



Sportpraxis

Gunther Frank

# ***Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen***

Der Schlüssel zur perfekten Technik

7., überarbeitete Auflage

**hofmann.**

---

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
Zu diesem Buch .....	9
Einleitung .....	11

### Koordinative Fähigkeiten

Begriffserklärung .....	17
Sportartspezifische Aspekte .....	19
Leistungsstrukturanalyse .....	21
Problemstellung .....	23
Aufgabenstellung .....	25

### Ziele der koordinativen Fähigkeitsentwicklung

Bedeutung und Entwicklung der <i>koordinativen</i> Fähigkeiten .....	37
Bedeutung der <i>koordinativen</i> Fähigkeiten für das Schwimmen .....	41

### Koordinative Übungen

Koordinationsformen .....	47
Delfin .....	49
Rücken .....	54
Brust .....	59
Kraul .....	63
Kombinationsformen .....	66
Delfin .....	67
Rücken .....	68
Brust .....	68
Kraul .....	69
Korrekturformen .....	71
Methoden der Fehlerkorrektur .....	74
Delfin .....	77
Rücken .....	86
Brust .....	94
Kraul .....	108

Übungen für das Wassergefühl .....	127
Delfin .....	129
Rücken .....	129
Brust.....	130
Kraul .....	132
Kontrastformen (Gegensatzerfahrungen) .....	135
Delfin .....	136
Rücken .....	137
Brust.....	139
Kraul .....	140
Spielformen.....	143
Delfin .....	144
Rücken .....	145
Brust.....	146
Kraul .....	147
Partner- und Gruppenübungen .....	149
Delfin .....	151
Rücken .....	153
Brust.....	154
Kraul .....	155

## **Koordinative Formen für Kinder und Jugendliche**

Formen für 6- bis 8-Jährige.....	159
Formen für 9- bis 10-Jährige.....	160
Formen für 11- bis 13-Jährige.....	160
Beinschlagformen .....	161
Armzugformen.....	163
Delfin.....	164
Rücken .....	167
Brust.....	170
Kraul .....	174
Spiele / Wettkämpfe .....	183
Glossar .....	187
Literaturverzeichnis .....	192

Nur aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet,  
gemeint sind immer Personen aller Geschlechter

## Vorwort

Der Bewegungssituation Wasser sind folgende Sinnorientierungen adäquat: lernen, trainieren, üben, spielen, probieren, vergleichen, reflektieren und diskutieren. Die Sportsituation Wasser ist demnach nicht nur ein „Vehikel“ für die vier Schwimmmarten, für Starts und Wenden, sondern ein zunächst fremdartiges Element

- an das sich die Teilnehmer der Schwimmkurse verschiedentlich erst gewöhnen müssen,
- das die Kursteilnehmer und die Leistungssportler zur Bewältigung herausfordert,
- in dem Kursteilnehmer ihre eigenen Möglichkeiten erproben
- und äußere Bedingungen erkunden,
- in dem „geübte“ Schwimmer mit „Technikvarianten“ experimentieren,
- in dem sich Leistungssportler vergleichen,
- in dem Bewegungsabläufe gelernt und geübt werden können,
- in dem mit leistungssportlichen, aber auch präventiven oder rehabilitativen Zielstellungen trainiert werden kann,
- in dem sich „geübte“ Schwimmer mit Bewegungsmustern antreiben, die zur Diskussion anregen können.

Der Autor Gunther FRANK hat mit dem vorliegenden Buch die im Wasser möglichen Bewegungen mit Hilfe des klassischen Fähigkeitskonzeptes systematisiert. Die Auf- bzw. Entdeckung und die Aufbearbeitung der „was-

serspezifischen“ Bewegungsvielfalt ist didaktisch sinnvoll und entspricht dem beobachtbaren Bewegungsverhalten:

- Kinder, Jugendliche und Erwachsene kopieren sportliche Bewegungsmuster oder experimentieren spontan mit Bewegungen.
- Schwimmer kopieren im Techniktraining vorgegebene Technikkonzepte, variieren die Konzepte und kombinieren Technikanteile der vier Schwimmmarten.

