

SPIEL- UND BEWEGUNGSFORMEN IM SCHWIMMEN UND RETTUNGSSCHWIMMEN 4.3

INHALTSVERZEICHNIS:

Thema	Seite
1. Baderegeln	40
2. Wassergewöhnung	41
3. Brustschwimmen	44
4. Kraulschwimmen	46
5. Startsprung und Wende	48
6. Rettungsschwimmen	50
7. Aquafitness	55

1. Die wichtigsten Baderegeln und die Gefahren im Wasser

1.1 Baderegeln

- bade niemals mit vollem Magen
- kühle dich vor dem Baden ab
- gehe als Nichtschwimmer nur in brusttiefes Wasser
- springe nur, wenn das Wasser unter dir tief genug ist
- meide zu intensive Sonnenbäder
- nimm Rücksicht auf Andere
- verunreinige das Wasser nicht
- rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht wirklich in Gefahr bist

zusätzlich in natürlichen Gewässern:

- meide sumpfige und pflanzendurchwachsene Gewässer
- bei Gewitter ist baden lebensgefährlich
- überschätze nicht Kraft und Können
- unbekannte Ufer bergen Gefahren

1.2 Gefahren im Wasser

Gefahren, die natürliche Gewässer bergen:

- **stehende Gewässer:**
Wasserpflanzen, Schlamm, Abfall, Platzregen, Hagel, Gewitter, Schiffe, Boote.
- **fließende Gewässer:**
Wirbel, Strudel, Wehre/Wasserfälle, Wassergassen Kanäle, Stromschnellen, Unterwasserströmungen
- **Meer:**
Wellen, Brandung, Ebbe u. Flut, Wind

Menschliche Ursachen von Badeunfällen (kann und muss der Übungsleiter beeinflussen)

- **Fehlverhalten** (Übungsleiter muss darauf hinweisen und unterbinden):
Nichtschwimmer im tiefen Wasser, Rücksichtslosigkeit/Unachtsamkeit an Sprunganlagen, springen in unbekanntes Wasser, überhitzt ins Wasser ohne Abkühlung, zu weites raus Schwimmen, Alkohol/Drogen, Schwimmen mit vollem Magen, Hyperventilation vor dem Tauchen,... (Baderegeln nicht beachtet, siehe oben)
- **körperliche/gesundheitliche Mängel** (Übungsleiter muss vorher abfragen):
z. Bsp. Herz-Kreislauf-Vorschädigungen, allgemeine Konditionsschwäche, Ohrenleiden, Krämpfe

2. Wassergewöhnung

Die Wassergewöhnung bei Schwimmanfängern ist sehr wichtig, da die Angst vor dem Medium Wasser abgebaut und Vertrauen dazu hergestellt werden muß.

Die Ziele sind deshalb:

- Sicherheit
- Selbstvertrauen
- Überwindung des Kältereizes
- Gewöhnung an die Eigenschaften des Wassers

Als methodische Hilfsmittel können unter anderem verwendet werden:

Schwimmbrett, Rettungstange, Schwimmflossen, Überlaufrinne, Paddles, Pull-Buoys, Tischtennisbälle, Wasserbälle, Medien ...

Sechs Grundfertigkeiten sollen geschult werden

1. Bewegen im Flachwasser

- in das Becken steigen (Treppe, Leiter, Beckenrand)
- gehen im Wasser (mit/ohne Handfassung, Linie, Kreis)
- gehen mit Armeinsatz, Armkreisen vw/rw, rw gehen ...
- gehen wie ein Storch, hüpfen vw/rw, laufen mit/ohne Armeinsatz...
- Spiele: Wassermann, Schwarz-Weiß, Haschespiele, Strandgut einsammeln, Kettenfangen, Ballspiele, schwarzer Mann...

2. Tauchen

- Kopf langsam unter Wasser tauchen (mit Partner, dann allein, dann mit Öffnen der Augen)
- "die Pumpe", mit und ohne Ausatmung im Wasser
- Finger/Tauchringe zählen
- wer bleibt am längsten unter Wasser?
- Reifen an der Oberfläche: In den Reifen und zurück tauchen
- unter die Schwimmsprosse/Schwimmbrett kriechen
- zwischen den Beinen durchtauchen, mehrere Kinder hintereinander
- Ringe rausholen, an der Rettungstange runtertauchen
- am Boden kriechen, unter Wasser rollen (Längsachse/Querachse)

3. Atmen

Ziel: In der Bewegung mehrmals regelmäßig unter Wasser durch Mund und Nase aus- und über Wasser einatmen.

