abmachungen und versuchen, diese einzuhalten.

➡ 4 / S. 19 ff.

7. Der Computer als Lehr-Lernhilfe

Ist der Computer in der Unterrichts-Vorbereitung Illusion oder (bald) Realität? Mit diesem Lehrmittel erscheint der Prototyp einer **Compact Disc** (System Macintosh) und eröffnet neue Perspektiven.

Bei der Bearbeitung des vorliegenden Grundlagenbuches wurde seit Beginn an auch an die Anwendung des Computers gedacht. Einerseits sollten die wichtigsten Bewegungsabläufe als 'bewegte Bilder' sichtbar gemacht werden können. Andererseits sollte es mittels Computer möglich sein, schnell – nach einem gezielten Auswahlverfahren – geeignete Spiel- und Übungsformen zu suchen und diese als Lektionspräparation auszu- drucken. Die jetzt vorliegende Compact Disc macht's möglich!

Die CD kann auch wie ein Buch verwendet werden. Es kann im Inhaltsverzeichnis zu speziell gewählten Kapiteln und Seiten 'geblättert', durch Anklicken des Hinweissymbols in der Randspalte (Pfeil) zu entsprechenden Zusatzinformationen 'gesprungen' werden. Spannend wird die Anwendung, wenn der PC dem Lehrer die gewünschten Lerninhalte sucht und diese schliesslich als Lektionspräparation ausdruckt.

Kriterien festlegen – der Computer sucht (... und findet!)

Die Suche nach bestimmten Inhalten erfolgt nach einer – auch ohne Computer altbewährten – Systematik in den folgenden drei Schritten (**VIA**):

- 1. Voraussetzungen:** Welche Klasse habe ich? Welche Platzverhältnisse treffen wir an? Was können die Schüler, was noch nicht?
- 2. Inhalt:** Was wählen wir als Unterrichtsthema aus? Was ist 'dran'? Was steht im Semesterplan?
- 3. Akzente:** Was wollen wir besonders gewichten? Welches sind die Wünsche der Schüler? Was ist meine Absicht als Lehrperson?

Dank Multimedia ist es ferner möglich, einige im Lehrmittel beschriebene Bewegungsabläufe als animierte Reihenbilder oder sogar als illustrierte und/oder kommentierte Video-Film-Sequenzen abzuspielen.

Leider ist es noch nicht gelungen, die Idee auf alle handelsüblichen Computersysteme zu übertragen. Deshalb ist die CD zur Zeit nur auf Macintosh-Computern anwendbar. Wer sich für diese – wenn auch noch nicht in allen Teilen vollständig entwickelte – Lehr-Lernhilfe interessiert, kann bei der EDMZ eine Compact Disc beziehen (Bezugsquelle Siehe Bro 4 / S.40).



Am Computer schwimmen lernen?

Blättern – Suchen – Ordnen – und schliesslich ausdrucken

VIA – der didaktische Weg

Voraussetzungen

Inhalt

Akzent

Video-Farbfilme am PC

Die CD ist nur für System Macintosh verfügbar

8. Wie können Fortschritte kontrolliert werden?

Lernziele sind nötig. Das heisst aber nicht, dass für alle Lernenden dieselben Ziele erreichbar sind. Zu verschieden sind im allgemeinen die Voraussetzungen einer Klasse oder Gruppe.

Damit ein Lernziel von einem einzelnen Lernenden wirklich angestrebt wird, muss es in seiner "Reichweite" liegen, denn sowohl zu leichte als auch zu schwierige Aufgaben sind nicht motivierend.

Ein Lehrer, für welchen Individualisierung und Differenzierung wichtige didaktische Prinzipien bedeuten, wird demnach auch individuelle Lernziele setzen und somit individuelle Lernkontrollen durchführen. Wenn der Prozess, Lernziele und Lernkontrollen (Tests, "Treffpunkte") festzulegen, auszuwählen oder sogar selber zu bestimmen, zwischen Lehrer und Schüler gemeinsam vollzogen wird, dann sind wichtige Voraussetzungen für eine gute Zusammenarbeit gegeben.

Lernziele und Lernkontrollen (Tests / Treffpunkte) sollen:

den Schülern aller Stufen ...

- die vielfältigen Bereiche des Schwimmsports näherbringen,
- Ansporn und Anregung zu selbständigem Üben und Trainieren sein,
- Lern- und Leistungsfortschritte aufzeigen und dazu motivieren, sich neue Ziele zu setzen;

... und den Lehrern aller Stufen

- als Hilfen bei der Stoffplanung und Auswahl von Lerninhalten dienen,
- Orientierungshilfen beim Festlegen individueller Lernziele sein,
- didaktische Hilfen zur Motivierung der Lernenden anbieten.

Das Angebot der Schweizerischen Tests im Schwimmsport ist vielfältig. Die Tests eignen sich für alle Alters- und Leistungsstufen (vom Anfänger über den Gelegenheits- bis hin zum Wettkampfschwimmer) und umfassen viele Bereiche des Schwimmsports:

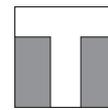
Schwimmen – Wasserspringen – Synchronschwimmen – Wasserball – Rettungsschwimmen (sowie Kombinationen einzelner Bereiche)

Organisation und Durchführung von Schwimmtests:

Ein Test ist ein Wettkampf gegen sich selbst oder gegen andere. Klare "Spielregeln" und eine gute Organisation sind wichtige Voraussetzungen. Die Testunterlagen des IVSCH bieten eine grosse Erleichterung. Jede Übung ist genau beschrieben. Die Bewertungskriterien sind aufgeführt, so dass diese von den Schülern direkt eingesehen und umgesetzt werden können. In einzelnen Fällen kann mit dieser Hilfe selbständig gegenseitig beobachtet, beurteilt und bewertet werden. Testunterlagen sind also auch Lehr- und Lernunterlagen, sowohl für Lehrer als auch für Schüler.

Ein **wirklicher Test** ist nicht zu leicht und nicht zu schwierig!

Schülerorientierter Unterricht kann auch heissen: Lernziele gemeinsam bestimmen!



Dieses Symbol deutet jeweils darauf hin, dass es sich um eine Testübung handelt!

Die Übersicht der Schweizerischen Tests im Schwimmsport (siehe S. 20 / 21) zeigt einen Ausschnitt der vielen Möglichkeiten.



Die Schweizerischen Schwimmtests in der Übersicht

Die Tests sind im Sinne einer **didaktischen Aufbaureihe** konzipiert: von der **Grundlagentestsreihe** (Grundlagentests 1 - 7) über die **Aufbaureihe** (alle Bereiche, Stufen 1 - 4,) zur **Leistungsreihe** (Schwimmen, Wasserspringen, Synchronschwimmen, Wasserball und Rettungsschwimmen, Stufen 5 - 8).

 Übungen mit diesem Symbol sind auch Testübungen

Die einzelnen, aufeinander abgestimmten Übungen definieren **Endformen** einer jeweils bestimmten Lernphase. Sie sollen dem Können der Lernenden angemessen sein. Die Vielfalt bietet hervorragende Möglichkeiten zur Differenzierung und zum individuellen Lernen. Zum Bestehen eines Tests müssen alle Anforderungen erfüllt werden.

 Sportunterricht: Wie?
4 / S. 5 ff.

Die Grundlagentestsreihe (Krebs, Seepferd, Frosch, Pinguin, Tintenfisch, Krokodil, Eisbär):

Die Tests der Grundlagentestsreihe ("Grundlagenstests") bieten die Möglichkeit, im Anfängerunterricht Lernziele zu setzen und den Unterricht mit Übungen einer vielseitigen Wassergewöhnung lebendig zu gestalten. Einige Übungen sind in der Broschüre 1 (Grundlagen) integriert und in der Hinweisspalte mit dem Testsymbol  bezeichnet. Das Video "Grundlagenstests" zeigt alle Testübungen und ist auch zur Information über Wassergewöhnung und Kinderschwimmen ideal.



z.B. Krebs-Test

Die Aufbaureihe (Stufen 1 - 4):

Diese Inhalte aller Bereiche entsprechen dem, was im üblichen Schwimm-Wassersportunterricht erarbeitet wird und als Ziel überprüft werden kann. Die Tests (Lernkontrollen/Treffpunkte) dürfen von allen Lehrern, Trainern und Gruppenleitern usw. durchgeführt werden, welche die Tests kennen und sich an die Bedingungen halten. Einige Übungen sind in den Broschüren 2 (Schwimmarten) und 3 (Weitere Schwimmsportarten) integriert und in der Hinweisspalte mit einem  bezeichnet.



z.B. Kombi-Test 2

Die Leistungsreihe (Stufen 4 - 8):

Die Inhalte dieser Reihe sind eher für sportlich leistungsorientierte und regelmässig trainierende Schüler konzipiert und daher nicht Gegenstand dieses Grundlagenbuches. Von den erhöhten Anforderungen her sollten sie nur von ausgebildeten Fachleuten abgenommen werden.



z.B. Rettungs-Test 5

Testunterlagen:

In den Testunterlagen sind die Übungen genau beschrieben und wo nötig technisch erläutert sowie mit Skizzen illustriert. Diese Unterlagen, das Video "Grundlagenstests" sowie sämtliche Tests sind erhältlich bei swimsports.ch.

 Bezugsquellen:
4 / S. 40

Im Anhang dieses Lehrmittels befindet sich die Broschüre "Grundlagenstests Schwimmen". Die Grafik nebenan zeigt die Übersicht der "Schweizerischen Tests im Schwimmsport".

