



Gunther Frank • Philippe Martin

Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen

Der Schlüssel zur optimalen Technik

8., neu überarbeitete und erweiterte Auflage

hofmann.

Inhalt

Vorwort	5
Danksagung	6
Zu diesem Buch	7
Einleitung	9
Koordinative Fähigkeiten	
Begriffserklärung	15
Sportartspezifische Aspekte	17
Leistungsstrukturanalyse	18
Problemstellung	20
Aufgabenstellung	22
Ziele der koordinativen Fähigkeitsentwicklung	
Bedeutung und Entwicklung der <i>koordinativen</i> Fähigkeiten	33
Bedeutung der <i>koordinativen</i> Fähigkeiten für das Schwimmen	37
Koordinative Übungen	
Koordinationsformen	43
Delfin	45
Rücken	50
Brust	55
Kraul	59
Kombinationsformen	63
Delfin	64
Rücken	65
Brust	65
Kraul	66
Korrekturformen	67
Methoden der Fehlerkorrektur	70
Delfin	72
Rücken	81
Brust	89
Kraul	102
Übungen für das Wassergefühl	121
Delfin	123
Rücken	123
Brust	125
Kraul	126

Kontrastformen (Gegensatzerfahrungen)	129
Delfin	130
Rücken	131
Brust	133
Kraul	134
Spielformen	137
Delfin	138
Rücken	139
Brust	140
Kraul	141
Partner- und Gruppenübungen	143
Delfin.....	144
Rücken	146
Brust	147
Kraul	148
 Koordinative Formen für Kinder und Jugendliche	
Formen für 6- bis 8-Jährige	153
Formen für 9- bis 10-Jährige	154
Formen für 11- bis 13-Jährige	154
Beinschlagformen	155
Armzugformen	157
Delfin	158
Rücken.....	161
Brust	164
Kraul	167
Spiele und Wettkämpfe	176
Praxisbeispiele – Leitfaden für Training und Schwimmunterricht	178
Kraul Rollwende – Schritt für Schritt.....	185
 Glossar	 187
Literatur	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 Schwimmarten, 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 Aufarbeitung der „wasserspezifischen“ 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 Schwimmarten.

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

Einleitung

„Ein Talent verfügt über möglichst viele Bewegungsmuster“

(nach Hotz & Weineck, 1983)

Diese Maxime als Grundgerüst der vorliegenden Arbeit soll eingehend die Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten für das Bewegungsklernen im Schwimmen aufzeigen.

Nicht nur im kind- und jugendgerechten Training, nein, auch im Leistungstraining sind der Schulung und der Entwicklung der *koordinativen* Fähigkeiten großer Wert beizumessen. Neben umfassenden konditionellen und emotionalen Fähigkeiten brauchen erfolgreiche Schwimmsportlerinnen und Schwimmsportler eine ausgefeilte Technik zur optimalen Ausschöpfung ihres gesamten Leistungspotentials.

Um die durch Längenwachstum und Kraftzuwachs des menschlichen Körpers sich verändernden Voraussetzungen bei der Bewegungsausführung aufzufangen zu können, dient ein breites und abwechslungsreiches Übungsrepertoire dazu, den Athleten ein vielfältiges Bewegungsklernen anzubieten.

Die vorliegenden Übungen gelten nicht nur für Leistungsschwimmer. Auch Wasserballer, Triathleten und moderne Fünfkämpfer können ihr (Technik-)Training mit dem entsprechenden Übungsschatz variieren und verfeinern.

Aus der Theorie des Bewegungsklernens wissen wir,

- dass die Qualität der Lernfähigkeit u. a. von der Kombinationsfähigkeit der Bewegungsmuster abhängt,
- dass vielfältige Bewegungserfahrungen das Lernen und damit vor allem das „Funktio-
nieren“ der Technik günstig beeinflussen,
- dass Stagnation und das frühe Erreichen einer Leistungsgrenze immer auch abhängig sind vom Reichtum des Bewegungsschatzes.

