

# DER SCHWIMMTRAINER

Mitgliederzeitschrift  
der Deutschen  
Schwimmtrainer-  
Vereinigung e. V.



Fachzeitschrift  
für den Schwimmtrainer

Nr. 107

9.10.2015



## ACHTUNG:

In diesem Heft befinden sich die Ausschreibungen  
für die Fachtagungen 2016 in Trier und  
die KLD 2016 in Leipzig.

## Die Vermittlung der vier Schwimmmarten durch neuro-funktionale Lehrwege

Bodo Ungerechts / Bielefeld

Der folgende Text steht im Verbindung mit dem Text „Aktivitäten im Bewegungsraum Wasser wahrnehmen und Schwimmmarten über Neuro-Funktionale Lehrwege vermitteln“ in DER SCHWIMMTRAINER 106 vom 05.12.2014. Hier ging es hauptsächlich darum, die strukturverwandtschaftlichen Gemeinsamkeiten der vier Schwimmmarten vorzustellen, die schon als Aufgaben im Anfänger-Schwimmunterricht vorkommen sollten. Im Lehrplan Schwimmsport, Band 2, wird erläutert, dass dieser Anfänger-Schwimmunterricht in II Stufen unterteilt ist (Volck et.al. 2009). Die Aufgaben der Stufe I dienen dem „Wasser erkunden“ sowie dem „Schwimmen aneignen“ und enden mit einer stabilen Fortbewegungsweise (die nicht notwendigerweise einer regelgerechten Fortbewegung entsprechen muss). Die Aufgaben der Stufe II dienen dem „Wasser beherrschen“ sowie „Techniken aneignen“. In beiden Stufen wird das „dialogische Prinzip“, also die Interaktion Körper(teile)-Wassermassen, ins Zentrum der Vermittlungsschritte gestellt.

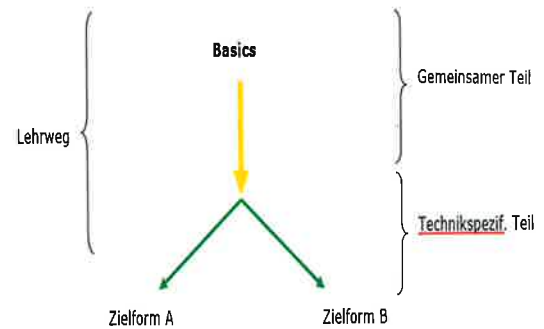
Im Folgenden werden Aufgaben beschrieben, die zum Erreichen der Ziele der Stufe II führen. Dabei kann auf Erfahrung über Jahrzehnte in sehr vielen Trainer- und Lehrerausbildungskursen und Arbeit mit Top-Athleten zurückgegriffen werden. Für alle folgenden Vermittlungsschritte wird der erfolgreiche Abschluss

der Stufe I, Erwerb einer stabilen Fortbewegungsweise, angenommen. Die Aufgabenauswahl basiert auf der Lehre nach Funktionsphasen, als Teil der Göhner'schen Lehrstoffanalyse (Göhner, 1986, siehe auch Erläuterungen in DER SCHWIMMTRAINER 106). Hier wird versucht, jeder Aktion eine Funktion zuzuordnen. Jede Aktion wird durch ein Ziel oder einen Sinn ergänzt, was ihr eine Funktion gibt. Die Funktionen sind nicht gleichwertig, sondern können nun in Hauptfunktionen und Hilfsfunktionen unterteilt werden. Anders als viele andere Vorgehensweisen zur Technikvermittlung wird hier „von der Mitte nach außen“ gelehrt. Das heißt, es wird immer mit der (funktional unabhängigen) Hauptphase begonnen. Danach werden Hilfsfunktionsphasen vermittelt und schließlich gibt es Aufgaben, deren Lösungen die regelgerechte Schwimmmart darstellen, mit anderen Worten, am Anfang soll das Eigentliche der Aufgabenlösung erlernt werden. Aktionen, die helfenden, unterstützenden Charakter haben, folgen danach.