DIE SCHWEIZERISCHEN TESTS IM SCHWIMMSPORT

Grundgütertest 1 bis 7
 Krebs, Seepferd
 Frosch, Pinguin
 Tintenfisch
 Krokodil, Eisbär

Seehund

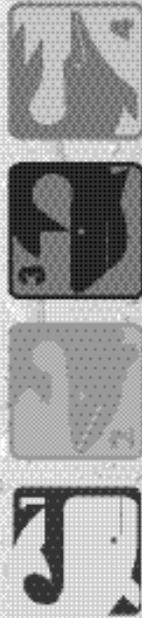


Information/Bestellung:
 swimsports.ch
 Postfach, 8904 Aesch/ZH
 Tel. 01 737 37 92, Fax 01 737 04 11
 admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch

Kombi-test 1 bis 4



Schwimmen
 1 bis 8
 Wal, Hecht
 Hai, Delphin



Wasserspringen
 1 bis 8



Synchronschwimmen
 1 bis 8



Wasserball
 1 bis 8



Rettungsschwimmen
 1 bis 8

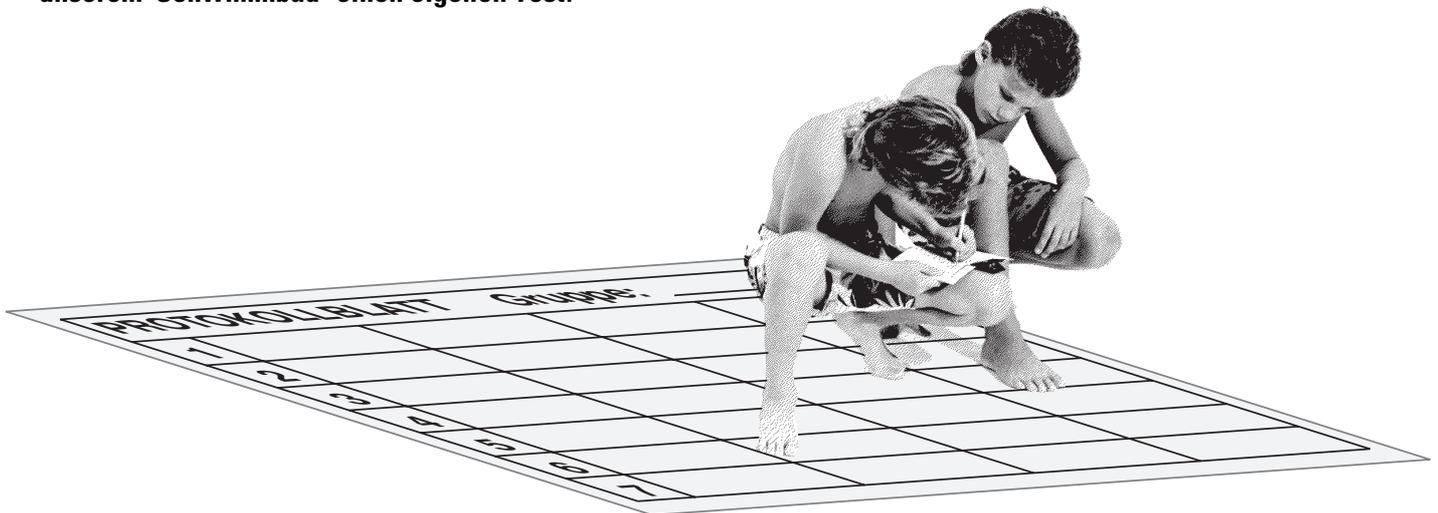


Rossenschwimmen
 1 bis 8



Lernkontrollen – einmal anders!

Wir bestimmen gemäss unseren Voraussetzungen und Möglichkeiten in "unserem Schwimmbad" einen eigenen Test!



Hier einige Denkanstösse:

Aermelkanal-Schwimmen: Welche Gruppe/Klasse durchschwimmt zuerst den-see oder sogar den Aermelkanal? (Kilometer zusammenzählen)

Es wird ein spezielles Protokollblatt kreiert!

Fliegen: Wer überspringt zuerst den Kirchturm des eigenen Dorfes, den Münsterturm von oder sogar den Eiffelturm? Ein Sprung vom 1m-Brett zählt als 1m Sprunghöhe.

Es wird ein spezielles Protokollblatt kreiert!

Clown-Springen: Wer sammelt mit 5 Sprüngen am meisten Punkte? Die Bewertungskriterien werden von der Gruppe selbst bestimmt und die Sprünge selbst bewertet.

Etappen-Kilometer-Tauchen: Wer taucht in der Zeit von bis einen Kilometer? Es sind nur 10-Meter-Etappen gestattet, inkl. Startsprung!

Protokollblatt mit 10-Meter-Feldern anfertigen

Etappen-Triathlon: Es werden zwei beliebige Sportarten mit Schwimmen koordiniert und als Einzel-, Zweier- oder Gruppenwettbewerb nach genau vereinbarten Regeln (vonbis usw.) durchgeführt.

24 Std.-Triathlon-Protokollblatt siehe "1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen"

Flossen-Marathon: Wer schnorchelt 42 Kilometer in einem Jahr?

Rettungs-Delphin: Wer schleppt (Rettungsgriff) oder transportiert (Transportgriff) während einer vorgegebenen Zeit eine andere Person am weitesten?

Protokollblatt mit 5-Minuten-Feldern zum Ankreuzen anfertigen

24-Stunden-Schwimmen: Wer schwimmt während eines Sommers einen ganzen Tag lang (insgesamt 24 Stunden)?

Eigenes Protokollblatt anfertigen

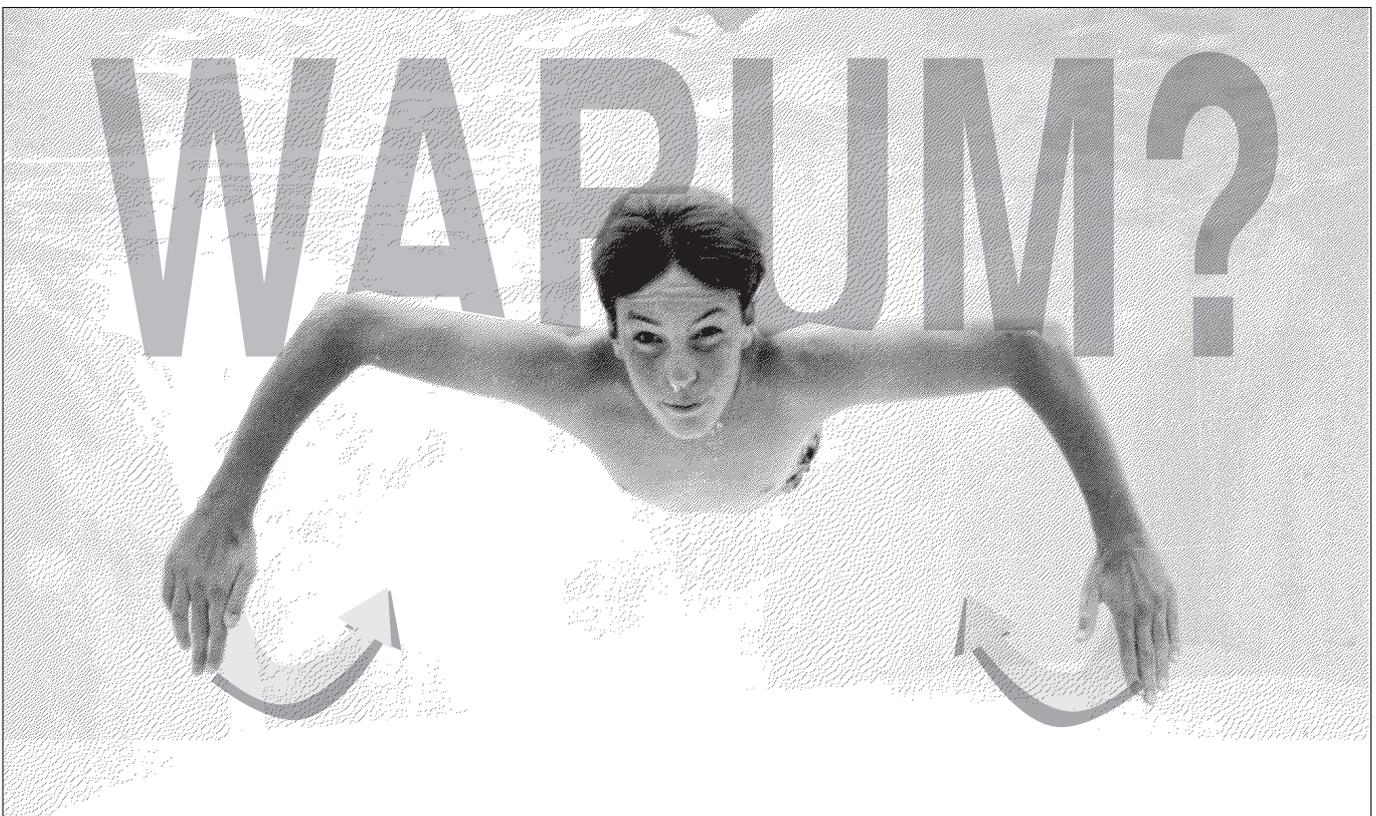
9. Wie wirken Kräfte im Wasser?

Warum ist das Technikmerkmal "Hoher Ellenbogen" bei den Schwimmarten so wichtig?

Warum üben wir den Brustarmzug mit einem Pull-buoy zwischen den Beinen?

Warum ist beim Delphinschwimmen ein Armzug immer mit zwei Beinschlägen gekoppelt?

Warum ist Kraul die schnellste Schwimmart?



