

# Einführung in die Schwimmarten

Gleichzug  
Delfin & Brust  
Lehrweg

# Übersicht



- ◉ Antriebskonzepte
- ◉ Strukturverwandtschaftliches
- ◉ Grundlegendes zum Erlernen der Schwimmarten  
Brust & Delfin
- ◉ Lehrweg



## Vortexkonzept

- ◉ Rotierende Wassermassen
- ◉ Im Nachlauf der Hände zopfförmig
- ◉ Im Nachlauf der Füße walzenförmig
- ◉ Wirbel haben eine höhere Dichte
- ◉ So entsteht ein Widerlager



- ◉ Parallele Aktion der Arme
- ◉ Vorschieben der Schultern vor Aktionsbeginn
- ◉ Dem „fetch“ folgt ein „catch“
- ◉ Symmetrisches Öffnen der gestreckten Arme
- ◉ weit vor dem Körper nach (aufwärts-)auswärts
- ◉ Beginn mit schräg nach „oben“ gerichtetem Ellbogen



- ◉ Rotation um Körperbreitenachse
- ◉ Hände sind Chef der Unterwasseraktion
- ◉ Umlenkaktion der Hände, worauf eine
- ◉ zunehmende Ellbogenbeugung folgt
- ◉ Parallele Beinaktion
- ◉ Vorformung der Körperumströmung



- Brust/Schmetterling
  - Gemeinsamer Teil (drei Lernschritte)
  - Technikspezifischer Teil
    - Brust: 2
    - Schmetterling: 3



## Brust/Schmetterling

- ⑥ **Hauptfunktionsphase Auswärts-aufwärts**
- ⑥ **Aktion der Hände mit gestreckten Armen mit anschließender Umwendaktion und abwärts-Aktion der Hände**



## Brust unterstützende Aktionen

1. **Einwärts-Aktion der angestellten Hände (immer vor dem Körper)**
2. **Vorwärts-Rotation des Rumpfes und Vorbringen der Hände**
3. **Anfersen mit breit ausgestellten gebeugten Knien und Ausstellen der Füße**
4. **Kreisförmiges Strecken der Beine**
5. **Gleiten des gestreckten Körpers**





## Brust unterstützende Aktionen

- ⑥ 1 + 2 führen die Hand auf einer quer zur Schwimmrichtung orientierten Bahn mit langem Arbeitsweg
- ⑥ 3 + 4 bedeuten Innenrotation des Oberschenkels im Hüftgelenk und bei kreisförmigen Schließen eine Auswärtsrotation des Oberschenkels



## Delfin unterstützende Aktionen

1. **Einwärts-Aktion der Hände mit Einleitung der (zweiten) Umwendaktion (um die Kleinfingerseite), wenn sich die Hände nähern: Widerlager ausbauen und Schulter bis über die Hände fortbewegen**
2. **Fortführung der Umlenkaktion und auswärts-aufwärts-Aktion der Hände (d.h. schneidende Hände); Oberschenkel bis zu den Händen fortbewegen und größte Vortriebswirkung erzeugen**



## Delfin unterstützende Aktionen

3. **Vorbringen der gestreckten Arme über Wasser**
4. **Peitschenschlagähnliche Aktion mit Ober-, Unterschenkel und Füßen bis zur Umlenkaktion der Fußspitzen, wobei beide Beine parallel agieren.**



## An Land

- ◉ Bewegungsempfinden für breite Öffnungsaktion mit gestreckten Armen

## Im Wasser

- ◉ Schaukelaktion
- ◉ Öffnungsaktion mit gestreckten Armen
- ◉ Umlenkaktion der Hände
- ◉ Beobachtung der Rückwärtsrotation (Schulter haben ohne Kopf heben)



## Speziell Brust

- Runde Aktionen durch Umlenkaktionen der Hände und folglich „hohe Ellbogen“ (heben, ohne Kopfheben)



## Speziell Brust

- Runde Aktionen durch Umlenkaktionen der Hände und folglich „hohe Ellbogen“ (heben, ohne Kopfheben)
- Bewegungsempfinden für das Vorbringen der Hüfte über einen längeren Zeitraum
- Runde Aktionen durch breites Öffnen der Knie und zeitiges Ausstellen der Füße
- Bewegungsempfinden für kreisförmige Beinstreckung



## Speziell Delfin

- ◉ Nach dem Beherrschen der Schaukelaktion Armaktion nicht abbrechen, sondern „Arme über Wasser nach vorne bringen“
- ◉ Wenig Kopffaktion
- ◉ Reaktion der Beine beobachten
  - ◉ Peitsche nachempfinden
  - ◉ Umlenkaktion der Füße betonen



## Speziell Delfin

- ◉ Imitation einer Delfin-/Fischbewegung
  - ◉ Arme seitlich oder nach vorne gestreckt
  - ◉ Zuerst tauchend
  - ◉ Dann an der Wasseroberfläche
  - ◉ Zum Atmen Kinn nach vorne schieben





## Speziell Delfin

- ◉ Imitation einer Delfin-/Fischbewegung
  - ◉ Arme seitlich oder nach vorne gestreckt
  - ◉ Zuerst tauchend
  - ◉ Dann an der Wasseroberfläche
  - ◉ Zum Atmen Kinn nach vorne schieben
- ◉ Ganzheitliches Üben der Grobform Schmetterling



- ◉ Ungerechts, U./Volck, G./Freitag, W. (Hrsg.):  
Lehrplan Schwimmsport – Band 1 Technik:  
Schwimmen – Wasserball – Wasserspringen -  
Synchronschwimmen. Schorndorf, 2002
- ◉ Wilke/Daniel, Schwimmen, Wiebelsheim 2002  
Dialogische, funktionale Lehrwege im  
Schwimmsport, Dr. Bodo Ungerechts, 24.04.2004
- ◉ Schwimmwelt