Das Neue der Vermittlung ergibt sich aus der Berücksichtigung der Kognitionsforschung von Bewegungen, weshalb auch von Neuro-Funktionalen Lehrwegen die Rede ist. Demnach werden Bewegungen durch ihre sensorischen Effekten gespeichert. Alle Aktionsteile dienen der Lösung von Aufgaben und gleichzeitiger Ausbildung der Wasserbewegungs-

Wahrnehmung, die abgespeichert wird. Das Finden adressatengerechter Aufgaben beginnt schon im Anfängerkurs. Es geht um Verstehen und nicht um Belehrung und um den Bewegungsdialog Mensch-Wasser, wobei die Effekte der Hand-Wasser-Interaktion (HWI) im Vordergrund stehen. Das Eigentliche der vier Schwimmmarten lautet: Impulserzeugung durch obere und untere Extremitäten bei gleichzeitigem Impulstransfer (actio und reactio). Indem Wassermassen durch obere und untere Extremitäten auf langem Arbeitsweg in Bewegung gesetzt werden, ist diese Impulsänderung mit entgegen gesetzter Impulsübertragung verknüpft (siamesische Zwillinge). Um Wassermassen auf langem Arbeitsweg wirkungsvoll zu „manipulieren“, also Impuls erzeugen, ist es wesentlich, wenn die Hand „Chef der Aktion“ ist, einschließlich Querbewegungen der Hände - gekoppelt Umwendaktion der Hand -, anstatt plötzliches Wechseln der Bewegungsrichtung, z.B. Handkante-Daumen, um den einmal erzeugten Sog nicht abreißen zu lassen (Antrieb durch Sog). Ein wesentliches Element für die Aufgabenauswahl ist die Kenntnis der Aktions-skizzen der vier Schwimmmarten, sowohl beim Vermittler als auch beim „Novizen“, wie in DS, 106 aufgeführt; der Lehrplan Schwimmsport, Band 1, (Ungerechts, Freitag, Volck, 2009) enthält weitere dafür sehr nützliche Informationen. So wird erläutert, dass die Umwendaktion der Hand durch Muskeln bewerkstelligt wird, die auch eine hohe Ellbogenhaltung herbeiführen.

## Vermittlung der vier Schwimmmarten



Die vier Schwimmmarten können unterrichtet werden, wenn die SuS eine stabile „Fortbewegungsweise“ vorweisen, also die Ausbildungsstufe I abgeschlossen haben. Wesentliche dazugehörige Inhalte sind in DER SCHWIMMTRAINER 106 vom 05.12.2014 beschrieben. Wenn nun im Folgenden die Aufgaben zum Erwerb der „symmetrischen Techniken“ als auch der „alternierenden Techniken“ vorgestellt werden, dann kann der Vermittler schon auf bestehende Effekt-Repräsentationen / grundlegenden Erfahrungen im Bewegungsraum Wasser zurückgreifen. Welche das sind, wird zu jedem neurofunktionale Lehrweg kurz rekapituliert. Ansonsten gilt, die "Logik der Sache" steht im Zentrum, also vom „noch nicht Beherrschen“ „zum Beherrschen“ der Schwimmmarten, wobei bewegte Wassermassen zum dialogischer Partner werden, denn die Reaktionen des strömenden Wassers können uns lehren, das Richtige zu tun.

Die Lehrwege, wie sie hier vorgestellt werden, weisen eine weitere Neuigkeit auf. Der Erwerb der „symmetrischen Techniken“ als auch der „alternierenden

Techniken“ beginnt jeweils mit gemeinsamen Aufgaben. Sie zielen auf Bewegungslösung der Hauptfunktion ab, die also gleiche Aktionen betreffen. Die SuS sollen sich vornehmlich auf die Lösung der Aufgaben konzentrieren. Zu Beginn der gemeinsamen Lehrwege wird nicht notwendigerweise über das große Ziel, z.B. Brustschwimmen gesprochen. Wenn dann der „Scheidpunkt“ erreicht ist, sollten die Knotenpunkte der Aktions-skizzen der zu erwerbenden Schwimmart vorgestellt und (weitgehend) an Land demonstriert werden. Übrigens hat die Praxis gezeigt, dass die Unterrichtseinheiten auf < 30 min für kleine Lerngruppen gehalten werden können, vorausgesetzt die SuS legen nicht mehr als 12,5 m (statt 25 m) zurück.