Warum-Fragen im Zusammenhang von Ursache und Wirkung beantworten zu können, ist im Wesentlichen eine Frage der Kompetenz. Diese Kompetenz bedeutet, dass die wichtigsten Technikmerkmale bekannt sind und – im Hinblick auf die Kräfte, die im Wasser wirken – entsprechend begründet und gelehrt werden können. Damit wird es möglich, Fragen nach dem **Warum** einer Bewegungsausführung oder einer methodischen Entscheidung auch mit biomechanischen Argumenten zu beantworten. Entsprechende Erlebnis- und Erfahrungssituationen bieten Gelegenheit, die im Wasser wirkenden Kräfte einerseits zu **erfahren** und andererseits zu **begreifen**.

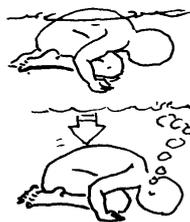
In der Folge wird, ausgehend von praktischen Beispielen, jeweils eine **Tatsache** und deren **Ursache** der im Wasser wirkenden Kräfte begründet, erklärt und mit didaktischen **Folgerungen** für die Praxis ergänzt.

Vom Erleben zum Verstehen!

Tatsachen erleben

Der Körper sinkt: Ein Schwimmer schwebt nach dem Einatmen an der Wasseroberfläche. Beim Ausatmen sinkt er. Warum?

Ursache: Das spezifische Gewicht vieler Schwimmer und das des Wassers sind gleich gross. Nach der Einatmung ist das spezifische Gewicht vieler Schwimmer sogar kleiner, denn das Körpervolumen ist beim Einatmen grösser geworden.

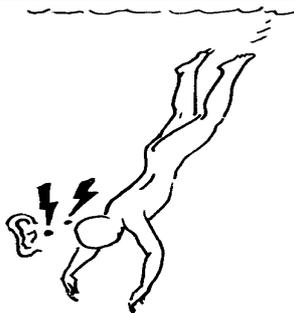


■ Aus dem Blickwinkel der Mechanik ist also das Schweben im Wasser und das Schwimmen an der Wasseroberfläche unproblematisch.

➡ 1 / S. 9

Das Ohr tut weh: Versuche, im Sprungbecken des Hallenbades bis zum Beckenboden zu tauchen. Mit zunehmender Tiefe nehmen die Schmerzen in den Ohren zu. Nach einem Druckausgleich, bei dem der Innendruck in den Kopfhöhlen an den von aussen wirkenden Druck angeglichen wird, lassen die Schmerzen sofort nach.

Ursache: Der sogenannte hydrostatische Druck nimmt mit der Wassertiefe zu (in 3 m Tiefe sind es bereits zusätzlich 0,3 at!).

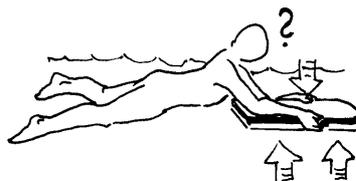


■ Bei allen Schwimmarten muss eine korrekte Ein- und Ausatmung gelehrt werden, denn der Schwimmer muss immer gegen den hydrostatischen Druck ein- und ausatmen.

■ Beim Tauchen (versch. Tauchübungen, ABC-Tauchen, Wasserspringen usw.) ist der Druckausgleich etwas vom ersten, das gelehrt werden muss!

Nach unten drücken: Versuche, Schwimmbretter oder verschieden grosse Bälle im tiefen Wasser zum Beckenboden zu "transportieren". Gelingt es, auf einem, zwei oder sogar drei Schwimmbrettern zu stehen oder zu sitzen?

Ursache: Die stabile Gleichgewichtslage im Wasser wird von zwei Kräften (Schwerkraft und statische Auftriebskraft) bestimmt, an Land nur von der Schwerkraft. Die nach oben wirkende statische Auftriebskraft macht den "Tiefentransport" zu einem hoffnungslosen Unternehmen!

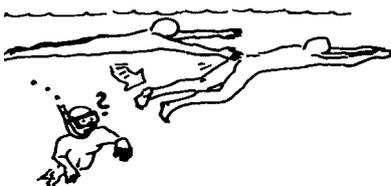


■ Im Unterricht mit Nichtschwimmern müssen sich die Schüler an die für sie neue Gleichgewichtssituation gewöhnen.

■ Beim Schwimmen sind die Gelenke (insbesondere die Wirbelsäule) durch die Wirkung des statischen Auftriebes ("scheinbarer Gewichtsverlust") bei funktionalen Bewegungen entsprechend entlastet.

Die Beine sinken ab: Stosse von der Wand in Bauchlage ab und gleite so lange, bis der Körper "anhält". Beobachte dabei deinen Körper oder jenen des Partners. Siehst du, wie die Beine langsam absinken? Warum?

Ursache: Volumenmittelpunkt und Körperschwerpunkt sind nicht am gleichen Ort: Die Auftriebskräfte wirken zusammengefasst im Volumenmittelpunkt. Dieser Punkt liegt höher kopfwärts als der Körperschwerpunkt. Weil die "Drehachse" um diesen Volumenmittelpunkt geht, "kippt" der Körper nach unten; die Beine sinken ab!

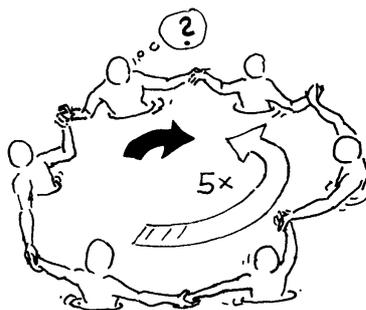


■ Eine stabile horizontale Körperlage ist nur durch Verlagerung des Körperschwerpunktes und des Volumenmittelpunktes möglich (Ein- und Ausatmung oder Arm- bzw. Beinpositionierung wie z.B. beim Synschonswimmen: Arme in Hochhalte, Beine gespreizt).

➡ 1 / S. 11 und 3 / 34

Wasserstrom: Bildet einen Kreis (6-8 Personen) und fasst euch an den Händen. Der Kreis dreht sich in eine Richtung. Nach fünf Runden versuchen alle, ihre Kreiskette plötzlich in Gegenrichtung zu drehen. Stellt euch beim Richtungswechsel gegen das anströmende Wasser. Was erlebt ihr?

Ursache: Die Stärke des beim Richtungswechsel zu überwindenden Strömungswiderstandes hängt von der angeströmten Fläche und dem Quadrat der Bewegungsgeschwindigkeit ab.



■ Im Vergleich zu Bewegungen in der Luft bewegen sich Arme und Beine bei gleichem Krafteinsatz im Wasser weitaus langsamer.

■ Trockenbewegungen (z.B. Armzug an Land) sind also mit denselben Bewegungsabläufen im Wasser nur beschränkt vergleichbar!

Tatsachen erleben

Ursachen verstehen

Für die Praxis folgern

Das Wasser "trägt": Wir werfen einen flachen Gegenstand (Schwimmbrett, Frisbee-Scheibe mit der Wölbung nach unten o.ä.) so, dass dieser auf der Wasseroberfläche "hüpft". Wenn dies gelingt, dann können wir beobachten, dass sich die Höhen und Weiten der "Sprünge" kontinuierlich verändern.

Ursache: Senkrecht zur Fortbewegungsrichtung des geworfenen Schwimmbrettes bzw. der dazu entgegengesetzten Anströmungsrichtung, wirkt der dynamische Auftrieb. In diesem Fall ausnahmsweise nach oben (wie beim Flugzeug). Die Stärke der dynamischen Auftriebskraft hängt unter anderem von der Anströmungsgeschwindigkeit (in unserem Beispiel von der Wurfgeschwindigkeit) ab. Gleichzeitig wirkt der Strömungswiderstand in Anströmungsrichtung (also der Bewegungsrichtung des "hüpfenden" Schwimmbrettes entgegen) und bremst somit die Geschwindigkeit.



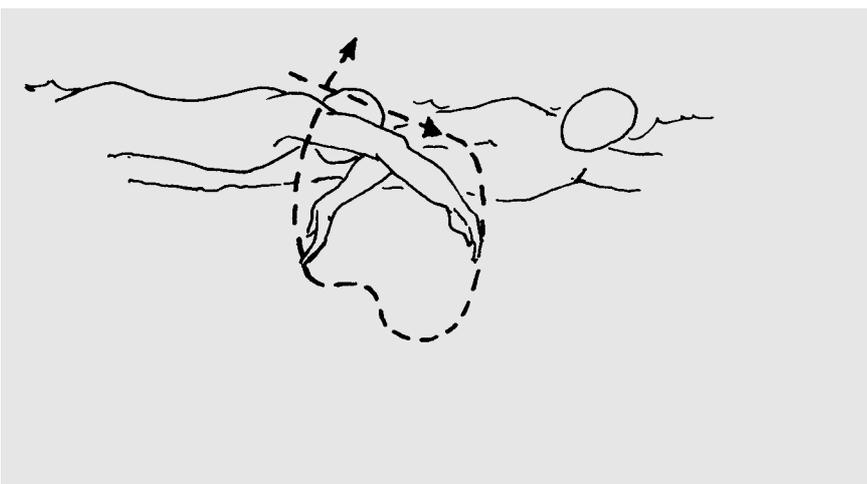
■ Wenn wir an Land möglichst hoch oder weit springen bzw. so schnell wie möglich laufen wollen, dann lassen wir die Muskelkräfte im Idealfall direkt gegen die gewünschte Sprung- oder Laufrichtung zum Boden hin wirken und erzeugen **eine** "Abstosskraft". Bei den Bewegungen im Wasser müssen dagegen **zwei** Kraftkomponenten berücksichtigt werden: **Der antreibende Strömungswiderstand** und der **antreibende dynamische Auftrieb**.