Loch ins Wasser blasen, Tischtennisbälle treiben (Staffel, Mannschaftsspiel), unter Wasser "blubbern", rhythmisches Ein- und Auftauchen des Gesichtes mit Aus- und Einatmen, dann in der Bewegung (Handfassung, Schwimmbrett). Während dem Gehen durch Mund und Nase ins Wasser ausatmen und über Wasser einatmen: Wer kommt am weitesten?

4. Schweben

- knietiefes Wasser: Liegestütz in Brust- und Rückenlage, stützen vw/rw in Brust- und Rückenlage, Liegestütz in Brustlage: tief einatmen, Gesicht aufs Wasser legen und Hände abheben.
- bauchtiefes Wasser: Kreisauflistung mit Handfassung: jeder Zweite nimmt Rückenlage ein. Partner durch das Wasser ziehen/schieben.

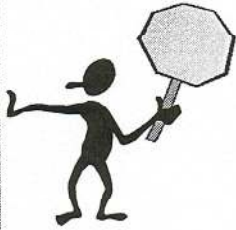
5. Gleiten

Ziel: Freies Gleiten ist der Schritt vom Nichtschwimmer zum Schwimmer

- **passives Gleiten:** In Rückenlage vom Partner durch das Wasser ziehen lassen (Arme angelegt, Arme in Hochhalte), dann in Brustlage mit Hilfe der Schwimmsprosse/des Schwimmbretts, Gassenauflistung: Schieben des Schülers durch die Gasse
- **aktives Gleiten:** Mit Schwimmbrett zum Partner/Beckenrand gleiten, dann im freien Wasser. Das gleiche ohne Schwimmbrett (Kopf immer im Wasser). Abstoß am Beckenrand - gleiten, wer kann am weitesten? auch ohne Beckenrand. Mit Rollen um die Längsachse ("Bohrer"). Die Übungen auch in Rückenlage.

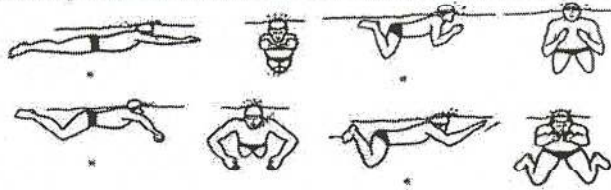
6. Springen

- Sitz am Beckenrand, Fersen in Überlaufrinne, ins Wasser "hüpfen" (evtl. zuerst mit Handfassung)
- aus der Hocke am Beckenrand
- aus dem Stand
- die gleichen Übungen mit untertauchen
- aus dem Stand in den Reifen, über die Zauberschnur, über die Schwimmsprosse... springen, mit einer viertel/halben Drehung, Ball fangen in der Luft...
- aus dem gehen, laufen (Vorsicht: Rutschgefahr!)
- kopfwärts eintauchen: aus dem Sitz, Hocke, Stand
- rückwärts ins Wasser fallen lassen, rw springen
- Bobfahren, Kettenreaktion, Hans-guck-in-die-Luft



ATMUNGS-, GLEIT- UND AUFTRIEBSÜBUNGEN SIND
STATISCHE ÜBUNGEN, WELCHE SCHNELL ZU EINER
UNTERKÜHLUNG DES KÖRPERS DES KINDES FÜHREN
KÖNNEN. DESHALB MÜSSEN DIESE ÜBUNGEN
UNBEDINGT MIT AKTIVITÄTEN IM WASSER
ABGEWECHSELT WERDEN! (Z.B. SPIELE, AQUAFITNESS...)

3. Brustschwimmen



3.1 Theoretische Grundlagen

Allgemeines

Brustschwimmen ist die langsamste Schwimmart, da die Übergangsphase unter Wasser gegen die Fortbewegungsrichtung stattfindet.