Die Beanspruchung der koordinativen Fähigkeiten, das „Training der Trainierbarkeit“ (ROTH, 1995), sollte im Techniktraining für die Übungsleiter und Trainer genauso selbstverständlich sein wie die Beanspruchung der konditionellen Fähigkeiten, denn die Sportart Schwimmen ist technomotorisch schwierig:

Im Bewegungszyklus ist die Ereignisdichte pro Zeiteinheit hoch, denn die zeitlichen Kopplungen der Teilbewegungen linker Arm/rechter Arm, Armzug/Beinschlag, Armzug/Kopfdrehungen bzw. -neigungen bei Ein- und Ausatmung und Armzug/Rollbewegung um die Körperlängsachse ereignen sich in etwa einer Sekunde, zusätzlich verändern sich die Gelenkwinkel und die Winkelgeschwindigkeiten der Teilbewegungen im Bewegungszyklus mehrfach.

Ein Schwimmer treibt sich durch An- und Umströmung (z. B. an den Händen) an, die von ihm selbst provoziert werden.

Im Vergleich zu den Ausdauersportarten an Land z. B. Laufen, muss der Schwimmer erst einmal mit Bewegungen, die diagonal zur Schwimmrichtung gerichtet sind „Stütz“ erzeugen und gleichzeitig seinen Körper über den erzeugten „Stütz“ in Schwimmrichtung hebeln.

Aus didaktischer, bewegungs- und trainingswissenschaftlicher Sicht liefert dieses Buch eine anwendungsorientierte Basis für Sportlehrer, Übungsleiter und Trainer, die vom Beckenrand aus den Kursteilnehmern sportive Bewegungen oder an Technikkonzepten orientierte Bewegungen vermitteln.

Gunther FRANK hat seine langjährigen Erfahrungen endlich für interessierte Sportlehrer und Trainer zugänglich gemacht, d. h. Defizite im Techniktraining gehören nach der Veröffentlichung der Vergangenheit an.

Dr. K. REISCHLE

## Zu diesem Buch

Den Anstoß, dieses Buch zu schreiben, gaben die vielen Teilnehmer/innen und Sportlehrer/innen, die mich im Rahmen von Fortbildungskursen immer wieder auf meine Übungsformen hin ansprachen.

Ich komme damit aber auch einem Bedürfnis meinerseits nach, alle die über Jahre in der Praxis gesammelten und erprobten Übungs- und Schulungsformen einer interessierten Leserschaft anzubieten und näher zu bringen.

Wenn das vorhandene Übungsgut helfen kann, mehr Freude und Abwechslung in den Trainingsalltag zu bringen und darüber hinaus die Leser anregen kann, bisherige Trainingspraktiken zu hinterfragen und zu verändern, dann ist ein wichtiges Ziel erreicht.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen bedanken, die mich mit Rat und Tat bei der Entstehung dieses Buches unterstützt haben. Besonderer Dank gebührt meiner Frau Amy und Peter Wüthrich, die bei der Durchsicht der Manuskripte unermüdlich waren, aber auch Philippe Martin und insbesondere Michael Christ für die Computergestaltung des gesamten Layouts.

Basel, im November 1995

Seit dem Erscheinen der ersten Auflage im Juni 1996 sind inzwischen gut fünf Jahre vergangen.

Dass es nun zur dritten überarbeiteten Auflage kommt, ist für mich ganz besonders überraschend, erfreulich und befriedigend, zeigt doch diese Tatsache und das Interesse der sich mit dem Schwimmen beschäftigten Personen, dass ein Umdenken stattgefunden hat und ein gewisses Bedürfnis vorhanden ist.

Das Bedürfnis nämlich, dem ewig gleichförmigen und im Wasser abgeschotteten Hin und Her des Wettkampftrainings und Schul-

schwimmens ein wenig Abwechslung beizumischen.

Zum anderen besteht wohl die Einsicht, dass eine vielgestaltige Fähigkeitsvermittlung dem Beherrschen des Mediums Wasser weit mehr entgegenkommt als ein ausschließlicher Fertigkeitserwerb in den drei oder vier Schwimmtechniken.

Basel, im Mai 2002

In der Zeit nach der fragwürdigen „swimsuit-periode“ wurde zwar die Weltrekordflut „eingebremst“, doch erstaunlicherweise nicht zum Erliegen gebracht.