Im Wasser sind u.a. deswegen die Bewegungen der Arme und Beine nicht immer direkt gegen die Schwimmrichtung gerichtet. So zeigt das Beispiel Kraularmzug, dass auch Bewegungen, die nicht direkt gegen die Schwimmrichtung erfolgen, durchaus Antrieb erzeugen, denn beim Antrieb wirken zwei Kraftkomponenten!

Was ist entscheidend beim Antrieb?

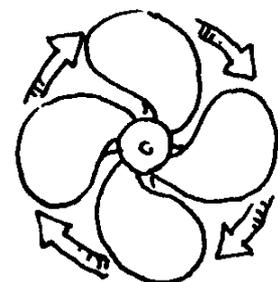
Beim Schwimmen sollen Arme und Beine über mehr oder weniger lange Teilstücke wie bei einer Schiffsschraube diagonal zur Bewegungsrichtung bewegt werden. Über eher kurze Teilstrecken sind Arme und Beine wie beim Raddampfer direkt gegen die Schwimmrichtung gerichtet.

Bei allen Schwimmmarten kann die Schubkomponente nur bei hoher Ellenbogenhaltung ("Innenrotation der Oberarme") die gewünschte Richtung erzielen.



Die Antriebsfläche Hand-Unterarm "verankert" sich im Wasser und schiebt den Körper vorwärts. Die gestrichelte Linie zeigt das Bewegungsmuster in Bezug zum Wasser (= absolutes Bezugssystem).

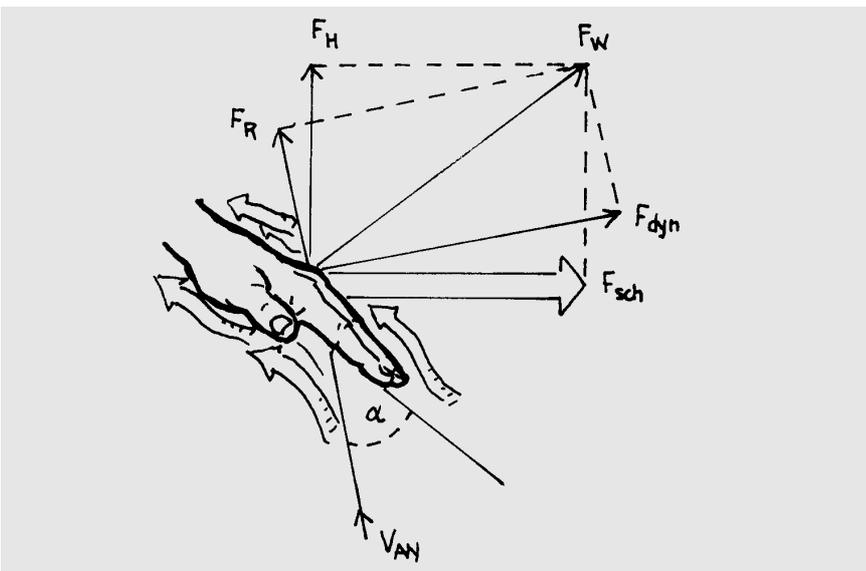
Die Schiffsschraube verdrängt das Wasser diagonal zur Fahrtrichtung und schiebt dadurch das Boot vorwärts.



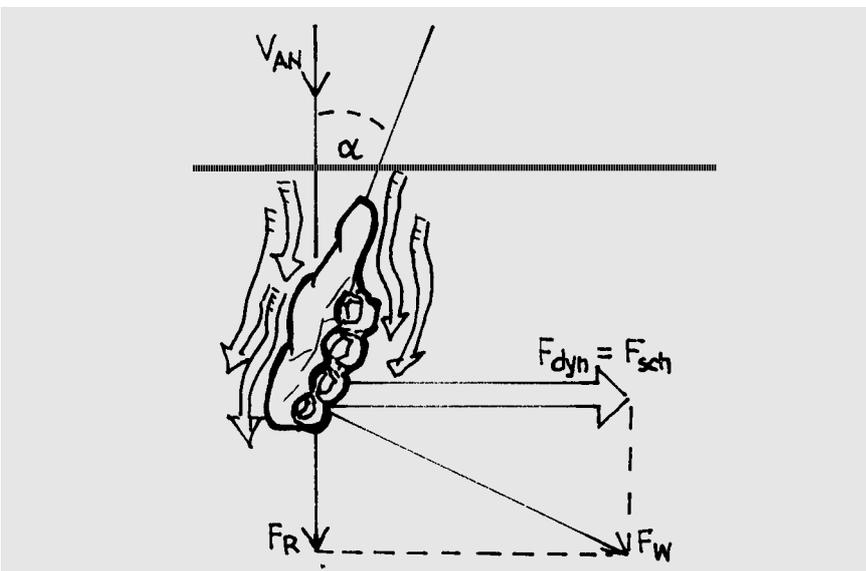
➡ Relatives und absolutes Bezugssystem siehe 4 / S. 27

Bei den Abbildungen mit den eingezeichneten Kräften gilt:

1. Die **Richtungen** der beiden Strömungskraftkomponenten **Widerstand** F_R und **dynamischer Auftrieb** F_{dyn} müssen bedacht werden.
2. Kräfte können als **Pfeile** dargestellt werden. Die **Richtung** entspricht der Kraft, die **Länge** dem **Kraftbetrag**.
3. Kräfte können mit Hilfe des **Kräfteparallelogramms** (hier die Rechtecke) addiert und zerlegt werden.



Die Hand drückt abwärts...
der Körper schwimmt trotzdem vorwärts!

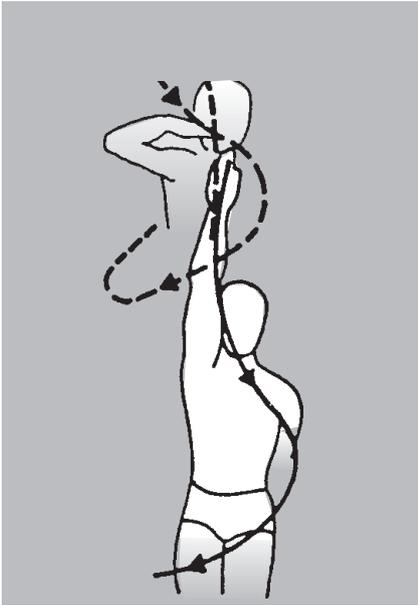


Die Hand zieht aufwärts...
der Körper schwimmt trotzdem vorwärts!

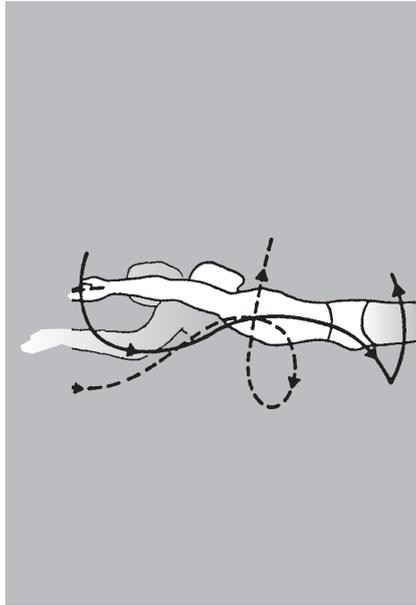
Legende:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| F_R Wasserwiderstand | F_{sch} antreibende Schubkomponente |
| F_{dyn} dynamischer Auftrieb | V_{an} Anströmungsgeschwindigkeit |
| F_H Hub | α Anstellwinkel |
| F_W resultierende Wasserkraft
(am Widerstand und dynamischen Auftrieb) | |

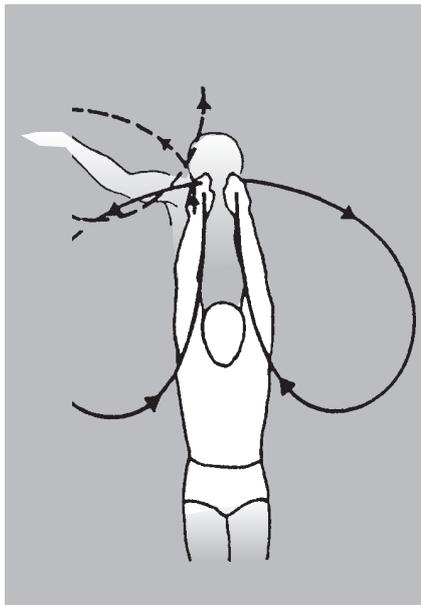
Zug-Druckmuster der Schwimmarten



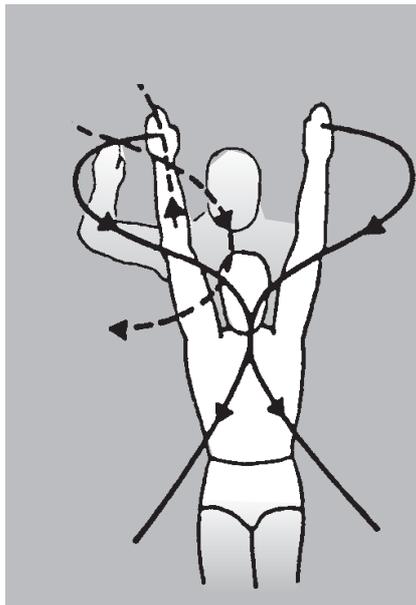
Kraul
die schnellste Schwimmart



Rückenkraul
eine Einstiegstechnik



Brustgleichschlag
die bekannteste Schwimmart



Delphin
dem Flipper abgeschaut

Kraul

➡ 2 / S. 3 ff.

Rückenkraul

➡ 2 / S. 13 ff.