### Zur Vermittlung des Brust- / Schmetterlingsschwimmens

Zu den gewünschten Lernvoraussetzungen gehören alle der strukturverwandtschaftlichen Elemente und insbesondere das Tauchen, das Gleiten in allen Körperlagen, Fußaktionen mit Spitzfuß und Hammerfuß- Position, ebenso peitschenschlagähnliche Fußaktionen (Wassermassen mit den Fußspitzen in Rotation versetzen), Hand als Chef von Unterwasser-Aktionen kennen, sowie kontrollierte, an Erfordernissen angepasste Atmung.

Die gemeinsame Hauptfunktion ist die Rotation um die Körperbreitenachse als Lösung der Aufgabe „Handaktion hebt Rumpf und Kopf“.



### Gemeinsame, hinführende Aufgaben S1 – S 4

Aufgabe S 1 Wassermassen manipulieren, dafür im Nichtschwimmerbecken mit den Schultern an die Wand lehnen, Schultern unter Wasserlinie, Hände weit nach vorne strecken, beide Hände mittig auf ein querliegendes Schwimmbrett positionieren; „Handflächen zeigen zum Beckenboden und dann mit kurzer Aktion der Hände gegen das Brett Wasserfontänen erzeugen“.

Aufgabe S 2 Abstoßen von der Wand und in Bauchlage gleiten bzw. sich mit alternierenden Fußaktionen fortbewegen, dabei Gesicht im Wasser und weit vorge-streckte Hände mittig auf ein querliegendes Schwimmbrett positionieren „Unter Wasser ausatmen, mit kurzer Aktion der Hände gegen das Brett den Rumpf heben und einatmen; absinken und weiter in ausgestreckter Haltung“.

Aufgabe S 3 Abstoßen von der Wand und in Bauchlage gleiten bzw. sich mit alternierenden Fußaktionen fortbewegen, dabei Gesicht im Wasser und weit vorge-streckte Hände nahe der Wasserlinie positionieren „Unter Wasser ausatmen, mit kurzer Aktion der Hände relativ zum Wasser den Rumpf heben und einatmen;

absinken und weiter in ausgestreckter Haltung“.

Aufgabe S 4 In Bauchlage. sich mit alternierenden Fußaktionen fortbewegen, dabei Gesicht im Wasser und weit vorge-streckte Hände nahe der Wasserlinie positionieren „Unter Wasser ausatmen, durch kurze auswärts Aktion der Hände mit Uwendaktion relativ zum Wasser den Rumpf –maximal möglich- heben und einatmen; absinken und weiter in ausgestreckter Haltung“.



Ab jetzt werden die Aufgaben spezifisch auf das Schmetterlings- und Brustschwimmen zugespielt.

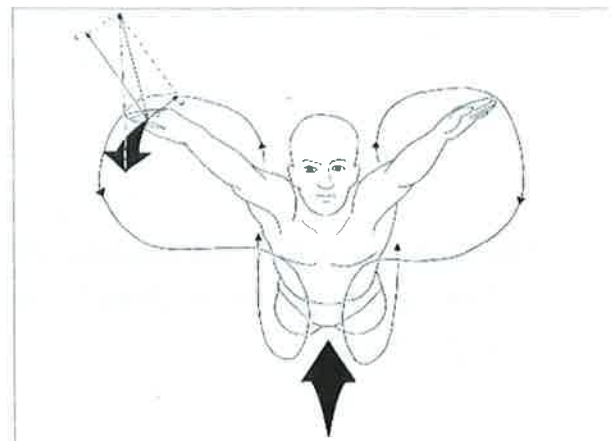
### Schmetterlingsschwimmen

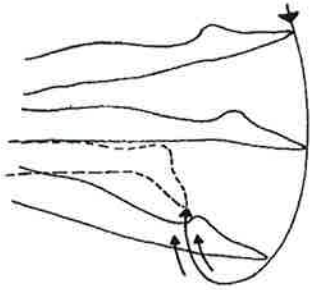
Voraussetzungen bei den Lernenden; SuS beherrschen nach der Stufe I mit den strukturverwandtschaftlichen Aufgaben: die Uwendaktionen (auch mit leicht gespreizten Fingern), das Wippen/Schaukeln gemäß Aufgabe S 4, die Atmung, d.h. Ausatmung unter Wasser und Einatmung ohne Kopf in den Nacken zu beugen Wassermassen mit den Fußspitzen in Rotation versetzen und in allen Körperlagen eine aalförmige, undulierende Fortbewegung zu erzeugen.