Die frühe Ausrichtung auf konditionelle Aspekte führt im Kindertraining vielfach zu motorischen Defiziten und dadurch zu einer schlecht entwickelten Technik. Die daraus resultierenden negativen Auswirkungen auf die anatomisch-physiologische und sozial-psychologische Entwicklung der kindlich-jugendlichen Persönlichkeit führen aufgrund fehlender Fortschritte und mangelnder Perspektiven oft viel zu früh zum Abbruch der schwimmerischen Laufbahn. **Dies kann zweifellos vermieden werden!**

Das in abwechslungsreicher Atmosphäre stattfindende Training, die Berücksichtigung der spezifischen Aspekte des kindgemäßen Trainings, die Variantenvielfalt, das Spiel mit der Bewegung und die Herausforderung attraktiver Lernbedingungen können den jungen Menschen viele Anreize bieten. Denn mit einer solchen Trainingsgestaltung zieht nicht nur mehr Leben und Freude ins Training ein, sondern es geht auch damit mittelbar eine Verlängerung der sportlichen Aktivität einher.

Wir fühlen uns als Trainer, Lehrer und Übungsleiter diesem Sport verpflichtet und tragen so auch Verantwortung dafür, dass die Kinder, Jugendlichen und auch Erwachsenen, die diesen Sport ausgewählt haben, ihm nicht frustriert den Rücken kehren und etwas anderes suchen.

Denken wir auch an die große Zahl der Spätentwickler, denen einfach etwas langsamer „der Groschen fällt“, die den Durchbruch aber deshalb nicht schaffen, weil ihnen ihre fehlerhaften Bewegungen ständig im Wege sind. Sie beenden vorzeitig ihre Schwimmkarriere und sind für den Verein für immer verloren.

„Da die Bereiche „optimales Leisten“ und „technische Vervollkommnung“ in einer Wechselbeziehung stehen, werden auch die Begriffe „Leisten“ und „Trainieren“ oft in einem Atemzug genannt: offensichtlich hat der spezifische Charakter des Leistens verwandte Strukturen mit

dem Techniktraining, zumindest ist ein optimiertes Leisten ohne entsprechendes Techniktraining nicht nur kaum denkbar, sondern wahrscheinlich auch wenig sinnvoll“ (Hotz, 1991).

Lernen oder Optimieren einer Bewegung wird im Leistungssport zumeist als Techniktraining verstanden.

Doch:

- Wieviel Raum nimmt es in einem herkömmlichen Training ein?
- Wie konsequent wird der Forderung nach vielfältigen Bewegungsvariationen nachgekommen, über die ja bekanntlich die erfolgreichen Sportler verfügen?

Hotz und Weineck (1983) verlangen von einem durchdachten Training grundsätzlich drei Schwerpunkte:

- die Planmäßigkeit
- die Leistungssteigerung
- die Optimierung.

Wird der erste Punkt, die **Planmäßigkeit**, in der Durchführung eines sinnvollen Trainings einmal vorausgesetzt, so sind doch zumeist die weiteren Inhalte durch die physische **Leistungssteigerung** gekennzeichnet.

Dass der dritte Schwerpunkt der Trainingszielsetzung, „die immer angestrebte **Optimierung** der Relation zwischen Aufwand und Ertrag“, jedoch ausschließlich der eben erwähnten physisch/energetischen Leistungssteigerung überantwortet werden kann, stelle ich einmal in Frage!

In diesem Zusammenhang wäre „weniger oftmals mehr“, vor allem wenn das Hauptaugenmerk von den konditionellen auf die Entwicklung der *koordinativen* Fähigkeiten verlagert würde.