Für den Rückengleichschlag gilt dasselbe Armzug-Druckmuster, allerdings gleichzeitig mit beiden Armen.

➡ 2 / S. 30 ff.

Brustgleichschlag

➡ 2 / S. 21 ff.

Delphin

➡ 2 / S. 33 ff.

Legende:

So stellen wir uns das Bewegungsmuster vor (**relatives, körperbezogenes Bewegungsmuster**). Dieses Muster muss bei Bewegungsanweisungen (z.B. Trockenübungen) gewählt werden.

So sieht das Bewegungsmuster in Wirklichkeit aus (**absolutes, wasserbezogenes Bewegungsmuster**). Dieses muss bei Bewegungserklärungen und Bewegungskorrekturen im Wasser gewählt werden.

Das Wichtigste in Kürze:

Wenn wir uns im Wasser bewegen, spüren wir die Auswirkungen der wirkenden Kräfte bzw. die Folgen des **hydrostatischen Druckes** deutlich, denn die **Dichte** des Wassers ist etwa tausendmal grösser als diejenige der Luft.

Der unter Wasser wirkende hydrostatische Druck (Gewichtsdruck) nimmt mit zunehmender Wassertiefe zu.

Die auf den ganz oder teilweise eingetauchten Schwimmer wirkende **statische Auftriebskraft** entspricht der Gewichtskraft des vom eingetauchten Körper verdrängten Wasservolumens (Archimedisches Prinzip). Die statische Auftriebskraft ist also gegen die **Schwerkraft** gerichtet. Dadurch wird der eingetauchte Körper scheinbar leichter. Beispiel:

Ein Kind von 40 kg Gewicht verdrängt (weil unser Körper ein insgesamt spezifisches Gewicht von ungefähr 1 hat) ein Wasservolumen von ungefähr 40 l; es hat deshalb eine statische Auftriebskraft von ungefähr 40 kg – deshalb "schwimmt" es.

Bei Bewegungen im Wasser wirken immer zwei Kraftkomponenten: **Strömungswiderstand** und **dynamischer Auftrieb**. Der Betrag beider Kraftkomponenten ist u.a. von der Höhe der Bewegungsgeschwindigkeit (z.B. der Hand beim Armzug) abhängig. Bei doppelter Anströmungsgeschwindigkeit vervierfacht sich z.B. der Betrag des Strömungswiderstandes und des dynamischen Auftriebs. Der Strömungswiderstand wirkt immer in Anströmungsrichtung, welche der Bewegungsrichtung entgegengesetzt ist.

Wir unterscheiden:

- Der **hemmende Strömungswiderstand** entsteht bei Bewegungen in Schwimmrichtung, d.h. Anströmung gegen die Schwimmrichtung.
- Der **antreibende Strömungswiderstand** tritt bei Bewegungen auf, die diagonal zur oder gegen die Schwimmrichtung gerichtet sind.
- Der **dynamische Auftrieb** wirkt immer senkrecht zur Anströmungsrichtung.

Wasser ist auch kälter als Luft!

Die Wärmeleitfähigkeit des Wassers ist etwa 25mal grösser als diejenige der Luft. Zudem ist die Wärmekapazität des Wassers hoch. Die Wärmeabgabe im Wasser ist um ein Vielfaches höher als in der Luft. Bei nicht vollständig eingetauchtem Körper verdunstet Wasser an der Körperoberfläche. Dabei wird dem Körper zusätzlich Wärme entzogen.



- hydrostatischer Druck
- Dichte

- statischer Auftrieb
- Schwerkraft

- Strömungswiderstand
- dynamischer Auftrieb

Im Wasser ist es wärmer...

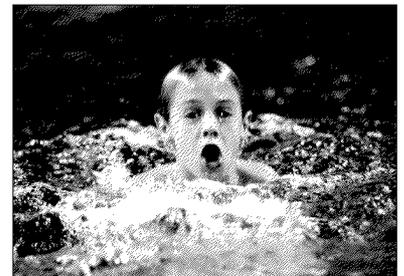
10. Wie reagiert der Körper auf Belastung?

Die Befriedigung des angeborenen Bewegungsdrangs, verbunden mit sehr vielen Gelegenheiten zu motorischem Lernen und körperlicher Leistung sind Voraussetzungen für die optimale Entwicklung der seelisch-geistigen und vor allem körperlichen Anlagen des jungen Menschen.

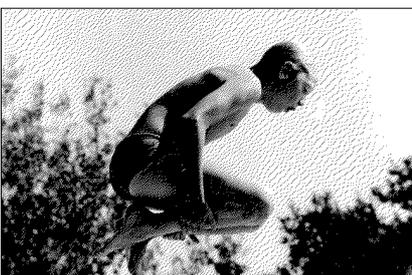
Ein bewegungsintensiver, abwechslungsreicher Schwimmunterricht kann in diesem Sinn einen wichtigen Beitrag im Rahmen der Gesamterziehung leisten.

Lernen, **Leisten** und Lachen

➡ 4 / S. 6



Der Körper reagiert
"empfindlich" und schnell!



Der Organismus reagiert auf Belastungsreize mit einer Zunahme der Leistungs- und Belastungsfähigkeit. Die Anpassungen erfolgen nach dem Ökonomisierungsprinzip biologischer Systeme: Es wird mit geringstmöglichem Aufwand eine optimale Funktionstüchtigkeit und Belastungsresistenz erreicht. Durch gezielte Belastungen im Schwimmunterricht lassen sich **Anpassungsreaktionen** in allen Bereichen des menschlichen Organismus provozieren. Diese können sich wie folgt äussern:

■ Am Bewegungsapparat:

Kraft- und Dehnfähigkeit, Längen- und Breitenwachstum; z.B. an der Skelettmuskulatur, an Knorpeln und Knochen, an Sehnen, Bändern, Sehnen-scheiden und Schleimbeuteln.

■ An den Stoffwechsel-Systemen:

Diese sorgen für den Aufbau der Körpersubstanz, für die Energie-Bereitstellung und für die Beseitigung von **Stoffwechselschlacken**.

■ An den Atmungs- und Herz-Kreislauf-Organen:

Sie versorgen alle Organe des Körpers mit Sauerstoff und reagieren auf Ausdauerbelastungen mit Anpassungen, welche für die Gesundheit, das Wohlbefinden und die allgemeine Leistungsfähigkeit entscheidend sind.

■ An den Korrelations-Systemen, dem vegetativen Nervensystem und dem Hormonsystem:

Sie regulieren die "vegetativen" Funktionen der Organe, z.B. für das Herz-Kreislauf-, das Stoffwechsel-, das Flüssigkeits- und das Temperatursystem.

■ An den Wahrnehmungsorganen, den Nervenbahnen und dem zentralen Nervensystem:

Sie sind spezialisiert auf die Aufnahme von Signalen aus der Umwelt, auf die Verarbeitung von Sinnesreizen und Empfindungen. Sie spielen gemeinsam eine entscheidende Rolle bei der Bewegungsregulation.

Alle diese Organsysteme brauchen für ihre angepasste Funktionsfähigkeit **regelmässige, angepasste Belastungsreize**. Solche können im Schwimmsport realisiert werden, ohne dass Schädigungen an passiven Strukturen und akute Verletzungen zu befürchten sind, weil die mechanischen Widerstände im Wasser wesentlich geringer sind als bei den "Land-Sportarten". Zudem schwebt der Körper in einem scheinbar schwerelosen Zustand.

Besonderheiten im Kindes- und Jugendalter

Im Kindes- und Jugendalter befinden sich alle Strukturen des Organismus in einer Phase intensiver Entwicklung und Reifung. Sie reagieren deshalb auf entsprechende Reize besonders "empfindlich" und rasch. Das bedeutet: Das Wachstum und die Entwicklung zur optimalen Funktionstüchtigkeit der Gewebe und Organe lässt sich im Kindes- und Jugendalter durch Training besonders lohnend und leicht fördern. Trainingsmassnahmen zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten, der Schnelligkeit und der Beweglichkeit sind in der Zeit vor dem ersten Längenwachstumsschub (vor der ersten puberalen Phase), solche zur Entwicklung der Kraft und der Ausdauer während und nach der Pubertät besonders wirksam.

Diese "sensitiven Phasen" sollten genützt werden.

In jeder Schwimmstunde wird der Körper systematisch belastet.

Training – wozu?**Aerobe Leistungsfähigkeit und aerobe Kapazität**

Das Training der aeroben Ausdauer fördert die Entwicklung des Stoffwechsels, der Herz-Kreislauf-Organen und der vegetativen Regulations-Systeme. Es leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Prophylaxe von Zivilisationskrankheiten. Gleichzeitig fördern Ausdauerbelastungen im Wasser die Entwicklung eines belastungsfähigen passiven Bewegungsapparates. Insbesondere an den Knorpeln der Gelenke kann durch regelmäßiges Schwimmen degenerativen Abnützungerscheinungen vorgebeugt werden.

Eine gute Ausdauer ist die Basis einer guten Leistungsfähigkeit.

Anaerobe Leistungsfähigkeit und anaerobe Kapazität

Das Training des "Stehvermögens" hat einen geringen "Gesundheitswert". Diese Art des Trainings sollte vor dem Abschluss der Pubertät auf keinen Fall forciert werden. Auch beim Erwachsenen sollte diese Komponente der körperlichen Leistungsfähigkeit nur auf der Grundlage einer sehr guten aeroben Leistungsfähigkeit trainiert werden!

Das Training darf nicht zur Qual werden!

Kraft

Durch Krafttraining wird die Muskulatur entwickelt. Sie ermöglicht die Stabilisierung einer gesunden Körperhaltung und die aktive Sicherung der passiven Teile (z.B. der Gelenke).