Die Hauptfunktionsaktion ist: Auswärts Aktion der weit vorgesteckten Hände mit anschließender Uwendaktion und beginnender einwärts-Aktion. Einfangen der Strömung und Nutzen der Reaktionskräfte für die Rückwärts-Rotation des Rumpfes (Vorbereitung der Atmung).

Die unterstützenden Aktionen sind

- 1) Einwärts-Aktion der Hände nach Einleitung der Umlenkaktion
- 2) wenn sich die Hände nähern und Schultern bis über die Hände fortzubewegt wurden - Umlenkaktion ändern und Hände in auswärts-aufwärts-Aktion überführen
- 3) Oberschenkel bis zu den Händen fortbewegen und größte Vortriebswirkung erzeugen und Hände schneidend aus Wasser schwingen
- 4) Vorbringen der Hände auf großen Kreis über Wasser
- 5) Peitschenschlagähnliche, simultane Aktion der Füße, d.h. Umlenkaktion der Fußspitzen betonen (diese Zielaktion bewegt Ober-, Unterschenkel mit zunehmender Amplitude, d.h. die Amplitude der peitschenschlagähnlichen Aktion beginnt klein im Hüftbereich und wächst bis zu den Zehenspitzen an).





Die Stadien der Körperwelle (S-Form, Wippe, Bücke) ergeben sich aufgrund der Drehmomente als Wirkungen der Interaktion zwischen Körper und bewegter Wassermassen und sind daher keine ansteuerungspflichtigen Aktionsteile.

### Delfinschwimmen: Aktionsskizze

Arme/Hände gleichzeitig unter Wasser bewegen und über Wasser vorschwingen und Füße simultan peitschenschlagähnlich bewegen

#### In Bauchlage

- Kopf taucht ein
- Hände tauchen ein
- Vorwärtsrotation
- Hände weit vorschieben
- Hände auf-auswärts bewegen
- Umwendung Hände beginnen Supination
- Rückwärtsrotation beginnt
- Hände einwärts
- Umwendung der Hände Pronation
- Handkanten schneidend um Oberschenkel
- Eintauchkick, wenn Hände vorschoben
- Austauschkick, wenn Hände schneidend

- Einatmen, wenn Rückwärtsrotation beendet
- simultane peitschenschlagähnliche Fußaktionen (die Amplitude beginnt klein im Hüftbereich und wächst bis zu den Zehenspitzen an)

### Hinführende Aufgaben D 1 – D 5

Aufgabe D 1: Aufgabe S 4 wiederholen mit dem Hinweis „Mit den Händen das Wasser stupsen, das hebt Rumpf und Kopf“

Aufgabe D 2: Wie Aufgabe D 1 mit der neuen Anweisung „Mit den Händen das Wasser stupsen – dann Hände unter Wasser bewegen und neben den Oberschenkeln über Wasser nach vorne bringen“



Aufgabe D 3: In Seitlage mit weit vorgestreckten Händen schwänzelnde Körperaktionen mit peitschenschlagförmiger Fußaktion „Eine kurze Strecke auf der rechten und dann auf der linken Seite liegend“.

Aufgabe D 4: In Bauchlage mit weit vorgestreckten Händen den Körper mit schwänzelnden Körperaktionen, also mit

peitschenschlagförmiger Fußaktion fortbewegen „Kopf mit dem Gesicht ins Wasser, nach 2 -3 Schwänzelaktionen mit der stupsenden Aktion der Hände den Rumpf und Kopf heben (Aufgabe D 1).

Aufgabe D 5: In Bauchlage mit weit vorgestreckten Händen den Körper mit schwänzelnden Körperaktionen, also mit peitschenschlagförmiger Fußaktion fortbewegen „Kopf mit dem Gesicht ins Wasser, nach 2 -3 Schwänzelaktionen mit der stupsenden Aktion der Hände den Rumpf und Kopf heben dann Hände unter Wasser bewegen und neben den Oberschenkeln über Wasser nach vorne bringen“ (Aufgabe D 2).

Was nicht in Aufgaben angesprochen wird, ist auf dieser Stufe der Vermittlung bzw. des Kompetenzerwerbs auch zweitrangig, das gilt besonders für die kognitive Begleitung der Körperwelle. Unterwasseraktionen der Hände können später differenzierter angesprochen werden. Je nach Begabung für das Delfinschwimmen kann die Vermittlung der Undulations-Variante folgen.

