



Einführung in die Schwimmarten

Wechselzugzug
Kraul & Rücken
Lehrweg

Übersicht



- Antriebskonzepte
- Strukturverwandtschaftliches
- Grundlegendes zum Erlernen der
- Schwimmarten Rücken und Kraul
- Literaturangabe

Vortexkonzept

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

„Das Eigentliche der vier Schwimmarten besteht in der Erzeugung eines Widerlagers durch obere und untere Extremitäten und der gleichzeitigen Fortbewegung des Körpers relativ zu dem Widerlager“

(Dr. Bodo Ungerechts 2006)

- Unter Wasser ist die Hand Chef der Aktion
 - Die Aktionen der Hände erzeugen ein virtuelles Widerlager im Wasser und gegenüber dem Widerlager wird der Körper fortbewegt
- Querbewegungen der Hände
 - Quer zur Fortbewegungsrichtung des Körpers
- Deutliche Rotationen
 - Um die Körperlängsachse
 - Nutzen der Energie der Rumpfmuskulatur

Beginn der zyklischen Aktion

- Gestreckter Arm
- Gestreckter Arm mit schräg nach oben gerichteten Ellenbogen
- Gestreckte Hände und leicht gespreizte Finger, Daumen ebenso abgespreizt (Schwimmhäute-Effekt)

Umlenkaktionen der Hände

- Kein abruptes Richtungswechseln
- Sog nicht abreißen lassen (Widerlager nicht verlieren)
- Wird erreicht durch die selbe Muskulatur, die auch für hohe Ellenbogenhaltung verantwortlich ist

Beinaktion

- Füße locker im Sprunggelenk
- Peitschenähnliche Aktion (wegkicken eines Badelatschens)

Geringe Aktionsfrequenz anstreben

- Energiesparen, durch weniger Züge pro Bahn

Beherrscht werden sollten:

- Tauchen
- Gleiten in allen Körperlagen
- Beherrschung des hydrodynamischen Auftriebs
- Kickaktion mit den Beinen peitschenschlag ähnliche Bewegung
- Arme seitwärts zur Bewegungsrichtung mit Ellbogen-vorn-oben-Haltung und Umwendaktion
- Kontrollierte angepasste Atmung

Grundlegendes



- Bildhafte Darstellung hilft ungemein
- Eigendemonstration
- Landübungen als Assoziation nutzen
- Terminologische Konsequenzen
 - „Müssen“ vermeiden
 - Bewegungsrichtungen angeben
 - Armaktion statt Armzug
 - Schneidende Handkante statt Abdruck
 - Adressatengerechte Vermittlung

Kraul/Rücken

- Gemeinsamer Teil (vier Lernschritte)
- Technikspezifischer Teil

Kraul/Rücken

- Hauptfunktionsphase Rollbewegung um Körperlängsachse
- Wird durch peitschenähnliche Kicks erzeugt

Kraul unterstützende Aktionen

- der Körper **rollt zur Seite des eingetauchten Armes**
- **abwärts-einwärts-Aktion der Hand, wobei Einheit Hand/Arm lange gestreckt bleibt, bis Schulter über die Hand fortbewegt wurde.**
- **„Umwendaktion“ der Einheit Hand/Unterarm, nachdem das Rollen zur Gegenseite begonnen hat**
- **aufwärts-auswärts-Aktion der Hand mit Streckung des Armes und „schneidende Handkante“, wobei das Rollen zur Gegenseite die Aktionen führt**

Kraul unterstützende Aktionen

- **Vorbringen der Einheit Arm/Hand mit deutlich gebeugtem Ellbogen**
- **Peitschenschlagähnliche Aktion mit Ober-, Unterschenkel und Füßen bis zur Umlenkaktion der Fußspitzen, wobei die Beine wechselseitig agieren.**

Rücken unterstützende Aktionen

- **Auswärts-Abwärts-Aktion der Hand (diagonal aus der Vorhalte), dabei wird Schulter/Körper an Hand vorbei geschoben und der Arm wird graduell gebeugt.**
- **Einwärts-Aktion der Hand (schneidend mit Daumenkante), dabei wird der Arm gestreckt und der Körper wird weiter fortbewegt, bis der Oberschenkel neben die Hand gelangt.**

Rücken unterstützende Aktionen

- **Vorschwingen des gestreckten Armes über Wasser nach vorne Peitschenschlagähnliche Aktion mit Ober-, Unterschenkel und Füßen bis zur Umlenkaktion der Fußspitzen, wobei die Beine wechselseitig agieren.**
- **Hinweis:** die Synchronisation der Armaktionen ist überlappend, ein Arm befindet sich noch in der Einwärts-Aktion, während der andere schon eintaucht; das kann bedeuten, dass die eingetauchte Hand „warten“ muss, bzw. die Zeit zum Einfangen der Strömung genutzt wird

Literaturangaben



- 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