Nach wie vor werden die Rekorde verbessert und ein Ende ist nicht in Sicht. Ob die Gründe in der noch immer ansteigenden Hektik und Reizüberflutung (Akzeleration) oder eben doch an den verbesserten Trainingsmethoden und der optimierten Technik liegen, wird wohl nur schwer zu beantworten sein.

Mit Sicherheit aber trägt auch der immer effizientere „fly-kick“ (Delfin-Bewegung unter Wasser) nach Start und Wende in erhöhtem Maße dazu bei! Wird er doch in der Zwischenzeit sogar als fünfte Schwimm-Technik bezeichnet.

Aber auch die erkannte Notwendigkeit die „Koordinativen Fähigkeiten“ in Schule und Verein mit den unzähligen, hier aufgeführten Übungen zu optimieren, haben dazu beigetragen das Wassergefühl zu verbessern und damit den Wirkungsgrad in allen vier (5) Schwimm-Techniken zu erhöhen.

Es wird spannend sein, die zukünftige Entwicklung zu verfolgen!

Basel im Januar 2014

Basel im September 2019

Gunther FRANK

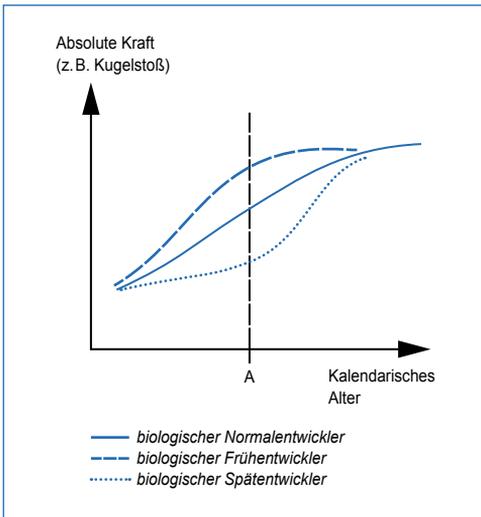


Abb. 5: nach HOTZ und WEINECK, Abhängigkeit der Leistungsfähigkeit vom biologischen Alter

vollen Trainingsgestaltung kann dies sicher vermindert werden.

Ein zweiter wichtiger Aspekt in diesem Zusammenhang sind die Wettkampfmodalitäten im Kinder- und Jugendsport, deren heutige Form den pädagogisch-psychologischen Anforderungen nicht mehr entsprechen und die es dringend zu verändern gilt.

Die motivationalen Bedingungen im Kinder- und Jugendleistungssport wurden von STEINER (in: FUCHS, 1989) untersucht. Er warnt vor einem zu frühen „rigorosen und spezialisierten Kindertraining“ und empfiehlt aus motivationspsychologischer Sicht andere Schwerpunkte ins Zentrum zu rücken:

- mehr Vielseitigkeit statt Eintönigkeit im Training
- breitere Ausbildung statt Spezialisierung
- spielerischer statt übungsbetonter Aufbau
- personale Abhängigkeit statt zielorientierter Beeinflussung.

Aus diesem Grunde müsste nach JOHN (in: FUCHS, 1989) folgenden Ansprüchen bei der Wettkampfgestaltung nachgekommen werden:

- eine breit abgestützte Vielseitigkeit, und nicht eine einzelne Spezialdisziplin, sollte in einem Mehrkampf unter Beweis gestellt werden
- der Einstieg in das Wettkampfgeschehen nicht unter 8 Jahren
- eine Abstimmung des Wettkampfprogramms nach Alter
- keine Wettkampfdisziplinen, welche spezielles und zeitintensives Training voraussetzen
- das partnerschaftliche, soziale Verhalten sollte sowohl im Training wie auch im Wettkampf gefordert werden.

„Zu frühe Leistungsmaximierung fördert soziale Isolation“ (FUCHS, 1989).

Der Auslöser, einen „Kids-Cup“ in der Schweiz ins Leben zu rufen, war der Beschluss des Schweizer Schwimm Verbandes, die Alterskategorien für die Schweizer Nachwuchswettkämpfe (analog den Deutschen Jugendmeisterschaften) zu reduzieren, und zwar auf 12 bis 16 Jahre für die Mädchen und 14 bis 18 Jahre für die Jungen.

