



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN- KRAULSCHWIMMEN



Autoren:

Dariusz Hager
Jannika Pung
Alexander Backes

Wolfgang Lehmann
Peter Thiessen
Lukas Mundelsee

Kooperative Gesamtschule
Kirchberg

Ausonius-Gymnasium
Ausonius-Realschule plus



Übersicht

- **Lernstufenplan**
 - Angestrebte Ziele
- **Lernstufe 1- Wasserlage/ Gleiten**
 - Übungen
 - 1. Wasserlage imitieren an Land
 - 2. Wasserlage einnehmen
 - 3. Partner schieben
 - 4. Gleiten
 - 5. Baumstammtransport
- **Lernstufe 2 - Kraulbeinschlag**
 - Übungen
 - 1. Einseitiger Beinschlag im Stand an Land
 - 2. Wechselbeinschlag mit kleinem Stab
 - 3. Wechselbeinschlag aus der Gleitposition
 - 4. Wechselbeinschlag in der Supermanposition
- **Lernstufe 3 - Kraulatmung**
 - Übungen
 - 1. Atmung Unterwasser
 - 2. Superman- Atmung am Beckenrand
 - 3. Superman- Atmung am kleinen Stab
- **Lernstufe 4 - Kraularmzug**
 - Übungen
 - 1. Kraularmzug an Land
 - 2. Durchs Wasser waten
 - 3. „Eisenbahn“ zum Superman mit Atmung
 - 4. Kraularmzug im Wasser am Beckenrand
 - 5. „Regenbogen“
 - 6. „Halber Regenbogen“
- **Lernstufe 5 - Gesamtbewegung**
 - Übungen
 - 1. Abschlagschwimmen „Regenbogen“
 - 2. Abschlagschwimmen „Halber Regenbogen“
 - 3. Kraulschwimmen im 2er-Rhythmus
 - 4. Schwimmbingo
- **Arbeitsmaterialien**
 - Schwimmbingo - Lernkarte (1)
 - Schwimmbingo - Materialkarten (2.1 - 2.2)
 - Technikleitbild Kraulschwimmen (3)
 - Technikkurzübersicht Kraulschwimmen (4)
 - Lernstufen - Check ✓ (5)
 - Schüler - Check ✓ (6.1 - 6.2)
 - Musterlösung Schüler - Check ✓ (7)

- Beobachtungsmerkmale (8)
- **Videos**
 - Wasserlage imitieren an Land (1)
 - Wasserlage einnehmen (2)
 - Partner schieben (3)
 - Gleiten (4)
 - Baumstammtransport (5)
 - Einseitiger Beinschlag im Stand an Land (6)
 - Wechselbeinschlag mit kleinem Stab (7)
 - Wechselbeinschlag aus der Gleitposition (8)
 - Wechselbeinschlag in der Supermanposition (9)
 - Atmung Unterwasser (10)
 - Superman Atmung am Beckenrand (11)
 - Superman Atmung mit kleinem Stab (12)
 - Kraularmzug an Land (13)
 - Durchs Wasser waten (14)
 - „Eisenbahn“ zum Superman mit Atmung (15)
 - Kraularmzug im Wasser am Beckenrand (16)
 - „Regenbogen“ (17)
 - „Halber Regenbogen“ (18)
 - Abschlagschwimmen „Regenbogen“ (19)
 - Abschlagschwimmen „Halber Regenbogen“ (20)
 - Kraulschwimmen im 2er-Rhythmus (21)
 - Symbolbingo (22)
- **Quellenverzeichnis**

Lernstufenplan

Über *fünf Lernstufen* kann die Zieltechnik *Kraulschwimmen* anhand von methodischen Übungen vermittelt werden. Die Lernstufen beinhalten 2-6 Leistungsmerkmale, die von allen Schülerinnen und Schülern erreicht werden sollen, um in die nächste Lernstufe überzugehen. Die Differenzierungsmöglichkeiten dienen zur individuellen Förderungen der Schülerinnen und Schüler.



Angestrebte Ziele

Stufe 1 - Wasserlage/ Gleiten

- **Arme und Beine sind gestreckt, der Oberarm bleibt in Kontakt mit dem Kopf (Ganzkörperspannung)**
- **Die Finger sind geschlossen**
- **Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick ist nach schräg unten gerichtet**
- **Ganzkörperspannung in waagerechter Körperposition (Gleitposition)**

Stufe 2 - Kraulbeinschlag

- **Auf- und abwärts pendelnde Beinbewegung mit Impuls aus der Hüfte**
- **Die Knie sind leicht gebeugt**
- **Lockere Fußgelenke, dabei sind die Beine hüftbreit auseinander**
- **Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick ist nach schräg unten gerichtet**

Stufe 3 - Kraulatmung

- **Seitliche Drehung des Kopfes über die Wasserlinie zum Einatmen**
- **Der Kopf dreht zum Ausatmen entlang der Körperlängsachse zurück ins Wasser**
- **Aktives Ausatmen ins Wasser mit sichtbarem Blasenschlagen**

Stufe 4 - Kraularmzug

- **Runde Armbewegung in der *Zugphase* (über den gedachten Ball greifen)**
- **Hand und Unterarm ziehen bis auf Schulterhöhe**
- **Anschließend aktive Druckbewegung des Zugarms bis auf Höhe des Oberschenkels**
- **Gestrecktes Vorschwingen des Zugarms bis auf Schulterhöhe in der *Überwasserphase***
- **Beugen des Ellbogens in der zweiten Hälfte der *Rückholphase* und lockeres nach vorn Führen**
- **Aktives Wasserfassen weit vor dem Körper**

Stufe 5 - Gesamtbewegung

- **Koordinierter Ablauf der Einzelbewegungen**
- **Rhythmisiertes sicheres Schwimmen im 2er- Rhythmus**

Lernstufe 1 - Wasserlage/ Gleiten

Zu Beginn des Kraulschwimmens liegt der Fokus auf einer korrekten Wasserlage und dem Gleiten. Diese wird zunächst an Land imitiert und anschließend im Wasser umgesetzt. Durch aktive Körperspannung werden das Absinken von Hüfte und Beinen verhindert, der Wasserwiderstand reduziert und eine effiziente Fortbewegung ermöglicht. Ein spielerischer Übergang ins Gleiten hilft den Lernenden, den Nutzen einer guten Wasserlage zu erfahren.

Übungen

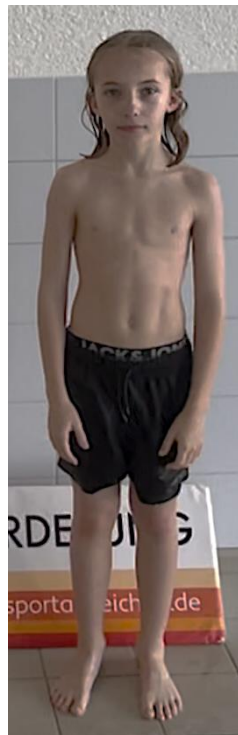
1. Wasserlage imitieren an Land 1

Ausgangsposition

An Land stehend mit etwas Abstand zueinander.

Übungsablauf

Die Arme und Hände werden nach oben gestreckt, der Kopf bleibt zwischen den Armen und die Oberarme berühren die Ohren. Die Fersen heben sich vom Boden ab, um in Ganzkörperstreckung den Ballenstand zu erreichen. Der Blick ist nach vorn gerichtet, die waagerechte Wasserposition (*Gleitposition*) wird im Ballenstand imitiert.



- **Arme und Beine sind gestreckt, die Oberarme bleiben in Kontakt mit dem Kopf (Ganzkörperspannung)**
- **Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule**

2. Wasserlage einnehmen ▶ 2

Ausgangsposition

Im Stand am Beckenrand mit beiden Händen schulterbreit festhalten.

Übungsablauf

Durch Anziehen der Beine und Rotation vorwärts um die Körperbreitenachse mit Strecken der Beine den Körper flach auf das Wasser in Bauchlage legen und in Ganzkörperspannung halten.



Am Beckenrand

- Arme sind gestreckt in Verlängerung des Körpers und Hände sichern am Beckenrand
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick nach schräg unten
- Ganzkörperstreckung zu einer horizontalen Linie



Mit einem kleinen Stab

- Arme sind gestreckt in Verlängerung des Körpers, die Hände halten schulterbreit den kleinen Stab
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick nach schräg unten
- Gleiten in Ganzkörperstreckung



3. Partner schieben ▶ 3

Ausgangsposition

Im brusttiefen Wasser zu zweit hintereinander stehend.