Damit drängen sich andere Fragen in den Vordergrund:

- Wie bauen Sie die Ausbildung der technisch perfekten Bewegungsabläufe auf?
- Über wie viele Korrektur-, Koordinations- und spielerische Formen verfügen Sie, und wenden Sie diese auch regelmäßig an?
- Rücken Sie einem offensichtlichen Technikfehler auch gezielt und konsequent zu Leibe, oder glauben Sie, dass sich Fehler mit genug Kilometern und entsprechender Ermüdung von allein ausschleifen?
- Wie gehen Sie das fast überall vorhandene Manko an Bewegungsvielfalt an, und wie schulen Sie Kombinations-, Variations- und Rhythmisierungsfähigkeit?
- Ist das Paddeln des Synchronschwimmens auch fester Bestandteil in Ihrem Trainingsprogramm, und wenn nicht, glauben Sie nicht auch, dass wir hier eine gute Möglichkeit zur Perfektionierung des Wassergefühls ungenutzt verstreichen lassen?

„Wer nicht kombiniert und variiert, der stagniert“ (Hotz, 1991).

Die Einteilung der koordinativen Trainingsformen für das Schwimmen wurde in Anlehnung an die sieben wichtigsten Koordinationsfaktoren vorgenommen. Viele Übungen passen zu mehreren Faktoren und somit auch in mehrere Kapitel. Das hängt nicht nur von der jeweiligen Betrachtungsweise ab, sondern natürlich auch vom Könnensstand der Athleten, ihrer Erfahrung, Erwartung, Lern- und Konzentrationsfähigkeit. In der Einführung der entsprechenden Kapitel wird erneut Bezug darauf genommen und versucht, die Postulate und Erkenntnisse der Bewegungslehre praxisnah umzusetzen. Dass ich mich dabei auf die wichtigsten und schwimmrelevanten Befunde beschränken muss, ist nahe liegend. Ich hoffe, mit dieser Übungsauswahl einen Beitrag leisten zu können zur Verbesserung der *koordinativen* Fähigkeiten und somit der schwimmerisch-technischen Weiterentwicklung.

Es wird unter anderem auch einer Forderung von Wilke und Madsen (1983) nachgekommen, die das wöchentliche Erlernen von zwei bis drei koordinativen Schwimmformen im Anfänger- und Fortgeschrittenenbereich fordern.

Die Übungen haben neben dem positiven Einfluss auf die schwimmerische Bewegungsökonomie auch ein gewisses Recht auf Eigenständigkeit. Dies insofern, als es sehr bereichernd und befriedigend sein kann, ohne vordergründig einen direkten Vorteil daraus ziehen zu wollen, sich in diesem einzigartigen Medium „Wasser“ auf derart vielfältige Art und Weise bewegen zu können.

Dies gilt nicht nur für Spitzenathleten, sondern auch für Kinder, Jugendliche, Hobby- und Fitnesschwimmer, welche dadurch neuen Anreiz und Freude an ihrem Sport erhalten. Sind diese Übungen (Bewegungsvariationen, Kombinationen, Paddel-, Partner-, Gegensatz- und Kontrastübungen, spielerische Einzel- und Gruppenformen) nämlich einmal fest in das Bewegungsrepertoire integriert, so wird man feststellen, dass sie zu wahren „Selbstläufern“ werden und sich im Techniktraining, für die Verbesserung des Grundlagen- und Ausdauerbereichs sowie auch für Intervallserien geradezu aufdrängen. Schließlich ist der Schwimmsport, im

Speziellen das Schwimmtraining, nicht so kurzweilig, dass wir leichthin auf diese willkommene Abwechslung verzichten dürften.

Hotz (1991) stellt auf die Frage nach der Bewegungsvielfalt folgende Antwort in den Raum:

„Vielleicht ist die Summe der Bewegungserfahrungen – also der Bewegungsschatz – ein ausgeklügeltes System von mehrfach codierbaren Informationen, das über Qualität, Verwendbarkeit und Tauglichkeit der gespeicherten Bewegungselemente Auskunft geben kann, und zwar auch über die Zusammenhänge von Erfolg und Misserfolg.“

Demnach sind Einseitigkeit, zu frühe Spezialisierung und Monotonie im Training zu vermeiden, aber:

„Es wäre ein Fehler, das motorische Lernen, die Schulung koordinativer Fähigkeiten im Sport zu verselbständigen; eine gute Bewegungskoordination verwirklicht sich nur auf einer angemessenen konditionellen Fähigkeitsbasis“
(Israel, 1976).