Man wollte damit verhindern, dass schon ein 10-jähriger Junge auf nationale Titeljagd gehen kann und natürlich entsprechend umfangreich trainieren muss.

Von einer eigens vom Verband berufenen Projektgruppe wurde ein Konzept erstellt, mit dem Ziel der „Förderung des Leistungssports Schwimmen durch eine breite schwimmerische Grundlagenausbildung im Kind- und Jugendalter (bis 11-Jährige)“.

- Ein Talent zeichnet sich durch viele Bewegungsmuster (Fertigkeiten) aus,
- viele Bewegungsmuster gelten als Voraussetzung für die Vervollkommnung der *koordinativen* Fähigkeiten,
- die Vervollkommnung der *koordinativen* Fähigkeiten lässt schließlich erst das Leistungspotential bestmöglich ausnützen.

Der Entwicklung der *koordinativen* Fähigkeiten kommt also in allen zyklischen Sportarten eine entscheidende Bedeutung zu. Dies gilt in einem ganz besonderen Maße für das Schwimmen. Der Grund dafür ist die spezielle Beschaffenheit des Mediums Wasser, in dem dieser Sport ausgeübt wird. Hier herrschen wegen der hohen Dichte, Wasser ist etwa 1000 (Tausend!) mal dichter als Luft, und den daraus resultierenden Widerständen besondere Verhältnisse vor, welche auch ganz eigengesetzliche Verhaltensweisen erfordern. Einerseits sollen die Widerstände, die das Gleiten vermindern, auf ein Minimum reduziert werden, während sie andererseits an den Antriebsflächen so verstärkt werden müssen, dass eine optimale Antriebswirkung entsteht.

Folglich muss man als leistungsbewusster Schwimmer mit besagtem Wasserwiderstand überaus differenziert umgehen, denn auf der einen Seite ist er leistungsbegrenzend und auf der anderen leistungbestimmend.

Diejenigen Aktiven also, die sich im Wasser ökonomisch zu bewegen verstehen, werden dafür ständig belohnt. Alle anderen hingegen, welche permanent gegen die unnachgiebigen Gesetze des Wassers verstoßen, werden immerzu benachteiligt, ja bestraft. Fehlerhafte oder technisch falsche Bewegungsausführungen

wirken sich auf eine rationelle Fortbewegung im Wasser mehrfach negativ aus:

- Der Wirkungsgrad (Verhältnis zwischen Aufwand und Ertrag) wird durch schlechtere Nutzung des Antriebskonzeptes wesentlich reduziert, was durch eine zeitlich und technisch unkorrekte Atmung (Press-, Brustatmung) noch verstärkt wird.
- Durch die Erhöhung der Frontal-, Wirbel- und Reibungswiderstände wird das Gleitvermögen und dadurch die Geschwindigkeit stark beeinträchtigt.
- Um diese Nachteile zu kompensieren, ist ein größerer Aufwand nötig, es muss also vermehrt Kraft aufgewendet werden.
- Ein hoher Kraftaufwand stört vielfach den reibungslosen Wechsel zwischen Spannung und Ent-Spannung.
- Dies hat zur Folge, dass eine unverhältnismäßig frühe Ermüdung eintritt.

Somit ist es gleich in mehrfacher Hinsicht lohnend, sich intensiv und konsequent mit den technisch optimalen Bewegungsabläufen auseinanderzusetzen.

Nebst den rein leistungsmäßigen Aspekten ist auch die gesundheitliche Betrachtungsweise wichtig. Selbst bei extrem intensiven Dauerbelastungen treten bei richtiger technischer Ausführung höchst selten Beschwerden oder gar gesundheitliche Schäden auf.

Aus diesem Blickwinkel ist es wirklich schwer verständlich, dass so viele Sportler mit

ihren Trainern völlig unreflektiert „Kondition büffeln“, um wenigstens z. T. die vorhandenen technischen Defizite zu kompensieren.

Dabei kann die Effizienz oder der Wirkungsgrad bei gegebenen Stoffwechsel-Voraussetzungen, wie aerobe, anaerobe Ausdauer sowie Kraftausdauer, mit z. T. nur geringfügigen technischen Veränderungen wesentlich verbessert werden.

„Technisches Können und rationeller Energieverbrauch bilden eine untrennbare Einheit“ (HAHN, 1975).