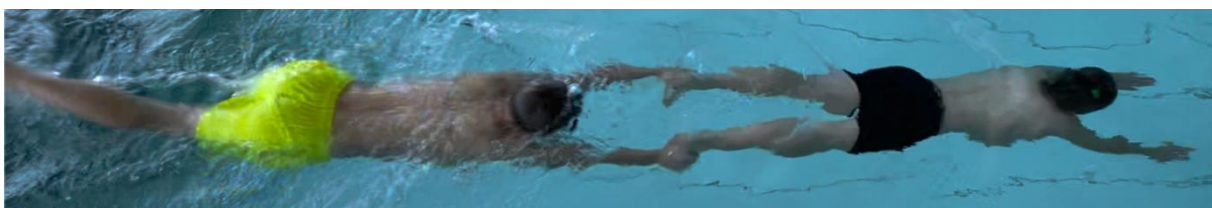
Übungsablauf

Das Anhocken der Beine unter den Bauch des vornstehenden Partners/ der Partnerin erfolgt, während der Oberkörper auf die Wasseroberfläche absinkt. Die Arme werden gestreckt in Schwimmrichtung und der Körper rotiert in die Bauchlage (*Gleitposition*). Der Partner schiebt den Schwimmer in Ganzkörperspannung so weit wie möglich durch das Becken.



Differenzierungsmöglichkeit

Der hintere Lernende schiebt den vorderen durch einen aktiven Kraulbeinschlag an.



- **Arme und Beine sind gestreckt und schulterbreit auseinander, der Oberarm bleibt in Kontakt mit dem Kopf**
- **Die Finger sind geschlossen**
- **Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick ist nach schräg unten gerichtet**
- **Ganzkörperspannung in waagerechter Körperposition (Gleitposition)**

4. Gleiten 4

Ausgangsposition

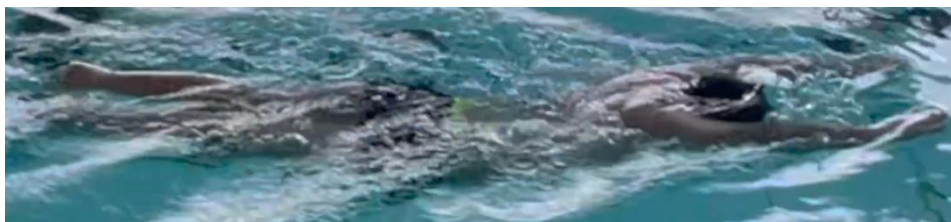
Im brusttiefen Wasser stehend am Beckenrand.

Übungsablauf

Die Beine werden unter den Bauch angehockt, während der Oberkörper auf die Wasseroberfläche absinkt. Die Arme sind gestreckt in Schwimmrichtung, der Körper rotiert in die Bauchlage und die Beine stoßen sich aktiv vom Beckenrand ab (*Gleitposition*). In Ganzkörperspannung so lange wie möglich gleiten.

Tipp

Wird ein kleiner Stab als Hilfsmittel genutzt, lässt sich ein Überstrecken im Schultergelenk, anders als bei der Verwendung eines Schwimmbrettes, vermeiden. Zudem sind kleine Stäbe kostengünstig.



Variation

Alternativ kann zur Vorbereitung der Atmung auch in der Supermanposition das Gleiten geübt werden.



- **Arme und Beine sind gestreckt und schulterbreit auseinander, der Oberarm bleibt in Kontakt mit dem Kopf**
- **Die Finger sind geschlossen**
- **Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick ist nach schräg unten gerichtet**
- **Ganzkörperspannung in waagerechter Körperposition (*Gleitposition*)**

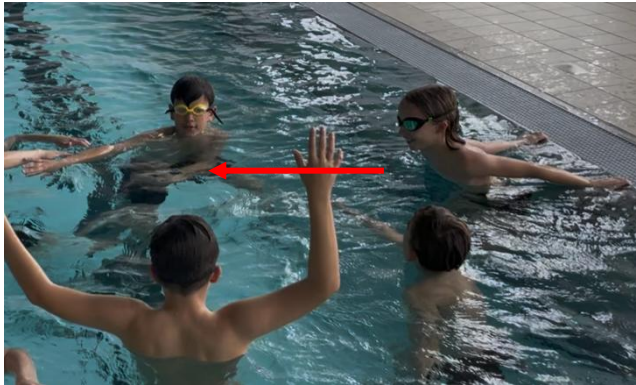
5. Baumstammtransport ▶ 5

Ausgangsposition

Im brusttiefen Wasser bilden die Lernenden eine Gasse. Sie stehen dicht nebeneinander und etwa einen Meter von ihrem Gegenüber entfernt.

Übungsablauf

Das Wasser wird kräftig mit den Händen in eine Richtung „geschaufelt“, so dass ein Strömungskanal entsteht. Einer der Lernenden gleitet in Ganzkörperstreckung hindurch.



- Aktives Einnehmen der korrekten Gleitposition
- Kräftiges Paddeln der Mitschüler, bis eine Strömung entsteht

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- Arme und Beine sind gestreckt, der Oberarm bleibt in Kontakt mit dem Kopf (*Ganzkörperspannung*)
- Die Finger sind geschlossen
- Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick ist nach schräg unten gerichtet
- Ganzkörperspannung in waagerechter Körperposition (*Gleitposition*)

Lernstufe 2 - Kraulbeinschlag

Übungen

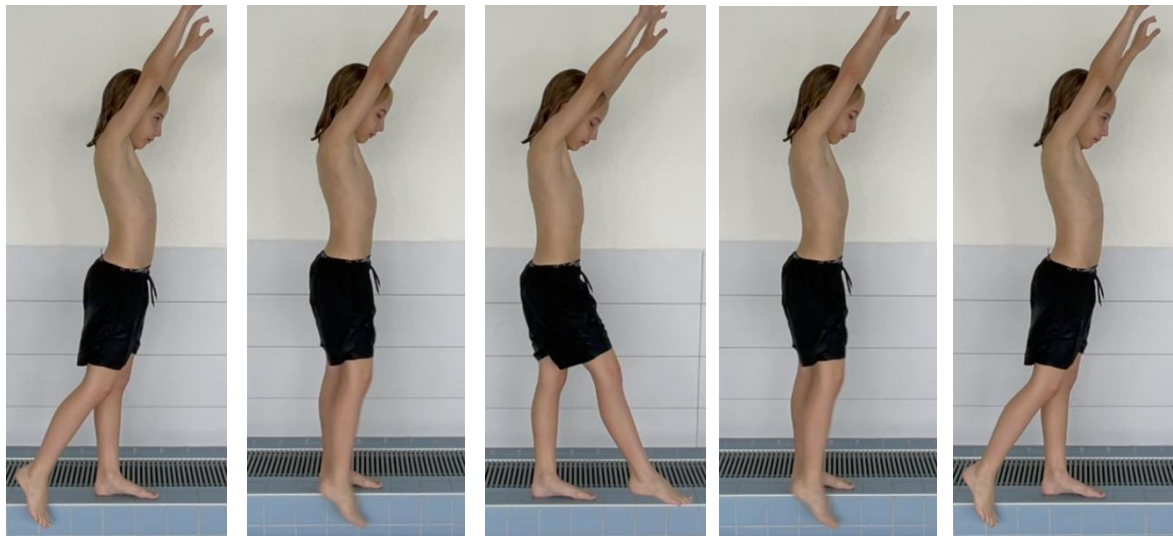
1. Einseitiger Beinschlag im Stand an Land 6

Ausgangsposition

Stehend an Land ggf. leicht erhöht auf einem Schwimmbrett im Einbeinstand.

Übungsablauf

Pendelnder Beinschlag mit Impuls aus der Hüfte, langen Beinen und gestreckten Zehen. Die Beine sind hüftbreit auseinander und die Fußgelenke sind locker. Die Arme sind nach oben gestreckt. Ein möglichst großer Arm-Rumpf-Winkel wird angestrebt, aber nicht zwanghaft gefordert.