Kraft gibt Halt!

Beweglichkeit

Das Beweglichkeitstraining zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit der Gelenke und der Geschmeidigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden, für ein ökonomisches Bewegungsverhalten und für ein risikofreies Sporttreiben.

Wer rastet, der rostet!



Koordinative Fähigkeiten

Das Training der koordinativen Fähigkeiten fördert die Funktionstüchtigkeit aller an der Bewegungskoordination beteiligten Systeme. Es kommt zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit der Bewegungsregulation und der kognitiven Systeme.

Die Koordinationsfähigkeit setzt sich aus verschiedenen Teilkomponenten zusammen: **O**rientierungsfähigkeit, **D**ifferenzierungsfähigkeit, **R**eaktionsfähigkeit, **R**hythmisierungsfähigkeit und **G**leichgewichtsfähigkeit.

Beispiele zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten im Schwimmen:

➡ 2 / S. 11/19/28

Merksatz:

Ohne **D**en **R**ichtigen **R**hythmus **G**eht's **K**aum!

Orientierungsfähigkeit: Diese Fähigkeit ermöglicht es, sich in der Vielfalt von Positionen (Raum) und Bewegungen (Zeit) zu orientieren und anzupassen.

■ Beispiele: Räumlich–zeitliche Orientierung beim Wasserspringen; beim Tauchen; beim Wenden; bei Unterwasserfiguren im Synchronschwimmen usw.

Orientierungsfähigkeit

Differenzierungsfähigkeit: Diese Fähigkeit erlaubt es, die eintreffenden Sinnes-Informationen differenziert auf das Wichtige zu überprüfen und die eigene Bewegungsantwort darauf abzustimmen (zu dosieren).

■ Beispiele: Anpassung an die Federkraft eines Sprungbrettes; einen Ball trotz ungenauem Zuspiel fangen können; Einleiten einer Wende in Abhängigkeit der Distanz zur Wand und der eigenen Schwimmgeschwindigkeit usw.

Differenzierungsfähigkeit

Reaktionsfähigkeit: Das ist die Fähigkeit, schnell wichtige Informationen aufzunehmen und darauf eine zweckmässige Bewegungsantwort auszuführen.

■ Beispiele: Start auf ein Signal; Abwehrverhalten eines Wasserballtorwartes; auf Zuruf reagieren, z.B. beim Wasserspringen; usw.

Reaktionsfähigkeit

Rhythmisierungsfähigkeit: Damit ist das Vermögen gemeint, einen Bewegungsablauf rhythmisch zu gestalten, zu akzentuieren oder einen gegebenen Rhythmus zu erfassen.

■ Beispiele: Beinschlagrhythmen beim Kraul- und Delphinschwimmen; Anlauf und Sprungübungen auf dem Sprungbrett; Koordination Beinschläge und Armzug beim Delphinschwimmen usw.

Rhythmisierungsfähigkeit

Gleichgewichtsfähigkeit: Hier handelt es sich um die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten oder es nach Positionsänderungen möglichst rasch wiederzugewinnen.

■ Beispiele: Auf einem Schwimmbrett sitzen, knien oder stehen; Paddeln in Bauch- oder Rückenlage; in senkrechter Haltung abtauchen und diese Position längere Zeit halten (tarieren); Balletteinhaltung beim Synchronschwimmen; beim Aufsatzsprung im Gleichgewicht auf dem Brettende aufsetzen und im Gleichgewicht vom Brett abspringen; Vor dem Startsignal auf dem Startbock in der Startposition verharren (...ohne zu fallen!).

Gleichgewichtsfähigkeit

Koordinationsfähigkeit: Das ist ein Überbegriff und umfasst alle oben aufgeführten Teil - Fähigkeiten.

Koordinationsfähigkeit

11. Kleine Regelkunde

Schwimmregeln

Die Regeln in Spielen und Wettkämpfen sollen sowohl den Teilnehmenden als auch deren Könnensstufen angepasst werden. Sie sind einfach, verständlich und müssen konsequent gehandhabt werden.

Start: Beim Delphin-, Brust- und Freistilschwimmen erfolgt der Start mit einem Sprung; beim Rückenschwimmen wird im Wasser gestartet.

Langer Pfiff: Auf den Startbock stehen (beim Rückenschwimmen: Sprung ins Wasser)

"Auf die Plätze" : Sofort in Startposition

Kurzer Pfiff: Startsprung (Rücken: Start mit Abstoss in Rückenlage)

Rücken: Der Körper muss beim Abstoss nach Start oder Wende, während des Schwimmens und beim Anschlagen in Rückenlage sein. Schräglage durch Rollen um die Längsachse ist erlaubt. In der Regel Rückencrawl oder Rückengleichschlag.

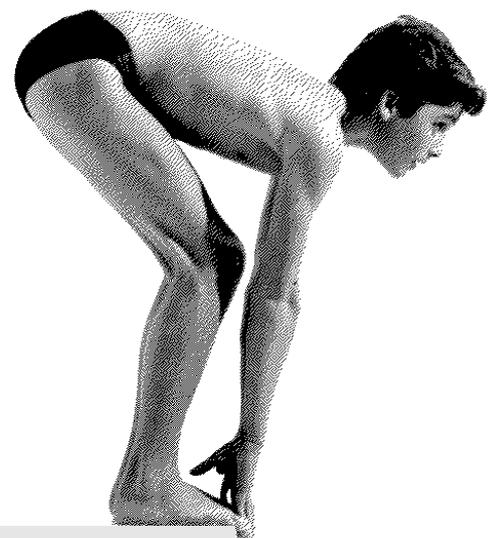
Brust: Der Körper ist in Brustlage, die Schultern parallel zur Wasseroberfläche. Arme und Beine bewegen sich gleichzeitig und auf gleicher Höhe. Die Füße sind beim Schlagen nach aussen gerichtet (keine Spitzfüsse, keine Schere). Der Kopf durchbricht die Wasseroberfläche einmal pro Bewegungszyklus. Der Anschlag beim Wenden und im Ziel erfolgt mit beiden Händen gleichzeitig. Nach dem Startsprung und nach der Wende ist je ein Tauchzug gestattet.

Delphin/Butterfly: Der Körper ist in Brustlage, die Schultern parallel zur Wasseroberfläche. Die Arme bewegen sich gleichzeitig und auf gleicher Höhe unter Wasser nach hinten und über Wasser nach vorne. Delphin- und Brustbeinschläge (Butterfly) sowie Mischformen dieser beiden Techniken sind erlaubt. Wechselschlagbewegungen (Kraulbeinschläge) sind nicht gestattet. Der Anschlag beim Wenden und am Ziel erfolgt mit beiden Händen gleichzeitig. Nach dem Startsprung und nach der Wende sind beliebig viele Beinschläge, jedoch nur ein Armzug, erlaubt.

Staffeln: Start je nach Schwimmart. Ablösung: Erst wenn der ankommende Schwimmer die Wand berührt hat, darf der nächste starten!

➡ Siehe auch Wettkampfbestimmungen des SSCHV 4 / S. 40

➡ Tauchzug: 2 / S. 26



**Schwimmregeln:
So viele wie nötig,
so wenige wie möglich!**

Sprungregeln:

Spiel- und Wettbewerbsformen im Wasserspringen bilden attraktive Bestandteile einer Schwimmstunde, aber auch bei einem Schwimmfest. Im freiwilligen Schulsport und im Verein sind darüber hinaus auch eigentliche Wettkämpfe möglich. In diesem Fall sind Bewertungskriterien eines Sprunges von Bedeutung. Dazu einige Hinweise aus der Sicht des Schulsportes:

- **Anlauf und Ausholbewegung:** Ein Anlauf ist möglich, aber nicht zwingend.
- **Absprung:** Vom Brett oder Turm. Es ist auch möglich, vom Bassinrand aus einfache Übungen auszuführen und zu bewerten.
- **Flugphase:** Die Haltung in der Luft kann gehockt (Sprungkennzeichnung durch den Buchstaben c), gehecktet (b) oder gestreckt (a) sein. Als Ziel für die Schule gilt: Einfache Sprünge sauber und beherrscht demonstrieren können. Auch Aufbau- und Grundübungen testen!
- **Eintauchen:** Dem Aspekt der Eintauchhaltung soll von Anfang an grosse Beachtung geschenkt werden.
- **Schwierigkeitsgrad:** Lieber eine einfache Übung als einen schwierigen Sprung verlangen: Sicherheit kommt vor Risiko!

Wasserballregeln:

Sobald in irgendeiner Form mit- oder gegeneinander gespielt wird, sind Vereinbarungen, "Spielregeln" nötig. Wenn immer möglich sollten diese Regeln von den Beteiligten selbst erarbeitet werden!

- **Spielfeld:** Den örtlichen Verhältnissen angepasst, jedoch nicht zu klein. Auch in schulter- oder brusttiefem Wasser möglich. Spielfeld mit einfachen Mitteln markieren.
- **Mannschaften:** Kleine Gruppen. Ev. gleichzeitig 4 Mannschaften parallel spielen lassen. Mannschaften mit farbigen Badekappen kennzeichnen. Auch mit Flossen spielen.
- **Anspiel:** Die Spieler befinden sich auf der eigenen Torlinie. Der Ball wird – von einem Pfiff begleitet – von der Seite in die Mitte des Spielfeldes eingeworfen. So wird das Spiel eröffnet.
- **Einfache Fehler:** Ball unter Wasser drücken, Ball beidhändig fangen, Gegner anspritzen, den Gegner stossen usw. Einfache Fehler werden mit einem Freiwurf geahndet. Er wird an der Stelle ausgeführt, wo der Fehler begangen wurde.
- **Schwere Fehler:** Gegner schlagen, treten, zurückhalten oder -ziehen, gegen Schiedsrichterentscheide reklamieren, schimpfen usw. Schwere Fehler haben einen Freiwurf, im Strafraum einen Penalty zur Folge. Zudem wird der fehlbare Spieler bis zum nächsten Tor ausgeschlossen!