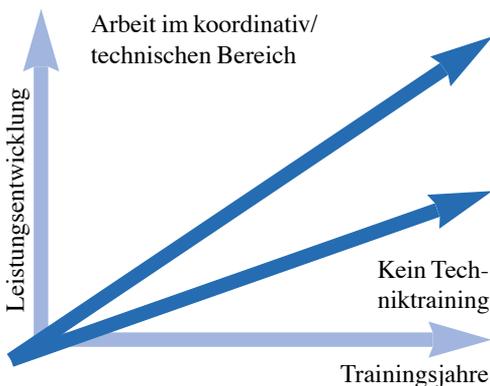
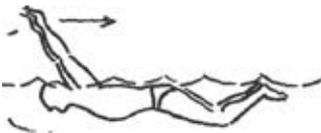


Abb. 7: Gegenüberstellung der Auswirkungen einer technisch guten und einer schlechten Trainingsarbeit

„Bewegungen mit vollkommen dem Medium angepasster Mechanik, oder Bewegungen mit bester Ökonomie und Wirkungsgrad, das ist auch immer zugleich eine Bewegung, die das ästhetische Gefühl am meisten befriedigt“ (VON HOLST, 1939).

### Was zeichnet eine gute Schwimmtechnik aus?

- Hoher Wirkungsgrad (beste Nutzung des Antriebskonzeptes)
- gutes Gleitvermögen (Aufwand und Ertrag)
- leistungsunterstützende und ergiebige Atmung zum richtigen Zeitpunkt
- hohes Geschwindigkeitsvermögen
- Vermeidung von Verletzungen
- gute und effektive Vorführphase (recovery) bei geringer Geschwindigkeitseinbuße
- Aufrechterhaltung einer guten Bewegungsqualität über die gesamte Wettkampfdistanz
- ungestörter Wechsel zwischen Spannung und Ent-Spannung
- gute Erholungsfähigkeit
- leistungsfördernder, individueller Rhythmus
- gesteigertes Bewegungsempfinden, Ästhetik
- technisches Selbstwertgefühl
- Vorbildwirkung
- nur unvermeidbare, negative mechanische Widerstände entstehen
- lediglich eine natürliche, stoffwechselbedingte Ermüdung tritt auf
- und schließlich wird weniger Trainingsaufwand benötigt, um die gleiche Wettkampfzeit zu erzielen als mit schlechter Technik

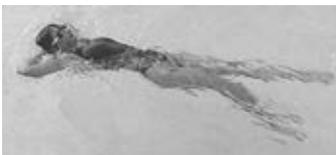


- Dito mit zwei (3) Beinschlägen wenn die Arme hinten pausieren.
- Einarmiges Rollen (Pause hinten) mit einem oder zwei Beinschlägen in der Pause.
- In die Hände klatschen wenn die Arme aus dem Wasser gehoben werden, also über dem Po und vor Beginn der Überwasserphase.
- Schwinge einen Arm über Wasser nach vorne, und der andere wird unter Wasser nach vorne geführt.
- Beim Eintauchen wird eine kurze Pause gemacht, und die Arme werden über Wasser zurückgeführt und wieder nach vorne gebracht .

## RÜCKEN

### Rücken-Beinschlagtraining ohne Hilfsmittel

Abkürzung: Rü = Rücken



### *Rü-Beinschlag in der Rückenlage*

- Arme senkrecht oder neben der Hüfte aus dem Wasser halten.
- Beide Arme gestreckt, Hände aufeinander über dem Kopf im Wasser oder leicht außerhalb desselben.
- Hände unter dem Kopf, unter dem Po, Arme verschränkt vor der Brust oder unter dem Kopf.
- Arme waagrecht, seitlich im Wasser nach außen halten.
- Mit dorsalflektierten und nach außen gedrehten Füßen.
- Rü-Beinschlag mit großer, mittlerer und kleiner Amplitude.
- Arme längsseits oder ein Arm oben, einer unten.
- Kopf ständig langsam vor- und zurückführen von Kinn auf der Brust bis Nase hinten im Wasser.
- Arme wechseln über Wasser von oben nach unten und umgekehrt, dabei kann auch in der Luft ein oder mehrmals in die Hände geklatscht werden.