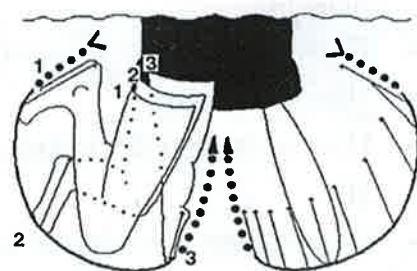
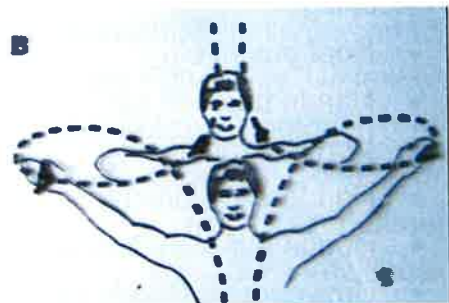
### Brustschwimmen

Voraussetzungen bei den Lernenden; SuS beherrschen nach der Stufe I mit den strukturverwandtschaftlichen Aufgaben: die Umwendaktionen (auch mit leicht gespreizten Fingern), die Atmung, d.h. Ausatmung unter Wasser und Einatmung ohne Kopf in den Nacken zu beugen, Anfersen bei ausgestelltem Knie und kreisförmiges Schließen mit Hammerfuß-Stellung (Vorbereitende Aufgaben an Land).

Die Hauptfunktionsaktion ist: Auswärts Aktion der weit vorgesteckten Hände mit anschließender Umwendaktion und beginnender einwärts-Aktion. Einfangen der Strömung und Nutzen der Reaktionskräfte für die Rückwärts-Rotation des Rumpfes (Vorbereitung der Atmung).

Die unterstützenden Aktionen sind

- 1) Einwärts-Aktion der angestellten Hände (immer vor dem Körper)
  - 2) Vorbringen der Hände und Vorwärts-Rotation des Rumpfes
  - 3) Anfersen mit seitlich gebeugten Knien und Ausstellen der Füße
  - 4) Spiegelgleiche, Kreisförmige Bewegung der Füße
  - 5) Gleiten des gestreckten Körpers
- 1 + 2 führen die Hände auf einer quer zur Schwimmrichtung orientierten Bahn mit langem Arbeitsweg



3 + 4 führen die Füße auf einer quer zur Schwimmrichtung orientierten Bahn mit langem Arbeitsweg

Dynamik der Aktionen: die Einwärts-Aktion der Hände erfolgt schneller als die Aktionsteile davor oder danach; das Anfersen und Ausstellen ist gleichmäßig schnell, jedoch erfolgt das kreisförmige Schließen der Füße schnell, um einen starken Impulstransfer zu generieren.

## Brustschwimmen

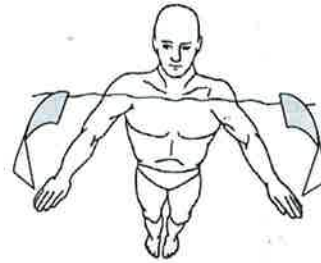
### Gleitvariante: Aktionsskizze

In Bauchlage

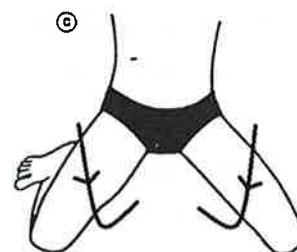
- Hände weit vorschieben
- Kopf unter Wasser
- Hände auswärts bewegen
- Umwendung Hände beginnen Supination
- Rückwärtsrotation beginnt
- Hände einwärts bewegen
- Hände in Nähe der Wasserlinie pronieren
- Hände vorbringen
- Füße anfersen
- Knie über Schulterbreite, Füße mittig
- Füße ausstellen
- Füße kreisförmig bewegen und schließen (Hände weit nach vorn gestreckt)
- Gleiten

### Hinführende Aufgaben B 1 – D 5

Aufgabe B 1: Aufgabe S 4 wiederholen mit dem Hinweis „Mit den Händen das Wasser stupsen, das hebt Rumpf und Kopf“, dabei sorgen alternierende Fußaktionen für die Fortbewegung.



