

**PRAXIS**  
*ideen*

71

Schriftenreihe für  
Bewegung, Spiel und Sport



# Schwimmen

## lernen und verbessern

Christoph Clephas & Lars Steinigeweg

**hofmann.**

# INHALT

Vorwort .....	5
---------------	---

<b>Kapitel 1</b>	<b>Idee des Buches</b>	<b>7</b>
1.1	Einleitung .....	8
1.2	Erfahrungen aus der Trainerausbildung .....	8
1.3	Diskrepanzen zwischen Verein und Schule.....	9
1.4	Zielgruppe.....	10

<b>Kapitel 2</b>	<b>Herausforderungen an den Schwimmunterricht</b>	<b>11</b>
2.1	Äußere Faktoren .....	12
2.2	Innere Faktoren .....	15

<b>Kapitel 3</b>	<b>Neue Wege in der Schule</b>	<b>17</b>
3.1	Traditionelles Brustschwimmen .....	18
3.2	Brust Arme, Kraul Beine.....	19
3.3	Vorstellung des Konzeptes im Praktischen Teil .....	22

<b>Kapitel 4</b>	<b>Vorbereitung auf die Praxis</b>	<b>25</b>
4.1	Aufbau einer Übungsstunde im Wasser.....	26
4.2	Wege des Einstiegs .....	27

4.3	Merkmale der Schwimmarten . . . . .	30
4.4	Glossar & Hilfsmittel . . . . .	34
<b>Kapitel 5</b>	<b>Praxis in den Schwimmarten</b>	<b>37</b>
5.1	Vorbereitende Übungen . . . . .	38
5.2	Übungen zu den Wechselzugschwimmarten . . . . .	55
5.3	Übungen zu den Gleichzugschwimmarten . . . . .	77
5.4	Übungen zu Starts und Wenden. . . . .	100
Literatur	. . . . .	119

Im vorliegenden Buch wurde auf die Nennung beider Geschlechter (Lehrerinnen/Lehrer – Schülerinnen/Schüler) oder die Verbindung in einem Wort (LehrerInnen bzw. Lehrer/innen) zugunsten einer möglichst einfachen Leseart verzichtet. Allgemeine Personenbezeichnungen schließen daher immer beide Geschlechter ein.

## 5.1 Vorbereitende Übungen

Seite	Übungen	Hilfsmittel
39	1 Passives Gleiten	
40	2 Kontrastgleiten Beine	
41	3 Kontrastgleiten Arme	
42	4 Aktives Gleiten Bauchlage	
43	5 Aktives Gleiten Rückenlage	
44	6 Seestern in Bauchlage	
45	7 Seestern in Rückenlage	
46	8 Seestern ohne Arme	
47	9 Wechselbeinschlag Beckenrand	
48	10 Wechselbeinschlag mit Brett	
49	11 Wechselbeinschlag mit Pullbuoy	
50	12 Wechselbeinschlag in Streamline	
51	13 Brustarmzug stehend	
52	14 Brustarmzug im Gehen	
53	15 Vorübung Brustarmzug mit Wechselbeinschlag	Poolnoodle
54	16 Zielübung Brustarmzug mit Wechselbeinschlag	

## 1 Passives Gleiten



Abb. 3

Das passive Gleiten ist ein wichtiger Einstieg in das Schwimmenlernen nach der Wassergewöhnung. Es handelt sich um eine Partnerübung, bei der ein Partner den anderen anschiebt.

- Vorderer Partner befindet sich in optimaler Gleitlage mit den Armen als Pfeilspitze (Streamline).
- Der hintere Partner schiebt den vorderen Partner durchs Becken (siehe Abb. 3).
- Um das Gleiten spüren zu können, stößt die schiebende Person den Partner leicht nach vorne und löst dabei die Hände. Nach einem kurzen Moment des Gleitens greifen die Hände wieder zu. Dies sollte mehrmals wiederholt werden, um die Gleitphasen zu verlängern und das Vertrauen in die Tragfähigkeit des Wassers zu erhöhen.