- Sitzend im Wasser, Beine ganz tief.
- Arme so tief wie möglich gestreckt im Wasser.
- Wechselweise nach drei Schlägen eine Schulter deutlich aus dem Wasser heben.
- Dito, auch mit Oberarm oder mit gesamtem Arm bis zur Senkrechten aus dem Wasser heben.
- Nur mit einem Bein schlagen, das andere im Unterschenkel gebeugt oder passiv gestreckt, evtl. nach 5 bis 10 Schlägen wechseln.



### ***Rü-Beinschlag in der Seitenlage***

- Der untere Arm ist oben und der andere längsseits des Körpers.
- Dito, der obere Arm wird aus dem Wasser gehalten.
- Hände verschränkt hinter dem Kopf, vor der Brust, hinter dem Rücken oder gestreckt (rechtwinklig) vor dem Körper im Wasser.
- Der untere Arm gestreckt nach unten, der obere längsseits oder außerhalb des Wassers.



### **Rü-Beinschlagtraining mit Hilfsmittel**

#### ***Rü-Beinschlag in der Rückenlage***

- Schwimmbrett auf dem Bauch, unter, über dem Kopf gehalten, unter dem Rücken oder Po.
- Hochkant über dem Kopf im und außerhalb des Wassers.
- Mit einer Hand oder beiden über dem Kopf senkrecht aus dem Wasser halten.
- Das Brett mit beiden Händen auf dem Wasser über den Knien halten (Korrekturform).
- Zwei Bretter zwischen Oberarmen und Körper eingeklemmt.
- Pull-buoy oder Ball/Luftballon etc. können auch hier das Brett zumeist ersetzen..
- Alle erwähnten Formen auch mit Flossen, 5 kg Tauchring auf dem Bauch, Widerstandsgürtel, etc. möglich.



## Koordinative Formen für Kinder und Jugendliche

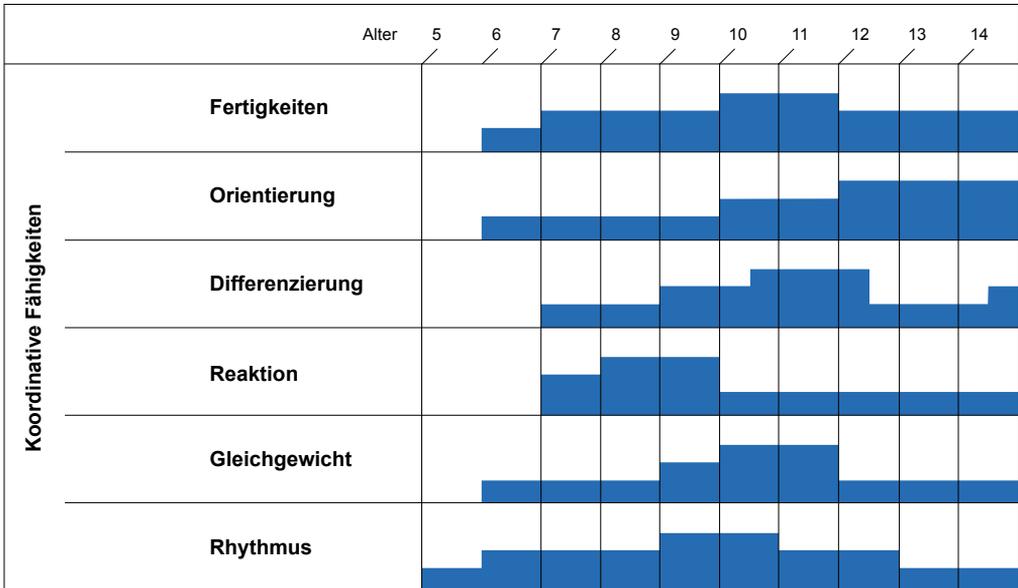


Abb. 9: Wirkungsvollster Zeiträumen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten einerseits, und andererseits der Entwicklung von Fertigkeiten ganz allgemein.

Zur Umstellungs- und Kopplungsfähigkeit liegen keine derartigen gesicherten Ergebnisse vor. Sie sind nach Martin an ganz konkrete Handlungssituationen gebunden und eher übergeordnete Fähigkeiten bzw. das Ergebnis gut ausgebildeter Differenzierungs-, Reaktions- und Rhythmisierungsfähigkeit.