Aufgabe B 2: Wie Aufgabe B 1 mit der neuen Anweisung „Mit den Händen das Wasser stupsen – dann Hände umwenden und einwärts bewegen – ohne die Ellbogen willentlich zu beugen – dann vorwärts.“ Hand ist Chef der Aktion und die Raumbahn der Hände ist „kleinräumig“.



Aufgabe B 3: „In Rückenlage, beide Hände überkreuz auf die Brust legen, Anfersen mit breit geöffneten Knien, dann kreisförmiges Schließen mit Hammerfuß-Stellung und gleiten“.

Aufgabe B 4: „Bauchlage, beide Hände weit vorgestreckt, Gesicht ins Wasser,



Anfersen mit breit geöffneten Knien, dann kreisförmiges Schließen mit Hammerfuß-Stellung und gleiten“.

Aufgabe B 5: „Bauchlage, beide Hände weit vorgestreckt, Gesicht ins Wasser, Anfersen mit breit geöffneten Knien, dann kreisförmiges Schließen mit Hammerfuß-Stellung und gleiten“ verbinden mit: „Nach 2 zyklischen Fußaktionen mit der stupsenden Aktion der Hände den Rumpf und Kopf heben“ (Aufgabe S 4).

Aufgabe B 6: „Bauchlage, beide Hände weit vorgestreckt, Gesicht ins Wasser, Anfersen mit breit geöffneten Knien, dann kreisförmiges Schließen mit Hammerfuß-Stellung und gleiten“ verbinden mit: „Nach 2 zyklischen Fußaktionen Hände weiter auswärts bewegen, Hände umwenden und Hände einwärts dann vorwärts bewegen“.

Dann pro Zyklus die Fuß- und Handaktionen, das Einatmen und das Gleiten verbinden, indem das dialogische Verhalten des Wassers genutzt wird, z.B. wird der Auftrieb dafür sorgen, dass ein soeben eingetauchter Rumpf oder abgesenkte Füße nach kurzen Dauer zur Wasserlinie bewegt werden.

Was nicht in Aufgaben angesprochen wird, ist auf dieser Stufe der Vermittlung bzw. des Kompetenzerwerbs auch zweitrangig und kann später hinzugefügt werden. Je nach Begabung für das Brustschwimmen kann die Vermittlung der Undulations-Variante folgen.

## Zur Vermittlung des Kraul- und Rückenschwimmens

Zu den gewünschten Lernvoraussetzungen gehören alle der strukturverwandtschaftlichen Elemente und insbesondere das Tauchen, das Gleiten in allen Körperlagen, peitschenschlagähnliche Fußaktionen (Wassermassen mit den Fußspitzen in Rotation versetzen), Hand als Chef von Unterwasser-Aktionen kennen, das Wechseln der seitlichen Körperposition sowie kontrollierte, an Erfordernissen angepasste Atmung.

Die gemeinsame Hauptfunktion ist das Rollen um die Körperlängsachse als Lösung der Aufgabe „Rumpfmuskel stellen mehr Leistung zum Hand-Wasser-Interaktion in Verbindung mit Queraktionen zur Verfügung“.

## Gemeinsame, hinführende Aufgaben A 1 – A 5

Die Vermittlung des Kraul- / Rückenschwimmens basiert auf gemeinsamen Aufgaben und anschließenden Aufgaben zur schwimmarbeitbezogenen Ausführung.

Aufgabe A 1: Meldearmposition, seitliche Körperlage, eine Hand am Oberschenkel, andere Hand weit vorgestreckt, Handfläche zeigt zum Beckenbogen, Luftanhalten, Blick zum Beckenboden, peitschenschlagförmige Fußaktionen

Aufgabe A 2: wie A 1, „Meldearmposition“, seitliches Fortbewegen, Blick Rich-

tung Boden (Ausatmung unter der Wasserlinie), Gesicht langsam nach oben drehen  
(Einatmung oberhalb der Wasserlinie), Gesicht langsam wieder zurück drehen (den Kopf nicht in den Nacken)



Aufgabe A 3: wie A 2, Haifischflosse“, seitliches Fortbewegen, Blick Richtung Boden, Hand langsam vom Oberschenkel zur Achsel bewegen und wieder zurück, wobei die Hand direkt am Körper entlanggeführt wird (erst Bewegung mit der Hand im Stehen durchführen, dann beim Schwimmen)