- **Pendelnde Beinbewegung mit Impuls aus der Hüfte**
- **Leicht gebeugte Knie**
- **Lockere Fußgelenke, dabei sind die Beine hüftbreit auseinander**
- **Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick ist nach schräg unten gerichtet**

2. Wechselbeinschlag mit kleinem Stab ▶ 7

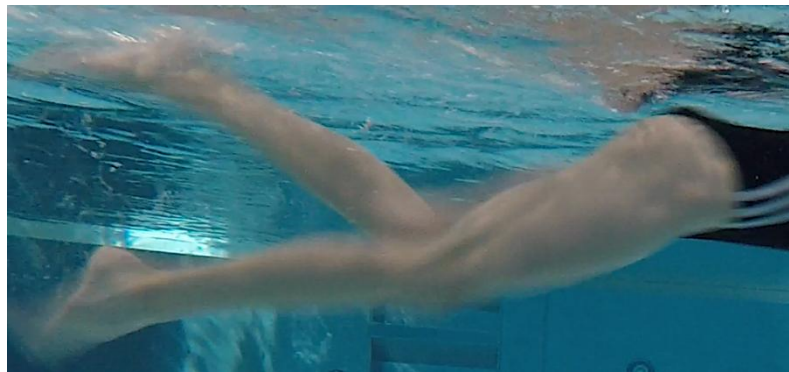
Die Übung sollte bewusst nicht mit einem Schwimmbrett ausgeführt werden. Ein kleiner Stab verhindert einen zu großen Arm-Rumpf-Winkel und fördert eine natürliche Armposition. Zusätzlich sind die Anschaffungskosten deutlich geringer.

Ausgangsposition

Aus dem hüftbreiten Stand am Beckenrand und mit Griff am kleinen Stab wird der Körper mittels Rotation um die Breitenachse in die waagerechte Wasserposition auf die Wasseroberfläche gebracht. Dabei sind die Arme mit dem kleinen Stab in Schwimmrichtung gestreckt.

Übungsablauf

Die Fußgelenke sind entspannt und die Beine hüftbreit auseinander. Lockerer Beinschlag aus der Hüfte mit leicht gebeugten Knien und gestreckten Zehen. Dadurch wird das Wasser zum „Brodeln“ gebracht.



- **Auf- und abwärts pendelnde Beinbewegung mit Impuls aus der Hüfte**
- **Knien sind leicht gebeugt**
- **Lockere Fußgelenke, dabei sind die Beine hüftbreit auseinander**
- **Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick ist nach schräg unten gerichtet**

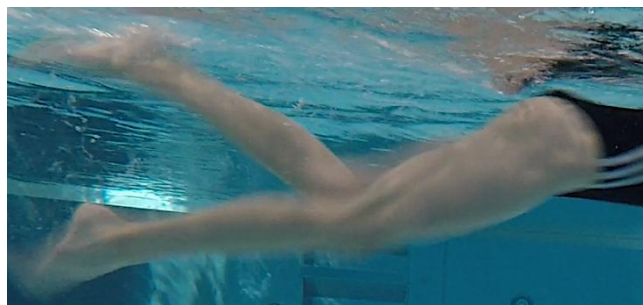
3. Wechselbeinschlag aus der Gleitposition ▶ 8

Ausgangsposition

Aus dem hüftbreiten Stand am Beckenrand wird der Körper mittels Rotation um die Breitenachse in die waagerechte Wasserposition auf die Wasseroberfläche gebracht. Dabei sind die Arme in Schwimmrichtung gestreckt (*Gleitposition*).

Übungsablauf

Aktiver Abstoß vom Beckenrand und anschließendes Gleiten. Die Arme sind in Vorhalte gestreckt, während die Beine auf- und ab pendeln und die Füße locker hüftbreit auseinander sind.



- **Auf- und abwärts pendelnde Beinbewegung mit Impuls aus der Hüfte**
- **Die Knie sind leicht gebeugt**
- **Lockere Fußgelenke, die Beine sind dabei hüftbreit auseinander**
- **Der Kopf liegt in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist schräg nach unten gerichtet**
- **Beide Arme sind gestreckt in Schwimmrichtung**

4. Wechselbeinschlag aus der Supermanposition 9

Ausgangsposition

Aus dem hüftbreiten Stand am Beckenrand wird der Körper mittels Rotation um die Breitenachse in die waagerechte Wasserposition auf die Wasseroberfläche gebracht. Dabei ist ein Arm in Schwimmrichtung gestreckt, während der andere seitlich am Körper angelegt liegt (Supermann-Position).

Übungsablauf

Aktiver Abstoß vom Beckenrand und anschließendes Gleiten in der Supermann-Position. Die Beine pendeln auf- und abwärts, während die Füße locker hüftbreit auseinander sind.



- **Auf- und abwärts pendelnde Beinbewegung mit Impuls aus der Hüfte**
- **Die Knie sind leicht gebeugt**
- **Lockere Fußgelenke, die Beine sind dabei hüftbreit auseinander**
- **Der Kopf liegt in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist schräg nach unten gerichtet**
- **Ein Arm gestreckt nach vorn und ein Arm gestreckt am Körper nach hinten**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- **Auf- und abwärts pendelnde Beinbewegung mit Impuls aus der Hüfte**
- **Die Knie sind leicht gebeugt**
- **Lockere Fußgelenke, die Beine sind dabei hüftbreit auseinander**
- **Der Kopf liegt in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist schräg nach unten gerichtet**

Lernstufe 3 - Kraulatmung

Das Ziel dieser Lernstufe liegt im Erlernen einer zielführenden Atmung im Kraulschwimmen. Zunächst wird den Schülern spielerisch die Angst vor dem Untertauchen genommen. Der Fokus liegt auf einem aktiven, kräftigen Ausatmen unter Wasser, sodass ein deutlicher Blasenschlag sichtbar und für die Schüler auch spürbar ist. Das kräftige Ausatmen fördert eine effiziente Atmung, einen konstanten Atemrhythmus und verhindert das Verkrampfen beim Schwimmen.

Übungen

1. Atmung unter Wasser ▶ 10

Ausgangsposition

Stehend im Wasser am Beckenrand, wobei der Kopf sich oberhalb der Wasseroberfläche befindet.



Übungsablauf

Vor dem vollständigen Eintauchen wird eingeatmet. Danach erfolgt das Abtauchen mit aktivem Ausatmen (*Blasenschlag*) unter Wasser. Zum erneuten Einatmen wird wieder aufgetaucht.



Variation

Die Lernenden rufen sich nach dem Abtauchen unter Wasser Zahlen zu, wodurch das spielerische und laute Aussprechen das kräftige Ausatmen fördert.

- **Kopf taucht komplett ins Wasser ein**
- **Aktives Ausatmen ins Wasser mit sichtbarem Blasenschlag**

2. Superman- Atmung am Beckenrand ▶ 11

Ausgangsposition

Im stehetiefen Wasser liegen Kopf und Oberkörper im Wasser, der Blick ist schräg nach unten gerichtet. Ein Arm ist nach vorn in gedachter Schwimmrichtung gestreckt und sichert am Beckenrand, während der Gegenarm am Körper angelegt nach hinten zeigt (Superman-Position).

Übungsablauf

Der Kopf dreht zur Seite über die Wasserlinie, auf der der Arm am Körper anliegt. Es folgt ein aktives Einatmen durch den geöffneten Mund. Anschließend dreht der Kopf zurück unter Wasser, gefolgt von kräftigem Ausatmen mit sichtbarem *Blasenschlag*. Zum erneuten Einatmen rotiert der Kopf wieder über die Wasserlinie. Nach fünf Durchgängen wird die Atmung gewechselt, wobei sich auch die Armhaltung aus der Ausgangsposition umkehrt.



- **Seitliche Drehung des Kopfes über die Wasserlinie zum Einatmen durch den Mund**
- **Der Kopf dreht zum Ausatmen zurück ins Wasser**
- **Aktives Ausatmen ins Wasser mit sichtbarem *Blasenschlag***

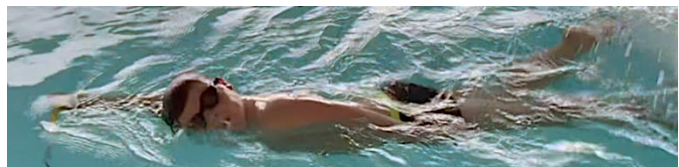
3. Superman- Atmung am kleinen Stab 12

Ausgangsposition

Aktiver Abstoß vom Beckenrand und Gleiten in waagerechter Wasserlage. Ein Arm ist gestreckt in Vorhalte, der andere Arm liegt seitlich am Körper (Superman-Position).