### Formen für 6- bis 8-Jährige

Normalerweise ist dies die Gruppe der „Trainingsanfänger“. Neben der Stabilisierung und der Feinformung der Erstschwimmart steht im Allgemeinen das Erlernen der Zweitschwimmart im Vordergrund. Unabhängig von der Entscheidung des Trainers, ob er sich für Kraul, Rücken oder Brust als Erst- und Zweitschwimmart entschieden hat, wird sich wohl der erste Kontakt mit der Schwimmtechnik Delfin zumeist auf die Körperwelle, also auf die so genannte „Delfinbewegung“ und auf die „Delfinsprünge“ beschränken.

Weiter sollte im Verlauf dieser ersten beiden Trainingsjahre folgendes Übungsrepertoire (siehe Beispiele) erarbeitet werden, um der Forderung nach vielfältigen Bewegungsmustern auch wirklich nachzukommen (siehe auch Kapitel: Aufgabenstellung und Anhang Kontrollblätter).

„Ein Training mit Kindern und Jugendlichen muß allgemein und vielseitig, gründlich und variantenreich, abwechslungsreich und attraktiv sein“ (JOCH, 1992).

Abwechslung ist gerade in dieser Altersgruppe besonders wichtig und in ihrer Bedeutung vor die quantitative Kilometerleistung zu setzen.

### Formen für 9- bis 10-Jährige

„Das beste Lernalter beginnt ...“

Nach ersten Jahren der Praxis werden die 9- bis 10-Jährigen als „Fortgeschrittene“ bezeichnet. Neben der Heranführung an die Feinform der drei Schwimmtechniken Rücken, Brust und Kraul steht das Erlernen des Delfinschwimmens im Mittelpunkt.

Diese weiterführenden Übungen sollen den Jugendlichen helfen, ihr Bewegungsspektrum zu erweitern und dem Aspekt der „**Variation**“ Beachtung zu schenken. Das Übungsmaterial, das einer jeweiligen Altersstufe zugeordnet ist, kann je nach Situation immer nach oben oder unten erweitert werden, um dem individuellen Leistungsstand genügend Rechnung tragen zu können. Die Reihenfolge der Übungen entspricht einer subjektiven Einschätzung des zunehmenden Schwierigkeitsgrades und ist als Vorschlag zu verstehen. Es wird immer einmal vorkommen, dass sich Übungen als zu leicht oder zu schwer erweisen. In diesem Fall kann sich der Trainer (Lehrer) entweder mehr nach oben (11- bis 13-Jährige) oder nach unten (6- bis 8-Jährige) orientieren.

### Formen für 11- bis 13-Jährige

In dieser Alterskategorie werden im Sportswimmen an die Jugendlichen bereits hohe Anforderungen punkto Konzentrationsvermögen, Lernfähigkeit und körperlicher Belastung gestellt. Die Betreuenden sind speziell gefordert, der individuellen Leistungsfähigkeit im physiologisch-biologischen wie im kognitiv-mentalbereich der Jugendlichen die nötige Beachtung zu schenken. Die Gefahren der Über- oder Unterforderung wie der Nivellierung sind jetzt besonders groß.

Der über Jahre gesteigerte Schwierigkeitsgrad der Übungen ermöglicht den Jugendlichen nun, auch anspruchsvollste Aufgaben schnell und bewegungsadäquat zu lösen. Die Reihenfolge der Übungen dient auch hier als Richtschnur und soll situativ ausgewählt werden.

Am Ende des Kapitels werden Partnerübungen, Spiel- und Wettkampfformen aufgeführt, die weitere anspruchsvolle und lernwirksame Übungs- und Trainingsmöglichkeiten bieten.

Übungen, welche in zwei oder mehreren Untergruppen der „koordinativen Formen“ auftauchen, unterliegen keinem Irrtum, sondern sind ganz einfach „multifunktional“ und für verschiedene Bedürfnisse einsetzbar.

Hat man sich entschlossen, diese Übungen auch bei älteren Schwimmern einzusetzen, so kann man die gleiche Vorgehensweise anwenden und ebenfalls mit den ganz einfachen Übungen der Gruppe der 6- bis 8-Jährigen beginnen.