Aufgabe A 4: wie A 2, Haifischflosse“, seitliches Fortbewegen, Blick Richtung Boden, aus der Haifischflossen-Position, Hand unter Wasser nach vorn strecken, dabei Seitenlage tauschen

Aufgabe A 5: wie A 4 aus der Haifischflossen-Position, Hand unter Wasser nach vorn strecken, dabei Seitenlage schlagartig tauschen

## Kraulschwimmen

Voraussetzungen bei den Lernenden; SuS beherrschen nach der Stufe I mit den strukturverwandtschaftlichen Aufgaben: Fortbewegung in Seitlage, die Um-

wendaktionen (auch mit leicht gespreizten Fingern), die Atmung, d.h. Ausatmung unter Wasser und Einatmung ohne Kopf in den Nacken zu beugen, peitschenschlagförmige Fußaktionen.

Die Hauptfunktionsaktion ist: Rollen um die Längsachse zur Aktionsseite der weit vorgestreckten Unterwasserhand und Einfangen der Strömung und Aufbau der Vordehnung sowie Handbewegung (bei wenig gebeugten Ellbogen) auf einer quer zur Schwimmrichtung verlaufenden Raumbahn (einwärts und auswärts).

Die unterstützenden Aktionen sind

- 1) Umwendaktion der angestellten Hände (Daumenseite dreht um Handkante)
- 2) Umwendaktion „verlängern“ bis Oberschenkel sind der Handposition nähert
- 3) Auswärtsaktion der Hand mit Handkante führend

4) Hand schwungvoll über Wasser vorbringen

### Kraulschwimmen: Aktionskizze

In Bauchlage

- Kraulschwimmen
- Hand taucht ein
- Fingerspitzen zuerst
- Rollen zur Aktionsseite \*
- Umwendaktion der Hand beginnen
- Hand auf weitem Bogen bewegen
- betontes Rückrollen
- Umwendaktion der Hand endet
- wenn Oberschenkel auf Handhöhe
- Hand schneidend aus dem Wasser
- Einatmung
- Hand vorbringen - auch auf weitem Bogen
- alternierende peitschenschlagähnliche Fußaktionen (die Amplitude beginnt klein im Hüftbereich und wächst bis zu den Zehenspitzen an)

Dynamik der Aktionen: Rollen zur Aktionsseite mit den Vorschieben der Hand, auch zur Unterstützung des Einatmens auf der Gegenseite; die Hand der Gegenseite verlässt das Wasser schwungvoll; die Amplitude der peitschenschlagähnlichen Fuß-Aktion beginnt klein im Hüftbereich und wächst bis zu den Zehenspitzen an. Die abwärts-einwärts-Aktion der Hand wird nachdem die Schulter bis über die Hand fortbewegt wurde in eine „Umwendaktion“ der Hand, nachdem das

Rollen zur Gegenseite begonnen überführt, um schließlich mit der aufwärts-



auswärts-Aktion der Hand mit „schneidende Handkante“ zu enden, begleitet vom Rollen zur Gegenseite. Rollen um die KLA ergibt sich aufgrund der Drehmomente als Wirkungen der mächtigen Rumpfmuskeln und wird je nach Frequenzverhalten verschieden schnell ausgeführt.

### Hinführende Aufgaben K 1 – K 4

Aufgabe K 1: wie A 2, „Meldearmposition“, seitliches Fortbewegen, Blick Richtung Boden, Gesicht langsam nach oben drehen (Einatmung oberhalb der Wasserlinie), Gesicht langsam wieder zurück drehen

Aufgabe K 2: wie A 3: „Haifischflosse“, seitliches Fortbewegen, Blick Richtung Boden, Hand langsam vom Oberschenkel zur Achsel bewegen und wieder zurück, wobei die Hand direkt am Körper entlanggeführt wird

Aufgabe K 3: aus Haifischflossen-Position Überwasserwand über Wasserlinie nach vorne führen und dabei Meldearmposition wechseln – in neuer Seitlage

durch peitschenschlagähnliche Fußaktionen 1 Körperlänge weiter, dann erneut Meldearm-Position wechseln



Aufgabe K 4: in Seitlage, statt Haifischflosse, Hand auf weitem Kreis über Wasser vorbringen und mit dem Eintauchen Meldearmposition plötzlich wechseln – in neuer Seitlage durch peitschenschlagähnliche Fußaktionen 1 Körperlänge weiter, dann erneut Meldearm-Position wechseln

Was nicht in Aufgaben angesprochen wird, ist auf dieser Stufe der Vermittlung bzw. des Kompetenzerwerbs auch zweit-rangig und kann später hinzugefügt werden.