Übungsablauf

Die Beine pendeln mit Impuls aus der Hüfte auf- und abwärts, die Füße sind locker hüftbreit auseinander. Aktives Ausatmen ins Wasser mit sichtbarem Blasenschlag. Der Kopf dreht zur Seite, auf der der Arm nach hinten zeigt und es erfolgt das Einatmen. Der Kopf dreht zurück ins Wasser, gefolgt von kräftigem Ausatmen mit sichtbarem Blasenschlag. Zum erneuten Einatmen dreht der Kopf wieder über die Wasserlinie. Nach fünf Durchgängen wird die Atemseite gewechselt, dabei wechselt auch die Armposition.



- **Seitliche Drehung des Kopfes über die Wasserlinie zum Einatmen durch den Mund**
- **Der Kopf dreht zum Ausatmen zurück ins Wasser**
- **Aktives Ausatmen ins Wasser mit sichtbarem *Blasenschlag***

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- **Seitliche Drehung des Kopfes über die Wasserlinie zum**
- **Einatmen durch den Mund**
- **Der Kopf dreht zum Ausatmen zurück ins Wasser**

Lernstufe 4 - Kraularmzug

Übungen

1. Kraularmzug an Land 13

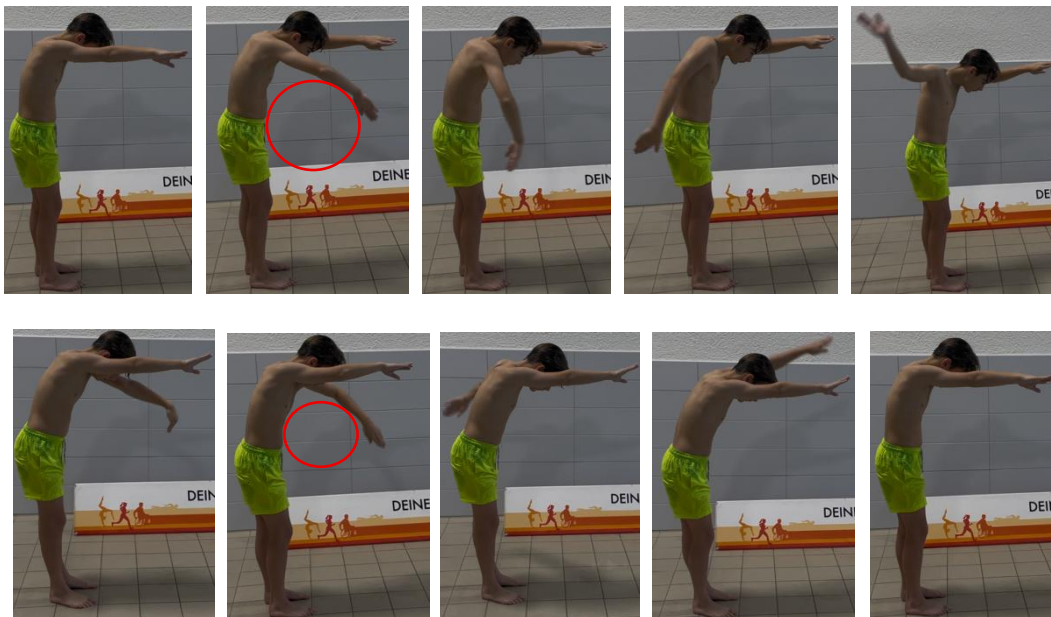
Ausgangsposition

An Land stehend mit nach vorn gerichtetem Oberkörper, indem die Arme gestreckt nach vorn gerichtet sind.

Übungsablauf

Die Hand und den Ellbogen nach vorn unten abklappen, der Arm bildet eine runde Form, als würde er über einen großen Ball greifen. Die Hand bis auf Brusthöhe ziehen (*Zugphase*), dann das gedachte Wasser bis zum Oberschenkel nach hinten drücken (*Druckphase*). Währenddessen kräftig ausatmen.

Der Arm verlässt auf Höhe des Oberschenkels das gedachte Wasser und schwingt gestreckt nach vorne – als würde man einen großen „Regenbogen“ in die Luft malen (*Rückholphase*).



- **Runde Form des Zugarms (über gedachten Ball greifen)**
- **Gestrecktes Vorschwingen des Zugarms („Regenbogen“)**
- **Seitliches Drehen des Kopfes zum Einatmen**

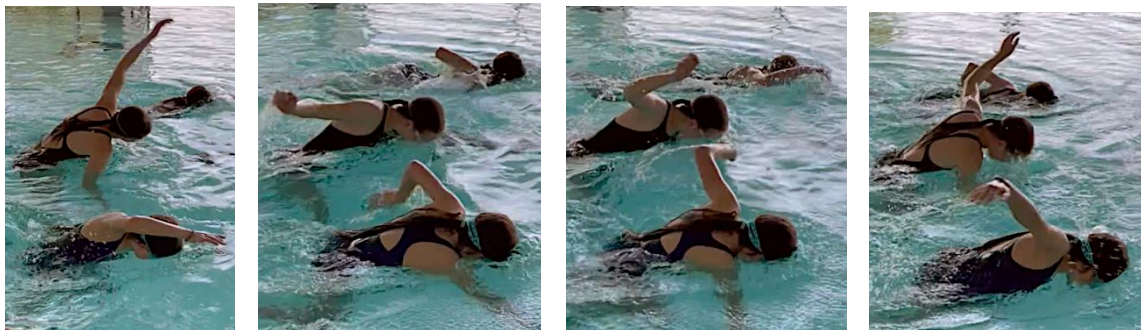
2. Durchs Wasser waten ▶ 14

Ausgangsposition

Stehend im hüfttiefen Wasser. Der Oberkörper ist nach vorn gebeugt und liegt auf der Wasseroberfläche. Die Arme sind gestreckt und zeigen in die gedachte Schwimmrichtung. Der Kopf befindet sich zwischen den Armen im Wasser in der „Eisenbahnposition“.

Übungsablauf

Aktives Gehen durch das Wasser in „Eisenbahnposition“. Nach kurzer Zeit beginnen die Lernenden abwechselnd mit dem korrekten Armzug: Dabei wird bis auf Brusthöhe über den gedachten Ball gegriffen (*Zugphase*) und anschließend das Wasser kräftig nach hinten gedrückt (*Druckphase*). Anschließend gestrecktes Vorschwingen des Zugarms (*Rückholphase*). Die Atmung erfolgt individuell nach den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler und findet in der Supermanposition statt.



- **Runde Armbewegung in der *Zugphase* (über den gedachten Ball greifen)**
- **Hand und Unterarm ziehen bis auf Schulterhöhe (*Zugphase*)**
- **Anschließend aktive Druckbewegung des Zugarms nach hinten (*Druckphase*)**
- **Gestrecktes Vorschwingen des Zugarms über Wasser nach vorn (*Rückholphase*)**

3. „Eisenbahn“ zum Superman mit Atmung ▶ 15

Ausgangsposition

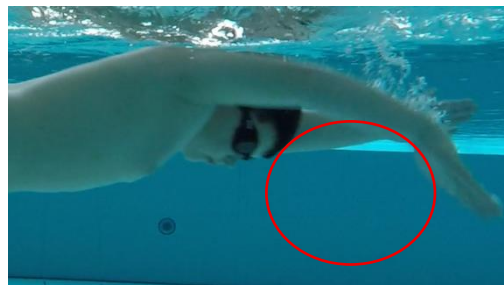
Stehend am Beckenrand. Aktiver Abstoß vom Beckenrand und Gleiten in waage-rechter Wasserlage. Die Arme sind gestreckt in Vorhalte und bilden „Eisenbahn-schienen“. Die Beine pendeln auf- und abwärts. Die Füße sind locker hüftbreit auseinander.

Übungsablauf

Aktives ziehen des Arms bis auf Brusthöhe (*Zugphase*) mit anschließendem weiter Drücken des Arms bis zum Oberschenkel (*Druckphase*). Dabei wird kräftig ins Was-ser ausgeatmet. Anschließend dreht der Kopf zur Seite und es wird eingeatmet in Supermanposition.



Unter Wasser über den gedachten Ball greifen!