Synchronschwimmregeln:

Die Bewertungskriterien sollen sich nach dem Können der Teilnehmenden richten und, wenn möglich, gemeinsam erarbeitet werden!

➡ Siehe auch Testunterlagen
4 / S. 20 ff.

➡ Siehe auch Testunterlagen
4 / S. 20 ff.

Spielfeld mit Mittellinie und Strafraumlinie kennzeichnen. Improvisierte Tore verwenden.

Auch Teilnehmende als Schiedsrichter einsetzen, z.B. wer einen Fehler begangen hat!

Fairness!

➡ Siehe auch Testunterlagen
4 / S. 20 ff.

12. Besondere Schwimmanlässe, Schwimmfeste

Besondere Schwimmanlässe und -feste sind Höhepunkte! Sie vereinen Spiel und Leistung in einer fröhlichen Atmosphäre. Nicht der Sieg, sondern die persönlich erbrachte Leistung sowie das Mitmachen, das Erleben und Begegnen, stehen im Zentrum: Spiel und Plausch für alle.



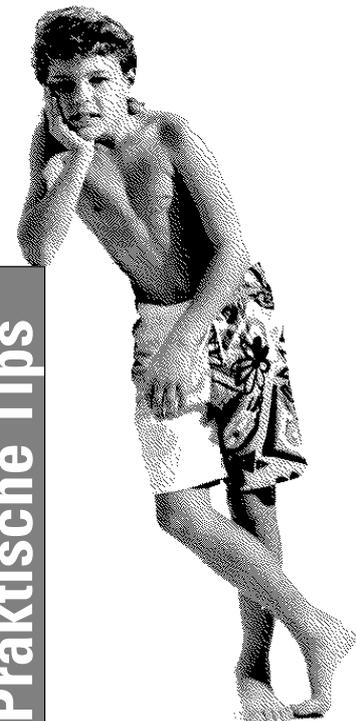
Lange wurde angenommen, dass der Spitzensport unmittelbare Motivationsursachen für den Breitensport habe. Diese Annahme mag in einzelnen Fällen zutreffen. Aber gut organisierte Breitensportanlässe können gegenüber einseitigen, streng normierten Schwimmwettkämpfen weit mehr auslösen. Wo können sich sonst Alte und Junge, Grosse und Kleine, Leichte und Schwere, Behinderte und Nichtbehinderte besser gemeinsam bewegen als im Wasser? Kleine Schwimmfeste sind bereits mit Kindern möglich (z.B. freies oder organisiertes Spielen mit Ballonen, aufblasbaren Spielgeräten usw.). Wird hingegen ein Anlass in Form eines eigentlichen Schwimmfestes organisiert, dann muss dieser sehr gut vorbereitet und organisiert werden.

- Der Anlass ist für alle offen und es ist allen bekannt, ob es sich um eine Seeüberquerung, um einen Spielplausch im Nichtschwimmerbecken oder etwas anderes handelt.
- "Spielend leisten – leistend spielen" sollte als Grundstimmung gelten. Spiel und Plausch ist ein mindestens ebenso wichtiger Grund für die Teilnahme wie die Leistung. Doch die Leistung soll nicht fehlen!
- Einzelanlässe, aber auch entsprechende (Animations-) Kurse anbieten. Besonders für jene, die den Zugang zum Sport (wieder) suchen, eignen sich spezielle Animationskurse.
- Vom Wassererlebnis zum Schwimmen führen. Dies ist aber nicht nur über den direkten Weg des Erlernens von Schwimmarten möglich, sondern auch via "Wassererlebnisse" anderer Art wie z.B. durch Wassergymnastik.

Wetteifern, ohne nur siegen zu wollen!

Wasser "verbindet"...

- Junge und Alte
- Grosse und Kleine
- Leicht und Schwere
- Behinderte und Nichtbehinderte



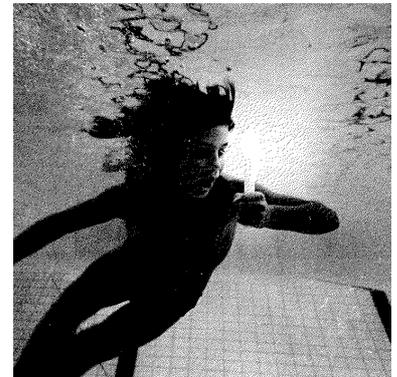
Praktische Tips

Wir organisieren ein Nacht-Schwimm-Fest!

Warum soll die Nachtzeit mit ihrer ganz besonderen Stimmung nicht auch in den Schwimmunterricht einbezogen werden? Warum also nicht ein **Nacht-Schwimmen** (in der Weihnachtszeit sogar ein Weihnachtschwimmen) organisieren?

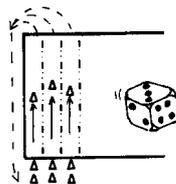
Voraussetzungen:

- Das ganze Bad steht während 2 Stunden zur Verfügung. Im Idealfall mit mehreren Becken (Sprung-, Schwimmer- und Nichtschwimmerbecken). Das dürfte in der Nacht möglich sein!
- Das Schwimmbadpersonal steht der Idee positiv gegenüber und ist sogar bereit, ein einfaches Morgenessen bereitzustellen. Der Erlös geht ins Portemonnaie des Badepersonals.
- Viele Helfer (z.B. Eltern, Lehrer- oder Trainerkollegen, ältere Schüler oder Studenten usw.) helfen mit.
- Das Einverständnis der (Schul-)Behörden und der Eltern liegt vor.
- Transport organisieren (Kinder in Gruppen, Kinder in abgelegenen Quartieren abholen).
- (Einfache) Spiele gut vorbereiten. Material bereitstellen! Gruppen bilden.



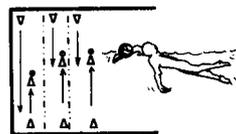
Alle Wettbewerbe können nach der Idee "Spiel ohne Grenzen" mittels Rangpunkten ausgewertet werden!

Würfelschwimmen: Jede Gruppe hat einen eigenen Würfel in einem Eimer. Pro geschwommene Länge oder Breite darf jeder 1x würfeln. Alle so gewürfelten Zahlenwerte werden zusammengezählt. Welche Gruppe hat zuerst 100 (200/222...) gewürfelt resp. geschwommen?



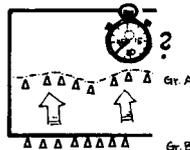
- 1 Würfel pro Gruppe
- 1 Eimer pro Gruppe
- 1 Zähler pro Gruppe
- Schreibzeug (Bleistifte!)

Hindernisschwimmen mit Bällen: Jede Gruppe hat 1-3 Bälle, je nach Gruppengrösse. Die Bälle müssen auf die andere Seite transportiert werden. Dabei sind Hindernisse zu überwinden (z.B. gespannte Schwimmleinen). Pro Breite gibt es einen Punkt. Wer hat nach einer gewissen Zeit die meisten Punkte?



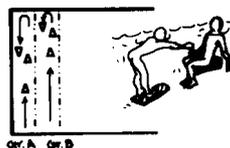
- 1-3 Bälle pro Gruppe
- Schwimmleinen oder andere Hindernisse
- 1 Zähler pro Gruppe
- Schreibzeug

Schwimmleinen-Transport: Die Schwimmleine muss möglichst schnell von der einen auf die andere Seite transportiert werden. Welche Gruppe benötigt dafür am wenigsten Zeit? (Jeweils nur eine Gruppe im Wasser, die anderen schauen zu!)



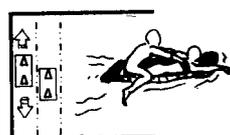
- Schwimmleine (o.ä.)
- Schiedsrichter mit Stoppuhr
- Schreibzeug

Surfbrett-Schwimmen: Für jede auf dem Schwimmbrett stehend (sitzend, kniend) zurückgelegte Breite des Schwimmbeckens gibt es für die Gruppe einen Punkt. Welche Gruppe schafft die meisten Punkte?



- genügend Schwimmbretter
- 1 Zähler pro Gruppe
- Schreibzeug

Luftmatratzen-Schwimmen: Welche Gruppe schafft in 5 Minuten am meisten Bassinbreiten auf den Luftmatratzen? Die Paddeltechnik ist frei. Auf der Matte dürfen auch mehrere "Ruderer" sitzen!



- 1-3 Luftmatratzen (o.ä.), die von den Teilnehmenden mitgebracht werden (Ausschreibung!)
- 1 Zähler pro Gruppe
- Schreibzeug

Abschluss oder Beginn des Anlasses: Wassergymnastik mit Musik für alle! Vielleicht mit einer besonderen Beleuchtung im Bad?

➡ Ideen siehe 3 / S. 45 ff.

Wir organisieren eine Seeüberquerung!

Eine Seeüberquerung oder ein Flussschwimmen ist für alle Teilnehmenden ein bleibendes Erlebnis. Trotz bester Vorbereitung ist und bleibt ein solcher Anlass ein risikoreiches Abenteuer. Die folgenden Hinweise sollen Mut machen und den Organisatoren die Gewissheit geben, sich optimal vorbereitet zu haben.