### Rückenschwimmen

Voraussetzungen bei den Lernenden; SuS beherrschen nach der Stufe I mit



den strukturverwandtschaftlichen Aufgaben: Fortbewegung in Seitlage, die Umwendaktionen (auch mit leicht gespreizten Fingern), die Atmung, d.h. Ausatmung unter Wasser und Einatmung ohne

Kopf in den Nacken zu beugen, peitschenschlagförmige Fußaktionen.

Die Hauptfunktionsaktion ist: Rollen um die Längsachse zur Aktionsseite der weit vorgestreckten Unterwasserhand und Einfangen der Strömung und Aufbau der Vordehnung; Einfangen der Strömung und Rollaktion für Handbewegung (des wenig gebeugten Armes) nutzen auf einer Raumbahn mit stetiger Umwendaktion.

Die unterstützenden Aktionen sind

- 1) Umwendaktion der angestellten Hände (Daumenseite dreht um Handkante)
- 2) Umwendaktion „verlängern“ bis Oberschenkel sind der Handposition nähert
- 3) Auswärtsaktion der Hand mit dem Handrücken führend
- 4) Seitlage wechseln

### Rückenschwimmen: Aktionsskizze

In Rückenlage

- Hand taucht ein
- Fingerspitzen zuerst
- Handfläche auswärts drehen
- Rollen zur Aktionsseite
- Umwendaktion der Hand beginnen
- Hand auf weitem Bogen bewegen
- Rückrollen
- beide Hände unter Wasserlinie
- Aktionshand verlässt Wasser mit Handrücken
- alternierende peitschenschlagähnliche Fußaktionen (die

Amplitude beginnt klein im Hüftbereich und wächst bis zu den Zehenspitzen an)

Dynamik der Aktionen: Rollen zur Aktionsseite mit den Vorschieben der Hand, auch zur Unterstützung des Einatmens auf der Gegenseite; die Hand der Gegenseite verlässt das Wasser schwungvoll; die Amplitude der peitschenschlagähnlichen Fuß-Aktion beginnt klein im Hüftbereich und wächst bis zu den Zehenspitzen an.

#### Hinführende Aufgaben R 1 – R 4

Aufgabe R 1: wie A 2, „Meldearmposition“, seitliches Fortbewegen, Blick Richtung Boden, Gesicht langsam nach oben drehen (Einatmung oberhalb der Wasserlinie), Gesicht langsam wieder zurück drehen

Aufgabe R 2: wie A 3: in Seitlage, „Haifischflosse“, seitliches Fortbewegen, Blick Richtung Boden, Hand langsam vom Oberschenkel zur Achsel bewegen und wieder zurück, wobei die Hand direkt am Körper entlanggeführt wird

Aufgabe R 3: in Seitlage, aus Haifischflossen-Position Überwasserwand über Wasserlinie **dabei Blick zu Hallendecke**

**richten** und nun Meldearmposition wechseln – in neuer Seitlage durch peitschenschlagähnliche Fußaktionen 1 Körperlänge weiter, dann erneut Meldearm-Position wechseln



Aufgabe R 4: in Seitlage, statt Haifischflosse, Hand auf weitem Kreis über Wasser vorbringen **dabei Blick zu Hallendecke richten** und Meldearmposition wechseln – in neuer Seitlage durch peitschenschlagähnliche Fußaktionen 1 Körperlänge weiter, dann erneut Meldearm-Position wechseln.

Was nicht in Aufgaben angesprochen wird, ist auf dieser Stufe der Vermittlung bzw. des Kompetenzerwerbs auch zweitrangig und kann später hinzugefügt werden.

## Schwimmen-Trainingslager GbR

Wir machen Trainingslager! Tel: 06074/4307373 • [www.schwimmen-trainingslager.de](http://www.schwimmen-trainingslager.de)