- **Zu Beginn gestreckte Arme in Schwimmrichtung**
- **Aktive *Zug- und Druckphase***
- **Gegenarm ist gestreckt in Schwimmrichtung**

4. Kraularmzug im Wasser am Beckenrand ▶ 16

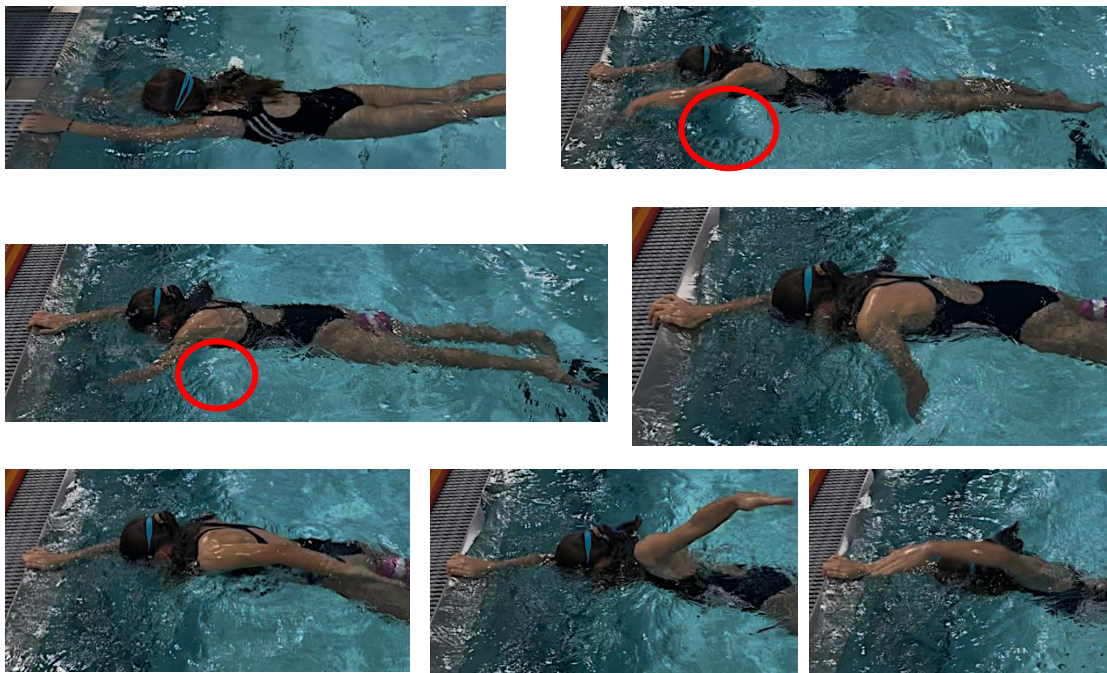
Ausgangsposition

Im stehetiefen Wasser am Beckenrand festhalten und die Gleitposition einnehmen. Die Arme sind gestreckt und der Kopf im Wasser mit Blick nach vorn unten.

Übungsablauf

Aktives Greifen über den *gedachten Ball* unter Wasser und Ziehen des Arms bis auf Brusthöhe (*Zugphase*) mit anschließendem Weiterdrücken bis zum Oberschenkel (*Druckphase*).

Die Rückholphase wird bewusst mit gestrecktem Arm nach vorn ausgeführt. Dabei soll über Wasser ein „Regenbogen“ gemalt werden (*Rückholphase*).



- Aktives Ziehen und Drücken des Zugarms
- Gegenarm ist gestreckt in Schwimmrichtung
- In der *Rückholphase* ist der Arm gestreckt („Regenbogen malen“)

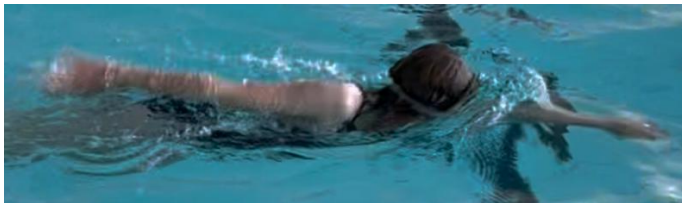
4. „Regenbogen“ ▶ 17

Ausgangsposition

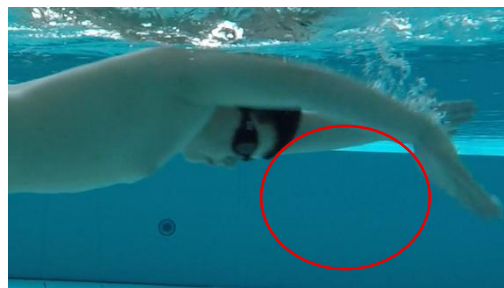
Stehend am Beckenrand. Aktiver Abstoß vom Beckenrand und Gleiten in waage-rechter Wasserlage. Die Arme sind gestreckt in Vorhalte und bilden „Eisenbahn-schienen“. Die Beine pendeln auf- und abwärts. Die Füße sind locker hüftbreit auseinander.

Übungsablauf

Der Arm wird aktiv bis auf Brusthöhe gezogen (*Zugphase*) und anschließend weiter bis zum Oberschenkel gedrückt (*Druckphase*). Dabei erfolgt eine kräftige Ausat-mung ins Wasser. In der *Rückholphase* wird der Arm bewusst gestreckt nach vorn geschwungen, sodass eine bogenförmige Bewegung („Regenbogen“) über Wasser entsteht. Während dieser Bewegung dreht der Kopf zur Seite, um einzuatmen. Mit dem Eintauchen der Hand möglichst weit nach vorn, dreht der Kopf zurück ins Wasser.



Unter Wasser über den gedachten Ball greifen!



- **Gegenarm ist gestreckt in Schwimmrichtung**
- **Aktive Zug- und Druckphase**
- **Gestrecktes nach vorn Schwingen des Zugarms**
- **Kopf dreht seitlich zur Atmung**

5. „Halber Regenbogen“ ▶ 18

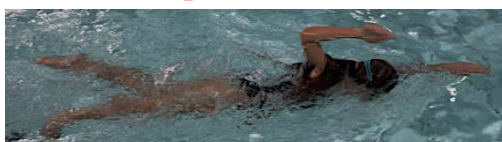
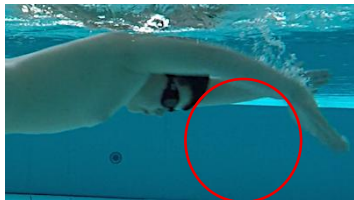
Ausgangsposition

Stehend am Beckenrand. Aktiver Abstoß vom Beckenrand und Gleiten in waagerechter Wasserlage. Die Arme sind gestreckt in Vorhalte und bilden „Eisenbahnschienen“. Die Beine pendeln auf- und abwärts. Die Füße sind locker hüftbreit auseinander.

Übungsablauf

Der Arm wird aktiv bis auf Brusthöhe gezogen (*Zugphase*) und anschließend weiter bis zum Oberschenkel gedrückt (*Druckphase*). Dabei erfolgt eine kräftige Ausatmung ins Wasser. In der *Rückholphase* wird der Arm bewusst in der Hälfte des „Regenbogens“ im Ellbogen gebeugt und locker nach vorn übers Wasser geführt („Halber Regenbogen“).

Während dieser Bewegung dreht der Kopf zur Seite, um einzuatmen. Mit dem Vorführen und Eintauchen der Hand dreht der Kopf zurück ins Wasser.



Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 4

- Runde Armbewegung in der *Zugphase* (über den gedachten Ball greifen)
- Hand und Unterarm ziehen bis auf Schulterhöhe
- Anschließend aktive Druckbewegung des Zugarms bis auf Höhe des Oberschenkels
- Gestrecktes Vorschwingen des Zugarms bis auf Schulterhöhe in der *Überwasserphase*
- Beugen des Ellbogens in der zweiten Hälfte der *Rückholphase* und lockeres nach vorn Führen
- Aktives Wasserfassen weit vor dem Körper

Lernstufe 5 - Gesamtbewegung

Übungen

1. Abschlagschwimmen „Regenbogen“ ▶ 19

Ausgangsposition

Stehend am Beckenrand. Aktiver Abstoß vom Beckenrand und Gleiten in waagerechter Wasserlage. Die Arme sind gestreckt in Vorhalte und bilden „Eisenbahnschienen“. Die Beine pendeln auf- und abwärts. Die Füße sind locker hüftbreit auseinander.

Übungsablauf

Der Arm wird aktiv bis auf Brusthöhe gezogen und anschließend weiter bis zum Oberschenkel gedrückt. Dabei erfolgt eine kräftige Ausatmung ins Wasser. In der Rückholphase wird der Arm bewusst gestreckt nach vorne geschwungen, sodass eine bogenförmige Bewegung („Regenbogen“) über Wasser entsteht. Während dieser Bewegung dreht der Kopf zur Seite, um einzuatmen. Mit dem Eintauchen der Hand möglichst weit nach vorn, dreht der Kopf zurück ins Wasser. Sobald die Zughand den Gegenarm berührt, tauschen die Aufgaben. Der ehemalige Gegenarm wird neuer Zugarm und beginnt mit der Bewegung.