Wettkampfregele

Vollständige, horizontale Bauchlage und gleichzeitige, in der gleichen horizontalen Ebene ausgeführte, Bewegungen der Arme und Beine (kein Scherbeinschlag) sind vorgeschrieben. **Bei der Wende muß der Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig erfolgen (beim Zielansschlag auch) und die Brustlage muß erreicht sein, bevor die Füße die Wand verlassen. Nach der Wende dürfen ein Armzug und ein Beinschlag unter Wasser ausgeführt werden (Tauchzug).**

3.2 Technik

a) Körperlage

Sie soll so horizontal und stromlinienförmig wie möglich sein. Die Oberschenkel sollen daher beim Anziehen mit dem Rumpf einen Winkel von nur 50° bilden. In der Gleitphase ist der Körper ganz gestreckt.

b) Beinschlag

- **Stoßgrätsche:** Beim Beugen der Beine sind die Knie weit geöffnet und die Fersen werden zum Gesäß hin bewegt. Das Strecken erfolgt schnell und kräftig nach hinten außen. Die Füße sind auswärts gedreht, die Fußspitzen angezogen (Abdruck mit der gesamten Fußsohle). Die gestreckten Beine werden geschlossen und entspannt, ohne daß die Fußspitzen zum Beckenboden zeigen.
- **Schwunggrätsche:** Beim Beugen der Beine sind die Knie schulterbreit geöffnet und die Fersen werden zum Gesäß bewegt. Die Oberschenkel werden nur so weit abwärts bewegt, daß die ausgedrehten Füße nicht aus dem Wasser kommen. Mit dem Einwärtsdrehen der Knie beginnt die schnelle aktive kreisende Bewegung der Füße, die mit dem Streckenden Beineschließen verbunden ist.

c) Armzug

Zug- und Druckphase: Nach dem Beinschlag und der Gleitphase werden die Hände zur Seite gedreht und ziehen langsam auswärts-abwärts bis knapp außerhalb der Schulterlinie (Wasser fühlen). Dann bewegen sich die Hände einwärts-abwärts-



rückwärts unter gleichzeitigem Beugen des Ellbogen. Die gesamte Innenfläche des Armes drückt gegen den Wasserwiderstand. In Schulterhöhe werden die Hände zusammengeführt (jetzt werden auch die Beine gebeugt), wodurch der Oberkörper zur Atmung angehoben wird. Während dieser Hauptphase nimmt die Bewegungsgeschwindigkeit der Hände stetig zu.

Vorbringphase: Die Arme werden unter Wasser zur Streckung in die Ausgangsposition gebracht. Die Bewegungsgeschwindigkeit der Hände in dieser Übergangsphase ist gering, die gleichzeitige Kreis- bzw. Stoßbewegung der Beine wird dagegen schnell ausgeführt.

d) Atmung

Durch das Einwärtsführen der Hände hebt sich der Oberkörper und es wird durch Anheben des Kopfes eingeatmet. Mit Streckung der Arme wird der Kopf ins Wasser gelegt und ausgeatmet.

3.3 Methodik

a) Der Beinschlag

Beim Anfängerschwimmen empfiehlt es sich, zuerst die Stoßgrätsche zu erlernen, da die Gefahr des Scherbeinschlags dabei geringer ist:

Beinbewegung an Land (Sitz auf Bank), dann im Wasser (Sitz auf Beckenrand). Beinbewegung in Rückenlage mit Brett unter dem Kopf. Beinbewegung in Brustlage, Arme in Hochhalte, zuerst ohne dann mit Atmung. Das gleiche mit Brett.

b) Die Armbewegung

Armbewegung an Land, im Stehen mit vorgebeugtem Körper. Dann im brusttiefen Wasser im Stehen und Gehen. Armbewegung in der Fortbewegung ohne Atmung. Abstoß von der Wand, gleiten, Armzug mit Anheben des Oberkörpers und Kopfes.

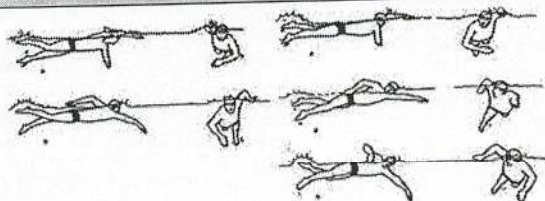
c) Erlernen der Gesamtbewegung

Zuerst die Gesamtbewegung ohne dann mit Atmung

d) Verbesserung der Gesamtbewegung

- Beinbewegung isoliert üben (Brett in Vorhalte, Arme in Vorhalte, Rückenlage, Wandschwimmen ...)
- Armbewegung isoliert üben (Pull-Buoys zwischen den Beinen, Paddles ...)
- Wandschwimmen
- Koordinationsspiele (eine Armbewegung und zwei Beinbewegungen, umgekehrt, Gesamtbewegung mit Einarmbewegung...)

