

# Einführung in die Schwimmarten

Wechselzug  
Rücken & Kraul  
Fehlerbilder

# Technikfehler erkennen

---



Was ist ein Technikfehler?

- ◉ Abweichung vom Leitbild

# Technikfehler erkennen



- ◉ Beobachten! – Beurteilen! – Beraten!
- ◉ Alles sehen! – Vieles übersehen! – Das Wesentliche erkennen!

(Arturo Hotz)

- ◉ Um Technikfehler richtig beurteilen zu können  
Bedarf es einer funktionalen Bewegungsanalyse  
(Lehrplan Bodo Ungerechts)



## Unterteilung der vier Schwimmmarten in

- funktionaler Hinsicht
- Hauptphase
- Unterstützende Phase
- Wasserlage



## Kraul-Fehler/Defizite

- ◉ *Hauptphase:*
  - ◉ Schulterbeweglichkeit
  - ◉ Kopfhaltung
  - ◉ Zu starkes Mitdrehen der Hüfte



## Rücken-Fehler/Defizite

- ◉ *Hauptphase:*
  - ◉ Falsche Kopfhaltung
  - ◉ Keine Rollbewegung
  - ◉ Kopf rollt mit



## Kraul/Rücken

- ◉ *Unterstützende Phase:*
  - ◉ Das Wasserfassen erfolgt zu weit über der Wassermittellinie
  - ◉ Füße werden nicht überstreckt
  - ◉ Ellenbogenbeugung zu früh
  - ◉ Ellenbogen sinkt ab



## Wasserlage Idealfall

- ◉ Kraul Gesicht im Wasser/Blickrichtung nach schräg vorn/unten
- ◉ Rücken Kopf und Schulter liegen höher als Hüfte und Beine





- ◉ 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