- **Koordinierter Ablauf der Einzelbewegungen**
- **Aktives Malen des „Regenbogens“ über Wasser**

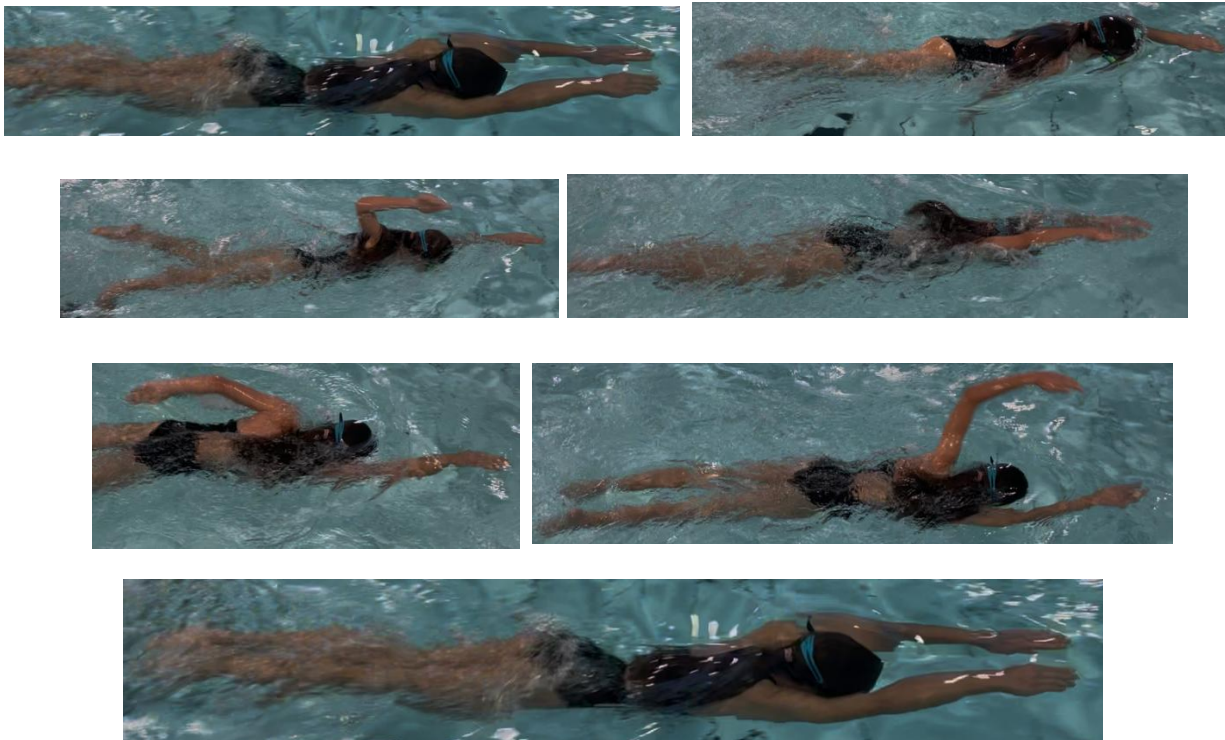
2. Abschlagschwimmen „Halber Regenbogen“ ▶ 20

Ausgangsposition

Stehend am Beckenrand. Aktiver Abstoß vom Beckenrand und Gleiten in waagerechter Wasserlage. Die Arme sind gestreckt in Vorhalte und bilden „Eisenbahnschienen“. Die Beine pendeln auf- und abwärts. Die Füße sind locker hüftbreit auseinander.

Übungsablauf

Der Arm wird aktiv bis auf Brusthöhe gezogen und anschließend weiter bis zum Oberschenkel gedrückt. Dabei erfolgt eine kräftige Ausatmung ins Wasser. In der Rückholphase wird der Arm bewusst in der Hälfte des „Regenbogens“ im Ellbogen gebeugt und locker nach vorn übers Wasser geführt („Halber Regenbogen“). Während dieser Bewegung dreht der Kopf zur Seite, um einzusatmen. Mit dem Vorführen und Eintauchen der Hand dreht der Kopf zurück ins Wasser. Sobald die Zughand den Gegenarm berührt, tauschen die Aufgaben. Der ehemalige Gegenarm wird neuer Zugarm und beginnt mit der Bewegung.



- **Koordinierter Ablauf der Einzelbewegungen**
- **Aktives Malen des „Halben Regenbogens“ über Wasser**

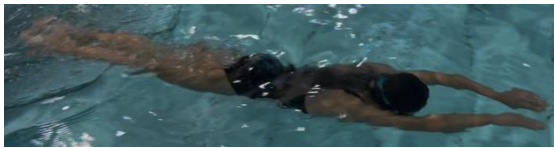
3. Kraulschwimmen im 2er-Rhythmus ▶ 21

Ausgangsposition

Stehend am Beckenrand.

Übungsablauf

Abstoß vom Beckenrand in waagerechte Wasserlage. Arme sind gestreckt in Vorhalte. Kräftige Zug- und Druckphase des Zugarms. Hoher Ellbogen in der Rückholphase. Aktives Wasserfassen mit der Rückholhand zur Verlängerung der Gleitphase. Kraulatmung im 2er-Rhythmus mit pendelndem Wechselbeinschlag.



- **Koordinierter Ablauf der Einzelbewegungen**
- **Rhythmisiertes sicheres Schwimmen im 2er- Rhythmus**

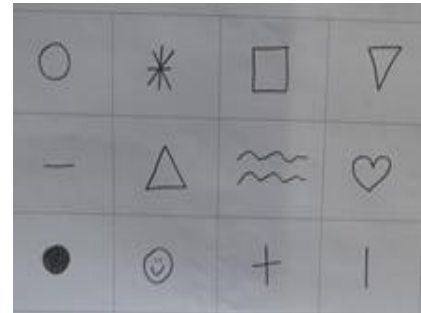
4. Schwimmbingo ▶ 22 ▶ 1- 2.2

Ausgangsposition

Die Lernenden stehen in ihren Teams im brusttiefen Wasser am Beckenrand. *Materialkarte 2.1* liegt außerhalb des Wassers am gegenüberliegenden Beckenrand, *Materialkarte 2.2* außerhalb des Wassers am Startbeckenrand.

Übungsablauf

Die/der erste Schwimmer*in pro Staffel schwimmt in Kraultechnik vom Startpunkt aus zum anderen Ende der Bahn. Dort prägt sie/er sich zwei Symbole ein. Anschließend schwimmt sie/er zurück zum Startpunkt und gibt durch Antippen einer/m Mitschüler*in das Startsignal. Danach überträgt die/der erste Schwimmer*in die Symbole an die richtige Position in die Symbol-Bingo-Materialkarte des Teams.



Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 5

- **Koordinierter Ablauf der Einzelbewegungen**
- **Rhythmisiertes sicheres Schwimmen im 2er- Rhythmus**



1

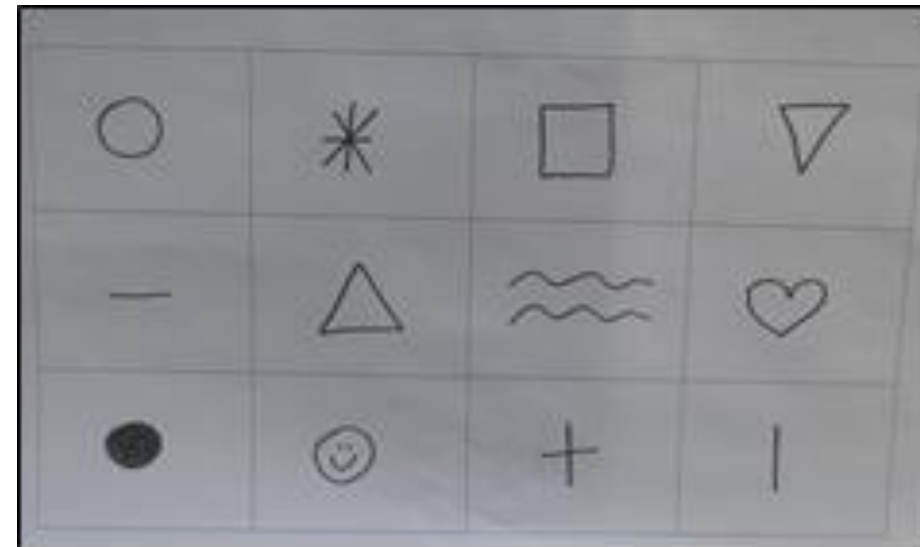
Schwimmbingo - Lernkarte

1. Auf ein Startsignal schwimmst du los.

Schwimme so schnell wie möglich
zum Symbol-Zettel.