## Kontrastgleiten Beine



Abb. 4

Das Kontrastgleiten bietet die Möglichkeit, den Wasserwiderstand am eigenen Körper zu erfahren. Für Kinder ist das eine besonders wichtige Erfahrung, um sich mit dem Medium Wasser vertraut zu machen.

- Abstoß vom Beckenrand in Bauchlage.
- Beine bei maximaler Geschwindigkeit spreizen.
- Weitergleiten bis zum Stillstand.

Ziel der Übung: Das abrupte Abbremsen vermittelt sofort das Gefühl, dass im System etwas nicht stimmt. Dieses Gefühl ist wichtig, um im weiteren Verlauf des Schwimmenlernens Bewegungen zu ökonomisieren und dies auch artikulieren zu können.

## 5.2 Übungen zu den Wechselzugschwimmarten

Seite	Übungen	Hilfsmittel
56	17 Wechselbeinschlag in Seitlage	
57	18 Wechselbeinschlag Six Kick Switch	
58	19 Wechselbeinschlag senkrecht	
59	20 Rückenarmzug Doppelte Rückholphase	
60	21 Rückenarmzug Eintauchen auf 11 und 1 Uhr	
61	22 Rückenarmzug einarmig	
62	23 Rückenarmzug Ellbogenvorhalte	
63	24 Rückenschwimmen Partnerübung	
64	25 Rückenarmzug Apfel pflücken	
65	26 Rückenarmzug Schulterrotation	
66	27 Kraulatmung Brust Arme, Kraul Beine	
67	28 Kraulatmung Ausatmung ins Wasser	
68	29 Kraulatmung Abklatschen	
69	30 Kraulatmung Partner anschauen	
70	31 Kraulatmung Wasserballkraul	Poolnoodle
71	32 Kraularmzug Reißverschluß	
72	33 Kraularmzug Shark Fin	
73	34 Kraularmzug Achsel-Kopf-Tippen	
74	35 Kraularmzug Wasser schaufeln	
75	36 Kraularmzug Daumen abspreizen	
76	37 Kraularmzug Eintauchen auf 11 und 1 Uhr	

## Wechselbeinschlag in Seitlage



Abb. 19

- Der Körper befindet sich Seitlage.
- Arm unter Wasser lang nach vorne gestreckt, Arm über Wasser liegt an der Körperseite (Superman).
- Beinschlag mit verschiedener Amplitudengröße von kleinen Beinschlägen bis hin zu großen (Abb. 19).
- Zum Atmen den Kopf drehen, so dass das Gesicht aus dem Wasser kommt (Blick zur Decke).

## 18

## Wechselbeinschlag Six Kick Switch



Abb. 20

Erweiterung der Übung von Seite 56

- Wechselbeinschlag in der Streamline-Position.
- Nach jeweils sechs Beinschlägen wird die Körperlage gewechselt.
  - Sechs Beinschläge in Bauchlage
  - Sechs Beinschläge auf der linken Seite (Abb. 20)
  - Sechs Beinschläge in Rückenlage
  - Sechs Beinschläge auf der rechten Seite
  - Sechs Beinschläge in Bauchlage usw.
- Die Einatmung erfolgt ausschließlich in Rückenlage, die Ausatmung kann jederzeit in den anderen drei Lagen geschehen.