## Beispiele

Die jeweiligen Zahlen vor den einzelnen Übungen stehen für die

- Trainingsanfänger **6** = 6 bis 8-Jährige,  
 Fortgeschrittene **9** = 9 bis 10-Jährige,  
 Jugendliche **11** = 11 bis 13-Jährige.

### *Beinschlagformen für alle Techniken gemischt*

- 6** mit Schwimmbrett, drauflegen in der Rücken- und Bauchlage, draufsetzen und Beinschlag ausführen.
- 6** Brett kurz hochkant ins Wasser stellen.
- 6** Zwei Bretter zwischen Oberarme und Körper eingeklemmt in der RL.
- 6** Brett in der RL mit gestreckten Armen über die Knie halten.
- 6** RL, Brett unter dem Kopf, nach oben ausgestreckt oder quer auf dem Bauch.
- 6** Ohne Brett im Wechsel mit Tauchen in der SL, RL und Bauchlage.
- 6** Mit Brett oder Pull-buoy zwischen den Oberschenkeln, auch mit Selbstbeobachtung.
- 6** In der SL unter Wasser ein U-Boot-Periskop simulieren.
- 6** Kurze Strecken mit Flossen, im Wechsel mit normalem Beinschlag. Dies jedoch öfter wiederholen, wenn möglich mindestens alle 14 Tage.
- 6** Wer macht in der Senkrechten mit Flossen den schönsten „Flipper“?
- 6** Mit waagerechten Armen ahmen wir ein kurvenfliegendes Flugzeug nach, zur Seite und nach unten.
- 9** Mit Flossen, auch über längere Strecken und in kleinen Serien mit tauchen.
- 9** Großer, mittlerer und kleiner Beinschlag im Wechsel.
- 9** Zu hoher, zu tiefer und normaler Beinschlag.
- 9** In der RL ein Rundrücken machen, sitzen im Wasser, wie ein Brett liegen oder mit leichtem Hohlkreuz.

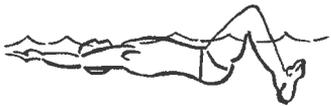




- 9 In der RL das Brett hochkant ins Wasser stellen im Wechsel mit normal.
- 9 Mit verschiedenen Armhaltungen: RL oben, unten, re oben li unten, verschränkt vor der Brust, Hände unter dem Po, ein Arm kurz aus dem Wasser, BL beide Arme oben, unten, verschränkt vor der Brust, Hände unter dem Becken, ein Arm oben, einer unten.



- 9 Mit dem Schwimmbrett als Steuerrad ein Autorennen simulieren.
- 9 Aufrecht im Wasser an Ort mit dem Brett auf dem Kopf und über Kopf halten.
- 9 RL und BL, Arme längsseits und jeweils nach drei Beinschlägen eine Schulter betont aus dem Wasser heben.
- 9 Brust-Beinschlag mit den Händen längs des Körpers, und beim Anziehen immer kurz die Fersen berühren.
- 9 Dito, mit Pull-buoy zwischen den Oberschenkel.
- 9 Delfin-Beinschlag unter Wasser, nach drei bis vier Schlägen mit einem Brust-Armzug auftauchen, Einatmen und ohne Unterbrechung wieder abtauchen.
- 9 Wassertreten, auch mit Schwimmbrett in der Senkrechten vor der Brust und in der Schwimmlage.
- 9 RL, Brust-Beinschlag, Arme oben und unten. Die Knie sollten leicht aus dem Wasser kommen.



- 11 Arme gekreuzt und rechtwinklig vor der Brust und gestreckt nach unten und zur Seite (Flugzeug).
- 11 Normal mit Brett, an der 5-Meter-Marke mit dorsalflektierten Füßen an die Mauer zu schwimmen versuchen.
- 11 Mit den Händen auf dem Po, kommen die Hände beim De- und Brust-Beinschlag nach jedem Schlag aus dem Wasser?
- 11 Arm oder Arme aus dem Wasser halten in der SL, RL, und BL über kurze Strecken.



- 11 Aufrecht an Ort, wer hält die Arme am längsten aus dem Wasser
- 11 Mit Flossen und starkem Beinschlag das Schwimmbrett als Wasserski benützen und mit gestreckten Armen nach unten drücken und den Oberkörper kurz aus dem Wasser heben und etwa 10 Meter Wasserski simulieren.