2. Dort angekommen.

Versuche dir,
zwei Symbole zu merken.



3. Schwimme zurück.

Trage deine Symbole in die richtige Position
auf eurem Teamlatt ein.

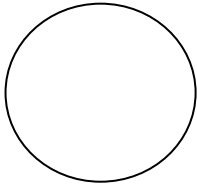
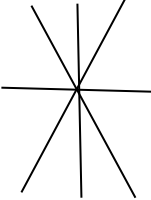

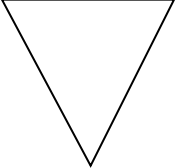

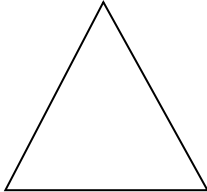
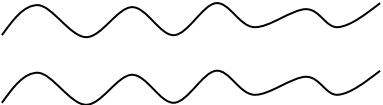
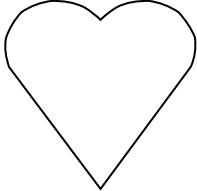
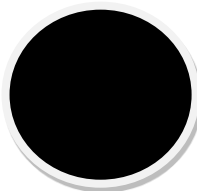
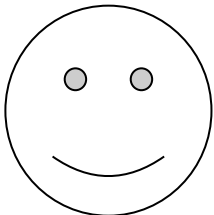
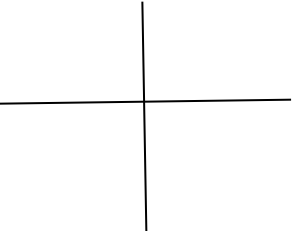

Welches Team zuerst alle Symbole
in der richtigen Position
eingetragen hat,
gewinnt!





Schwimmbingo - Materialkarte

Merke dir die Symbole und ihre Position.

Hinweis: Die Lernkarte laminieren und einen Filzstift benutzen, um einen reibungslosen Ablauf im Schwimmbad zu gewährleisten.



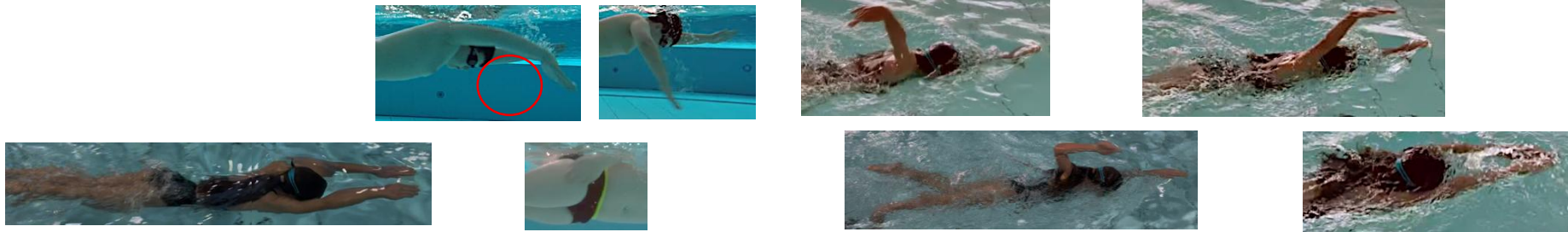
2.2

Schwimmbingo - Materialkarte

Hinweis: Die Lernkarte laminieren und einen Filzstift benutzen, um einen reibungslosen Ablauf im Schwimmbad zu gewährleisten.



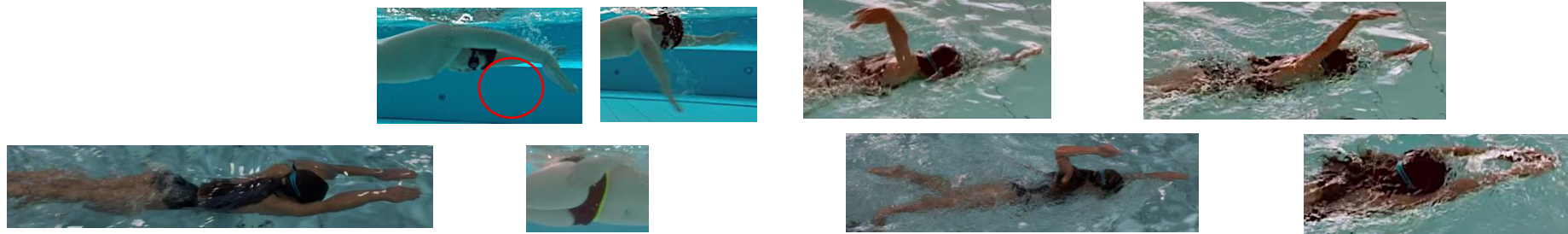
Technikleitbild Kraulschwimmen



Gleitphase	Unterwasserphase	Überwasserphase
<p>Wasserlage</p> <ul style="list-style-type: none"> - Waagerechte Wasserlage, Arme und Beine gestreckt mit Körperspannung - Kopf befindet sich zwischen den Armen mit dem Gesicht im Wasser - Blick ist nach schräg unten gerichtet <p>Beinschlag</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendelnder Wechselbeinschlag mit leicht gebeugten Knien und lockeren hüftbreiten Fußgelenken - Der Impuls des Beinschlags kommt aus der Hüfte 	<p>Wasserfassen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schulter schiebt nach vorn - Finger locker geschlossen, Zeigefinger taucht zu erst ins Wasser ein - Hand und Unterarm fassen so weit wie möglich gestreckt vor dem Kopf das Wasser <p>Zugphase</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gebeugter Arm und Hand ziehen bis auf Schulterhöhe (über gedachten Ball greifen) - Hand rotiert nach unten außen und führt mit Unterarm die Bewegung an - Fingerspitzen zeigen zum Boden <p>Druckphase</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handfläche drückt das Wasser in Richtung des Oberschenkels nach hinten bis zur vollständigen Armstreckung <p>Atmung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Während der Druckphase wird gegen den Wasserwiderstand ausgeatmet 	<p>Rückholphase</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körper rollt über die Körperlängsachse auf die Seite - Ellbogen zieht den Unterarm mit der Hand entspannt in Hüfthöhe aus dem Wasser („Halber Regenbogen“) - Gegenarm beginnt mit der Unterwasserphase (Wechselzug) - Den Unterarm mit hohem Ellbogen nah am Körper locker nach vorn führen - Wasserfassen wird vorbereitet <p>Atmung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit dem Herausnehmen der Hand aus dem Wasser erfolgt das Einatmen zur entsprechenden Körperseite - Unterstützt wird dies durch eine leichte Rotation des Körpers um die Körperlängsachse - Einatmung ist beendet, wenn die Hand auf Höhe der Schulter ist - Körper und Kopf rotieren dann wieder in die Ausgangsposition zurück - Rhythmisierte Atmung mittels 2er-Atemrhythmus (Atmung auf jeden zweiten Armzug)




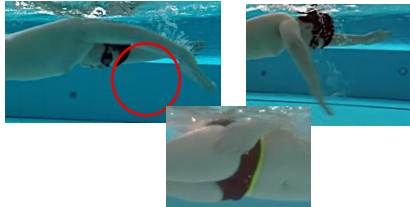
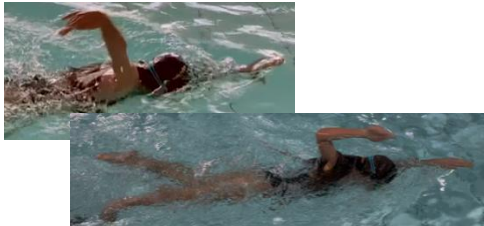
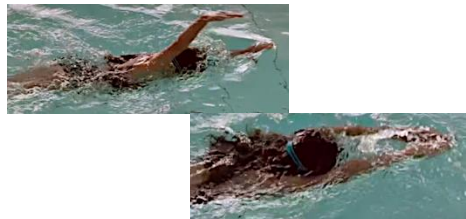