4. Kraulschwimmen



4.1 Theoretische Grundlagen

a) Allgemeines

Kraulschwimmen ist die schnellste Schwimmart, wobei der wechselseitige Armzug und Beinschlag für fortlaufenden Antrieb sorgen.

b) Wettkampfregeln

In einem mit Freistilschwimmen bezeichneten Wettkampf darf jede Schwimmart geschwommen werden. Beim Wenden und beim Zielanschlag darf der Schwimmer mit jedem beliebigen Körperteil die Wand berühren.

4.2 Technik

a) Körperlage

Der Körper liegt stromlinienförmig und flach im Wasser, die Beine nur so tief, daß ein wirkungsvoller Beinschlag möglich ist, der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Auf- und Abwärtsbewegungen und seitliche Bewegungen sind zu vermeiden. Während dem Schwimmen findet eine Rollbewegung um die Längsachse statt.

b) Beinbewegung

Die Beinbewegung kostet bei wenig Antrieb viel Energie und dient hauptsächlich der Stabilisierung der Körperlage: Die Bewegung geht vom Hüftgelenk aus, pflanzt sich über die Beine in voller Länge fort und endet in einer peitschenden Bewegung des Fußes. Wichtig dabei sind lockere Gelenke und eine schnelle Umkehrung des betonten Ristschlages und des langsameren Sohlenschlages.

Man kennt den Zweier- und Sechser-Beinschlag (Anzahl der Beinbewegungen pro Armbeuge). Der Sechser-Beinschlag ist energieaufwendig und wird nur beim Sprint geschwommen.

c) Armbewegung

- Zugphase und Druckphase

Eintauchen des rechten Arms weit vor der Schulter und Wasserfassen. Dann Zugphase mit zunehmender Beugung im Ellbogengelenk. Maximale Beugung im Ellbogen – Übergang zur Druckphase. Druckphase und anschließender Aushub des Arms.



- **Schwungphase**
Vorschwung des Arms.

d) Atmung

Der Schwimmer atmet mit einer leichten Drehung (kein Heben) des Kopfes um die Längsachse in dem Wellental hinter der Bugwelle des Kopfes ein. Die Einatmung beginnt etwa, wenn der Arm am Kopf vorbeischiebt. Wir kennen den Zweier-, Dreier- und Viererzug.

4.3 Methodik

a) Voraussetzungen

Der Schüler sollte rhythmisch in das Wasser aus- und über Wasser einatmen können

b) Erlernen der Beinbewegung

Beinbewegung im Sitzen an Land, dann mit Sitz am Beckenrand. Kreislaufstellung: Beinbewegung der "Einser"/"Zweier" in Rückenlage. Beinbewegung in Rückenlage mit Schwimmbrett, dann ohne Brett (Arme am Körper). Brustlage: Beinbewegung mit Griff an der Überlaufrinne, dann mit Brett. Alle Übungen in der Fortbewegung auch mit Flossen.

c) Erlernen der Armbewegung

Armbewegung an Land. Armbewegung im brusttiefen Wasser: Im Stehen, im Gehen, Gesicht über/im Wasser. Armbewegung ohne Atmung (mit und ohne Pull-Buoys).

d) Erlernen der Gesamtbewegung

Ohne Atmung: Abstoß, gleiten, Gesamtbewegung mit hoher Armfrequenz und mit wenig Krafteinsatz, dann mit normaler Armfrequenz, dann mit Flossen.

Mit Atmung: Armbewegung mit Atmung im Stehen, dann im Gehen. Gesamtbewegung mit Atmung und Flossen, dann ohne Flossen.

e) Verbesserung der Gesamtbewegung

- Eine halbe Bahn nur Beinschlag/Armzug, dann Armzug/Beinschlag dazu nehmen.
- Auf einer Bahn 1x, 2x, 4x, 6x atmen
- Abschlagschwimmen mit Atmung rechts, mit Atmung links, mit Brett
- mit übertriebenem Rollen
- "Spielen mit der Koordination" (eine Armbewegung links, zwei rechts,...)