Langfristig:

- Ausschreibung mit: Ort, Datum (Verschiebedatum), Teilnahmebedingungen
- Schriftliche Gesuche an: Seepolizei oder Seerettungsdienst, Notfallarzt, Badeverwaltung
- Suche von geeigneten Begleitpersonen (ausgebildete Rettungsschwimmer)
- Nummerierte Badekappen (z.B. von Triathlonveranstaltern ausleihen)
- Mitteilung an die Presse, ev. als Einladung für weitere Teilnehmer(innen)
- Ev. spezielle Adressaten einladen (Vereine, andere Schulen usw.)

Wer macht mit?

Einige Tage davor:

- Kontrolle der eingegangenen Bestätigungen, Auflagen usw.
- Letzte Informationen an die regionale Presse
- Warme Getränke vorbereiten (ca. 2 dl pro Person)
- Genügend Wolldecken (z.T. für die Begleitboote)
- Rettungsbälle für die Begleitboote
- Zusammenzug aller Helfer am Durchführungsort
- Den Umgang mit den Rettungsutensilien nochmals üben (z.B. Rettungsball werfen, LESOMA wiederholen, Rudern üben)

Information ist wichtig!

Unmittelbar davor:

- Studium der kurzfristigen Wetterprognose, Rücksprache mit der Seepolizei
- Wassertemperatur messen (mindestens 19 Grad). Entscheid: Durchführung oder Verschiebung (Mitteilung an Tel:....)
- Kontrolle: Badekappennummern, Begleitboote, Rettungsmaterial

Warm genug?

Wir starten!

- Eintrag aller Teilnehmenden, Bezug der Badekappe mit individueller Nummer
- Umziehen, Kleider in Sport-oder Plastiktaschen versorgen, Depot der Kleider
- Letzte Informationen an die Teilnehmenden; Bildung von Zweiergruppen
- Start in Zweiergruppen, die **bis zum Schluss zusammenbleiben** müssen
- Immer Sichtkontakt zum Begleitboot; miteinander plaudern
- Bei Not: Deutliches, vereinbartes Zeichen geben. **Keine Spässe!**
- Keine Hektik! Es ist kein Wettkampf! Alles mit der Ruhe!
- Helfer: Kleidersäcke in Begleitboote verteilen oder Transport mit Autos.

Zu zweit!

Kein Wettkampf!

Die Ersten treffen ein:

- Badekappen beim Verlassen des Wassers abgeben und die Namen auf der Teilnehmerliste streichen
- Hinweis auf warme Getränke, Gratulation zur Leistung! Betreuung!
- Besammlung an einem gemeinsamen Platz in der Nähe der Kleidersäcke

Geschafft!

Unmittelbar danach:

- Rettungsmaterialien kontrollieren und zurückgeben. Boote zurückfahren
- Zusammenkunft aller Helfer und Begleitpersonen: Meinungsumfrage, Verbesserungsvorschläge für die nächste Seeüberquerung. Kurzes Protokoll
- Ev. kleines Fest mit allen Teilnehmenden (Grill steht bereit!)

Das gehört dazu!

Sobald wie möglich:

- Schriftlicher Dank an alle offiziellen Stellen
- Die (trockenen) Badekappen zurücksenden
- Schlussprotokoll mit Verbesserungsvorschlägen, neuen Termin festlegen
- Kurzer Bericht an die lokale Presse. Zu weiterem Schwimmen anregen!
- "Akte" Seeüberquerung versorgen

Auch das muss sein!

13. Literatur und Unterrichtsmedien

Autor(en)	Titel	Bemerkungen zum Inhalt
Aulenbach, H.	Stundenblätter Schwimmen, 5.-8. Schuljahr. Klett-Verlag 1985	Angebot praktischer Unterrichtseinheiten
Buholzer, O. u.a.	Spielerziehung. Co-Produktion Schweiz. Handballverband und Schweiz. Verband für Sport in der Schule, Bern 1985	Anleitung zur Ballspielerziehung
Bucher, W.	1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen. Hofmann-Verlag, Schorndorf 2006/10 (auch als CD-Version!)	Spiel- und Übungsbeispiele nach versch. Gesichtspunkten geordnet
Bucher, W.	Schwimmen: Leistend spielen - spielend leisten. Hofmann-Verlag, Schorndorf 1982	Umsetzung einer Lernziel-orientierten Didaktik in die Praxis
Beigel-Guhl, K.u.a.	Wassergymnastik. rororo, Hamburg 1988	Übungsbeispiele für das Gymnastik und Fitnesstraining im Wasser
Counsilman, J.E.	Schwimmen. Schwimmsport-Verlag Fahnenmann, Bockenem 1980	Handbuch des Sportschwimmens für Trainer, Lehrer und Athleten
ESSM	Leiterhandbuch Schwimmen J+S. Maggingen	Anleitung für den Schwimmunterricht mit Jugendlichen
Graumann, D. u.a.	Schwimmen in Schule und Verein. Pohl-Verlag, Celle 1976	Methodikbuch vom Anfängerunterricht bis zum Schwimmtraining
Gildenhard, N.	Vielseitiges Anfängerschwimmen in Schule und Verein. Hofmann, Schorndorf 1986/2	Übungssammlung für den Anfängerunterricht
Hahnmann, H.	Schwimmenlernen, Differenzierte Übungs- und Spielformen. Hofmann-Verlag, Schorndorf 1982	Ideensammlung für den Schwimmunterricht auf der Primarstufe
Kempf, H.	Gesund und aktiv im Wasser. Pohl-Verlag, Zell 1990	Praktische Beispiele für Wassergymnastik
John, H.G.	Alternatives Schwimmen. Bergmoser + Höller Verlag, Aachen 1983	Bewegung nach Musik im Wasser
Quitsch, D. und G.	Schwimmen - Paralleles Lehren und Lernen Eigenverlag, Fahnenmann, Bockenem 1989	Anleitung zum ganzheitlichen, parallelen Lernen der Schwimmarten
Reischle, K.	Besser Schwimmen. sportinform-Verlag GmbH, Oberhaching 1988	Handbuch zum Erlernen der Schwimmarten in 10 Lernschritten
Reischle, K.	Biomechanik des Schwimmens. Fahnenmann, Bockenem 1988	Praxis und Theorie der Biomechanik des Schwimmens
SLRG	Lerne Rettungsschwimmen. Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft, Bern	Lehrunterlage für die Ausbildung zum Rettungsschwimmer
swimsports.ch (vormals IVSCH)	Testreihen Schweizerische Schwimmtests. Aesch ZH	Testübungen für alle Schwimmsportarten in 8 Leistungsstufen
Wilke, K.	Schwimmsportpraxis. Rowolt Taschenbuch-Verlag GmbH, Hamburg 1988	Anleitungen für die 4 Wettkampfsportarten im Schwimmen
Wilke, K.	Schwimmen: Bewegung erleben – Technik verbessern rororo-Sport, Hamburg 1996	Anleitung zum korrekten Schwimmen
Wilke, K., Madsen, Ö.	Das Training des jugendlichen Schwimmers. Hofmann; Schorndorf 1983 (2)	Leitvorstellungen über die gezielte Förderung jugendlicher Schwimmer
Zeitvogel, M.	Wassergymnastik, eine moderne Heilmethode. Econ Taschenbuch Verlag GmbH, Düsseldorf 1987	Übungsbeispiele für das Fitnesstraining im Wasser
Zeitvogel, M., Müller, E.	Aqua-Training. rororo-Sport 1992	Übungen und Programme mit der sanften Kraft des Wassers

Kostenloser Filmverleih: Bibliothek der ESSM, CH - 2532 **Maggingen**:

- Kinder lernen Schwimmen, Grünwald, FWU (Bern, Schulfilmzentrale), 1984, 21', color, VHS
- Die Technik des Sportschwimmens. Bloomington, Ind., Counsilman, (Bockenem, Fahnenmann), 1984, 60', Farbe, VHS
- Wasserspringtest 1-4, Interverband für Schwimmen, Maggingen, ESSM, AV-Produktion, 1987, Farbe, VHS

14. Anhang

Was?

Zu beziehen bei:

- Informationsbulletin
- Testunterlagen Schweizerische Tests im Schwimmsport
- Lehrbildreihen Schwimmen / Springen 
- Unterlagen für Ausbildungskurse
- Broschüre "Schwimmen in offenen Gewässern"
- Vorschulschwimmen

swimsports.ch, Postfach, 8904 **Aesch**
 Tel. 01 737 37 92
 E-mail: admin@swimsports.ch
 Informationen: www.swimsports.ch

- Grundlagenbuch Schwimmen (323.010d)
- Compact-Disk, System Macintosh (323.011;d)

BBL, Vertrieb Publikationen, Postfach
 3003 **Bern** Tel. 031 325 50 50
 E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
 Informationen: www.admin.ch/bbl

- Leiterhandbuch J+S Schwimmen
- Schwimmermaterial (nur für J+S-Kurse)
- Filmkatalog Schwimmsport
- Gratis-Buchverleih

ESSM, 2532 **Maglingen**
 Informationen: www.baspo.ch

- Wettkampfrelemente

SSCHV, Geschäftsstelle
 Postfach, Tiergarten 3, 3401 **Burgdorf** Tel. 034 420 04 20
 E-mail: admin@fsn.ch
 Informationen: www.fsn.ch

- Unterlagen Rettungsschwimmen
- Unterlagen ABC-Tauchen
- Kursunterlagen Rettungsschwimmen

SLRG
 Postfach 161, 6201 **Nottwil** Tel. 041 939 21 21
 E-mail: info@slrg.ch
 Informationen: www.slrg.ch

- Aufblasbare Bälle, Werbematerial
- Ausrüstungskataloge für den Wassersport

verschiedene Bezugsquellen