Technikkurzübersicht Kraulschwimmen



Gleitposition	Unterwasserphase	Überwasserphase
<p>Wasserlage</p> <ul style="list-style-type: none"> - Waagerechte Wasserposition mit gestreckten Armen und Beinen - Kopf zwischen den Armen - Blick schräg nach unten gerichtet <p>Beinschlag</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendelnder Wechselbeinschlag mit leicht gebeugten Knien und lockeren hüftbreiten Fußgelenken - Der Impuls des Beinschlags kommt aus der Hüfte 	<p>Wasserrassen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Finger locker geschlossen, Zeigefinger taucht zuerst in das Wasser ein - Hand und Unterarm fassen so weit wie möglich gestreckt vor dem Kopf das Wasser - Handfläche dreht nach unten außen <p>Zugphase</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gebeugter Arm und Hand ziehen bis auf Schulterhöhe, Fingerspitzen zeigen zum Boden (über gedachten Ball greifen). <p>Druckphase</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handfläche drückt das Wasser in Richtung des Oberschenkels nach hinten bis zur vollständigen Armstreckung <p>Atmung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Während der Druckphase wird gegen den Wasserwiderstand ausgeatmet 	<p>Rückholphase</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körper rollt über die Körperlängsachse auf eine Seite - Den Unterarm mit entspannter Hand in Hüfthöhe aus dem Wasser führen („Halber Regenbogen“) - Gegenarm beginnt mit der Unterwasserphase - Unterarm schwingt mit hohem Ellbogen nah am Körper vorbei - Hand taucht weit vor dem Kopf ins Wasser ein <p>Atmung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beim Herausnehmen der Hand wird eingeatmet <p>Beinschlag</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendelnder Wechselbeinschlag mit leicht gebeugten Knien und lockeren Fußgelenken, hüftbreit auseinander



Lernstufen- Check



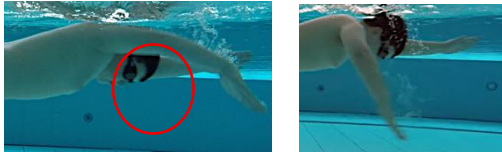
Gleitposition		Unterwasserphase		Rückholphase		Wasserrassen	
							
	Check 		Check 		Check 		Check 
Waagerechte Wasserlage in Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen		Gebeugter Unterarm und Hand ziehen auf Schulterhöhe		Körper rollt über die Körperlängsachse auf eine Seite		Finger sind locker geschlossen, Zeigefinger taucht zuerst ins Wasser	
Kopf fest zwischen den Armen im Wasser und Blickrichtung nach schräg unten		Handfläche drückt das Wasser in Richtung des Oberschenkels nach hinten bis zur vollständigen Armstreckung		Unterarm verlässt auf Hüfthöhe das Wasser und wird mit einem hohen Ellbogen nah am Körper so weit wie möglich vor den Kopf geführt („Halber Regenbogen“)		Hand und Unterarm fassen so weit wie möglich gestreckt vor dem Kopf in das Wasser	
		Pendelnder Wechselbeinschlag mit leicht gebeugten Knien und lockeren Fußgelenken, hüftbreit auseinander		Beim Herausnehmen der Hand wird eingatmet			



Schüler- Check

NAME:

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake die von Dir erfüllten Technikmerkmale ab.


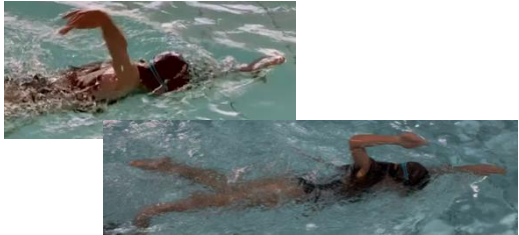

Ablauf	Technikelemente	Check 
<p>Gleitposition</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich nehme die waagerechte Wasserlage in ein. ----- • Meine Arme und Beine sind gestreckt. ----- • Mein Kopf liegt zwischen den im Wasser. ----- • Mein Blick geht nach schräg unten. ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Unterwasserphase</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich ziehe meinen gebeugten und die Hand auf Schulterhöhe. ----- • Mit meiner Handfläche drücke ich das Wasser bis zu meinem Oberschenkel. ----- • Meine pendeln locker. ----- • Meine Fußgelenke sind hüftbreit auseinander. ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>



Schüler- Check

NAME:


Ergänze die fehlenden Begriffe und hake die von Dir erfüllten Technikmerkmale ab.

Ablauf	Technikelemente	Check 
<p>Rückholphase</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mein Körper rollt über die Körperlängsachse auf die Seite. ----- • Mein Unterarm verlässt auf Hüfthöhe das Wasser. ----- • Dabei ist der hoch. ----- • Ich atme, wenn meine Hand das Wasser verlässt. 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Wasserfassen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Meine Finger sind locker • Mein taucht zuerst ins Wasser. ----- • Meine Hand und mein Unterarm fassen so weit wie möglich gestreckt vor dem Kopf in das Wasser. 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>



Musterlösung Schüler- Check


7

Gleitposition	<ul style="list-style-type: none"> • Ich nehme die waagerechte Wasserlage inBauchlage..... ein. • Meine Arme und Beine sind gestreckt. • Mein Kopf liegt zwischen denArmen..... im Wasser. • Mein Blick geht nach schräg unten. 	Check  ----- ----- ----- -----
Unterwasserphase	<ul style="list-style-type: none"> • Ich ziehe meinen gebeugtenUnterarm..... und die Hand auf Schulterhöhe. • Mit meiner Handfläche drücke ich das Wasser bis zu meinem Oberschenkel. • MeineBeine..... pendeln locker. • Meine Fußgelenke sind hüftbreit auseinander. 	----- ----- ----- -----
Rückholphase	<ul style="list-style-type: none"> • Mein Körper rollt über die Körperlängsachse auf die Seite. • Mein Unterarm verlässt auf Hüfthöhe das Wasser. • Dabei ist derEllbogen..... hoch. • Ich atme ein, wenn meine Hand das Wasser verlässt. 	----- ----- ----- -----
Wasserfassen	<ul style="list-style-type: none"> • Meine Finger sind lockergeschlossen. • MeinZeigefinger..... taucht zuerst ins Wasser. • Meine Hand und mein Unterarm fassen so weit wie möglich gestreckt vor dem Kopf in das Wasser. 	----- ----- -----



Beobachtungsmerkmale

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- Arme und Beine sind gestreckt, der Oberarm bleibt in Kontakt mit dem Kopf (Ganzkörperspannung)
- Die Finger sind geschlossen
- Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick ist nach schräg unten gerichtet
- Ganzkörperspannung in waagerechter Körperposition (Gleitposition)

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- Auf- und abwärts pendelnde Beinbewegung mit Impuls aus der Hüfte
- Die Knie sind leicht gebeugt
- Lockere Fußgelenke, dabei sind die Beine hüftbreit auseinander
- Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick ist nach schräg unten gerichtet

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- Seitliche Drehung des Kopfes über die Wasserlinie zum Einatmen
- Der Kopf dreht zum Ausatmen entlang der Körperlängsachse zurück ins Wasser
- Aktives Ausatmen ins Wasser mit sichtbarem Blasenschlagen

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 4

- Runde Armbewegung in der *Zugphase* (über den gedachten Ball greifen)
- Hand und Unterarm ziehen bis auf Schulterhöhe
- Anschließend aktive Druckbewegung des Zugarms bis auf Höhe des Oberschenkels
- Gestrecktes Vorschwingen des Zugarms bis auf Schulterhöhe in der *Überwasserphase*
- Beugen des Ellbogens in der zweiten Hälfte der *Rückholphase* und lockeres nach vorn Führen
- Aktives Wasserfassen weit vor dem Körper

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 5

- Koordinierter Ablauf der Einzelbewegungen
- Rhythmisertes sicheres Schwimmen im 2er- Rhythmus

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Schülerinnen und Schüler der 5. Klasse der KGS Kirchberg

Video

Nummer	Urheber
1-22	Schülerinnen und Schüler der 5. Klasse der KGS Kirchberg

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Dariusz Hager, Jannika Pung, Peter Thiessen /Lehramtsstudierende Alexander Backes /Studienrat	Backes, Alexander Perchthaler, Dennis Marlis Minnich	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz Universität Koblenz
Alexandra Penksy		DOSB – Ressort Breiten- und Gesundheitssport
Wolfgang Lehmann		Deutscher Schwimm-Verband Referent für Breiten- Freizeit- und Gesundheitssport
Lukas Mundelsee		Deutscher Schwimm-Verband Mitarbeiter Bildung, Abteilung Wettkampfsport Schwimmen