5. Startsprung und Wende

5.1 Startsprung

Der gute Startsprung legt den Grundstein für eine hohe Anfangsgeschwindigkeit und sorgt durch eine eventuelle Führung für einen psychologischen Vorteil. Beim Rückenschwimmen erfolgt der Start im Wasser.

a) Startkommando

- langgezogener Pfiff: Der Schwimmer stellt sich auf das hintere Ende des Startblocks
- "auf die Plätze": Der Schwimmer nimmt die Startstellung am vorderen Ende des Startblocks ein
- kurzer Pfiff/Startschuß: Der Schwimmer drückt sich vom Startblock ab

b) Technik

Grabstart: Beim Grabstart werden die Hände an die vordere Kante des Startblocks gesetzt. Der Start kann schneller erfolgen. Allerdings verliert der Schwimmer eher das Gleichgewicht.

Tauchphase: Beim Delphin- und Kraulschwimmen kommt der Schwimmer relativ schnell zur Wasseroberfläche, beim Brustschwimmen wird in 60-80 cm Tiefe der Tauchzug ausgeführt, um dann zur Wasseroberfläche zu gleiten. Der Tauchzug besteht aus einem Armzug, der bis zu den Oberschenkeln durchgezogen wird, und einem Bein-schlag.

c) Methodik

- aus dem Sitz auf der Treppe oder an der Beckenkante (Füße in Überlaufrinne) nach vorne fallen lassen und ausgleiten.
- wie eben, aber mit Abstoß
- aus der Hocke am Beckenrand ohne/mit Abstoß
- aus dem Stand ohne/mit Abstoß
- Startsprung mit Armschwung vom Beckenrand
- Startsprung vom Startblock

Häufige Fehler und Korrektur:

- Zu steiles Eintauchen: "Springe weit"!
- "Bauchklatscher": Armschwung früher stoppen
- Unterschenkel klappen ab: Körperspannung/-streckung fehlt
- Beim Brustschwimmen wird der Tauchzug zu schnell ausgeführt und zu schnell aufgetaucht: Gleitübungen und Hinweis "lange gleiten"

5.2 Wende

Von den verschiedenen Wendetechniken sollen hier nur die Seitfallwende (Brust-, Delphin-, Kraulschwimmen) und die Saltowende (nur Kraulschwimmen, da hier kein Handanschlag erforderlich ist) behandelt werden.

a) Technik

Seitfallwende (Anschlagwende):

Der Schwimmer kommt gestreckt an die Wand und beugt die Arme (beim Kraulschwimmen ein Arm, und schon Seitlage). Bei der Wende links wird der Körper um die Längsachse um 1/4 Drehung nach links gedreht und die linke Hand unter Wasser in die neue Schwimmrichtung gebracht. Die Beine werden angehockt, der rechte Arm drückt sich ab. Es erfolgt eine schnelle Drehung um die Tiefenachse, der Körper fällt von einer Seite auf die andere. Die linke Hand unterstützt das Kippen, die rechte Hand schwingt über Wasser über den Kopf und die Füße kommen zur Wand. Es erfolgt der Abstoß. Beim Brustschwimmen muß jetzt schon die Bauchlage vollständig eingenommen sein.

Saltowende (Wettkampfwende):

Die Saltowende wird eingeleitet, wenn beide Arme am Körper anliegen (entweder nach Gleichzug, oder ein Arm blieb liegen). Der Kopf wird eingerollt und der Oberkörper knickt ab. Erst dann werden die Beine angehockt zur Wand gebracht (Salto). Während dieser Bewegung kann schon die Schraubenbewegung einsetzen, so dass der Abstoß in Seitlage erfolgt, wobei die Schraubenbewegung bis zur Brustlage fortgesetzt wird.

b) Methodik

Vorübungen:

Drehungen um die Körperlängsachse gestreckt und gehockt, Drehungen nach rechts und links auf Kommando, fortlaufende Rollen um alle Körperachsen, Änderung der Schwimmrichtung auf Kommando, "Freiwasserwende", Hechtschießen.

Beachte: Alle Wenden nach beiden Seiten lernen

Seitfallwende:

- Schwimmen mit Richtungswechseln
- Rücken zur Beckenwand, abtauchen, Beine anhocken, abstoßen
- am Beckenrand seitlich stehend seitkippen, drehen und abstoßen
- aus dem Angleiten
- aus dem Anschwimmen

Saltowende:

- Rolle vorwärts, Rolle vorwärts bis zur Rückenlage
- Rolle vorwärts bis zur Rückenlage aus dem Kraulschwimmen
- wie eben, aber bei der Ausgangsstellung Arme am Körper
- wie eben, aber an die Wand, Abstoß in der Rückenlage
- nach dem Abstoß in Brustlage drehen
- Drehung in Seitlage bis zum Abstoß
- Gesamtbewegung