### 5.3 Übungen zu den Gleichzugsschwimmarten

Seite	Übungen	Hilfsmittel
78	38 Brustbeinschlag mit Pinguinarmen	
79	39 Brustbeinschlag an Land	
80	40 Brustbeinschlag Zehen an die Wand	
81	41 Brustbeinschlag Anfersen	
82	42 Brustbeinschlag in Rückenlage	Schwimmbrett
83	43 Brustbeinschlag in Bauchlage	Pullbuoy, Schwimmbrett
84	44 Brustarmzug Poolnoodle in die Achsel	
85	45 Brustarmzug Gleiten	
86	46 Brustarmzug Koordination	
87	47 Brustarmzug Diagonal	
88	48 Brustarmzug Ellbogen zusammen	
89	49 Brustarmzug Rhythmus	
90	50 Schmetterlingbeine Bauchlage unter Wasser	
91	51 Schmetterlingbeine Seitlage unter Wasser	
92	52 Schmetterlingbeine Rückenlage unter Wasser	
93	53 Schmetterling Gesamtkoordination Schlange	
94	54 Schmetterling Gesamtkoordination Sprünge	
95	55 Schmetterling Gesamtkoordination Kick in, Kick out	
96	56 Schmetterling Gesamtkoordination Einarmig seitliche Atmung	
97	57 Schmetterling Gesamtkoordination Einarmig Atmung nach vorne	
98	58 Schmetterling Gesamtkoordination Wechselzug	
99	59 Schmetterling Gesamtkoordination Rechts-Links-Gesamt	

**Brustbeinschlag mit Pinguinarmen***Abb. 40*

Beim Brustschwimmen ist ein nicht synchron ausgeführter Beinschlag eines der häufigsten Fehlerbilder. Die ersten Übungen widmen sich diesem Fehler. Diese Übung hilft vor allem die Füße nach außen zu drehen. Das macht häufig schon einen großen Anteil dieses Fehlers aus.

- Brustbeinschlag schwimmen mit den Armen an der Körperseite.
- Handflächen sind nach außen gestellt.
- Beim Brustbeinschlag muss nun der Außenrist des Fußes bei jedem Beinschlag die Handfläche berühren.

## 39

## Brustbeinschlag an Land

*Abb. 41*

An Land kann der synchrone Beinschlag ebenfalls geübt werden.

- Füße parallel in die Mitte des Ringes stellen.
- Fersen an das nächstgelegene Ende des Ringes führen.
- Kreisbahn mit der Ferse abfahren (Abb. 41).
- Füße in der Mitte des Ringes wieder zusammenführen.

## 5.4 Übungen zu Starts und Wenden

Seite	Übungen	Hilfsmittel
101	60 Rückenstart, Abstoß in Rückenlage	
102	61 Rückenstart Startposition an der Leiter	
103	62 Rückenstart über Poolnoodle	
104	63 Start vom Beckenrand (hockend)	
105	64 Start vom Beckenrand	
106	65 Start vom Startblock (hockend)	
107	66 Start vom Startblock	
108	67 Zielsprung vom Beckenrand	
109	68 Kippwende – Anschwimmen	
110	69 Kippwende – Hand lösen	
111	70 Kippwende – Anhocken	
112	71 Kippwende – Füße an die Wand	
113	72 Kippwende – Abstoß	
114	73 Rollwende – Kopf auf die Brust	
115	74 Rollwende – Anhocken	
116	75 Rollwende – Anfersen	
117	76 Rollwende – Konterarme	
118	77 Rollwende – Streamline Rückenlage	

## 60

## Rückenstart, Abstoß in Rückenlage



Abb. 62

Als Vorübung zum Rückenstart halten sich die Kinder am Beckenrand oder einer Stange fest (links).

- Hände werden gelöst, dabei bleiben die Füße an der Wand und die Knie gebeugt (Mitte).
- Sobald die Hände hinter dem Kopf sind, geht der Oberkörper nach hinten. Der Kniewinkel öffnet sich (rechts).
- Sobald der Oberkörper auf dem Wasser liegt, wird sich in Rückenlage abgestoßen.

**Rückenstart Startposition an der Leiter**

Abb. 63

Die Füße werden auf eine Treppenstufe gestellt und die Hände greifen an die Leiter. In der Startposition ist der Rücken dabei gerade (siehe Abb. 63). Die Übung ist dann, wie auf Seite 101 beschrieben, durchzuführen.

- Hände lösen und nach hinten werfen.
- Hüftwinkel öffnen und Bauchnabel zur Decke bringen.
- Füße von der Treppenstufe lösen (leicht abspringen).
- Durch Bogenspannung kann das Eintauchen in ein Eintauchloch ermöglicht werden.