Koordinationsformen

Die Bezeichnung Koordinationsformen ist bewusst gewählt, weil sie sozusagen stellvertretend für das stehen soll, was mit diesen Formen angestrebt wird, nämlich die Befähigung, durch die Verfügbarkeit vielfältiger Bewegungsmuster schneller zu lernen und damit sicherer und gezielter umzugehen. Bei diesen Übungen ist auf eine korrekte Ausführung zu achten, damit nicht falsche Automatismen aufgebaut werden.

„Wird Bewegung pädagogisch genutzt, ist sie genau dann richtig, wenn sie diversen (sportlichen) Sinnmustern genügen kann. Also dass die gegenseitige Bedingtheit von Bewegungsaufgabe und Lösung konsequent der Beurteilung des richtigen Bewegens zugrunde gelegt wird“ (Göhner, 1992).

Nicht alle hier aufgeführten Übungen können dieser Forderung nachkommen, doch sie fördern die Steuerung der Extremitäten zu- und untereinander sowie das Zusammenspiel (Kopplung) bestimmter Teilkörperbewegungen. Dies führt zu Anpassungsvorgängen in Bezug auf die technischen Bewegungsabläufe.

Auch im fortgeschrittenen Sportleralter können die entsprechenden Anpassungen noch erreicht werden, indem der schwimmerische Wirkungsgrad durch das Beherrschen dieser Abläufe insofern verbessert und effektiver gestaltet wird, als ganz intuitiv feinmotorische Abläufe eine positive Veränderung erfahren. Dies geschieht auch ohne direkte technikbezogene Anweisungen von Seiten des Trainers.

Es sei hier noch einmal erwähnt, dass ein enger Zusammenhang zwischen Koordination und Kondition besteht.

„Die Stabilität einer jeden motorischen Leistung im Sport bedeutet Koordination plus Kondition“ (Israel, 1976).

Durch eine rationelle Technik wird demnach das konditionelle Niveau wesentlich effizienter genutzt, indem

- erstens die Verträglichkeit einer Belastung erhöht wird,
- zweitens das energetische Potential wirtschaftlicher eingesetzt wird, wodurch eine spätere und langsamere Ermüdung eintritt, und folglich
- drittens wieder höhere Belastungsreize folgen können.

„Die Ausprägung koordinativer Fähigkeiten kann nur auf einer angemessenen Grundlage konditioneller Fähigkeiten erfolgen, andererseits bestimmt das Niveau der koordinativen Fähigkeiten die Höhe des Ausprägungsgrades der konditionellen Fähigkeiten“ (Brose, 1990).

Infolgedessen findet ständig eine gegenseitige Innervation statt. Eine verbesserte Kondition verlangt also eine angepasste Bewegungsausführung, aus der wiederum eine Potentialausweitung der *koordinativen* Fähigkeiten hervorgeht.

Darüber hinaus ermöglicht die regelmäßige Anwendung von *koordinativen* Übungen:

- die Vermeidung von Monotonie,
- eine verbesserte muskuläre „Ganzkörperentwicklung“,
- eine Ausweitung des Trainings auf die kognitive Fähigkeitsebene,
- eine intensivere mentale Auseinandersetzung mit bestimmten vortriebswirksamen Technikmerkmalen und deren Hinterfragung, was normalerweise zu einem völlig veränderten Umgang mit technikrelevanten Informationen führt.

Eine sich daraus ergebende größere Trainings- und Bewegungsvariabilität zeigt sich

„in der optimalen Gestaltung des Verhältnisses von Frequenz und Zyklusweg im Sportschwimmen sowie im geringeren Technikabfall bei Ermüdung“ (Brose, 1990).

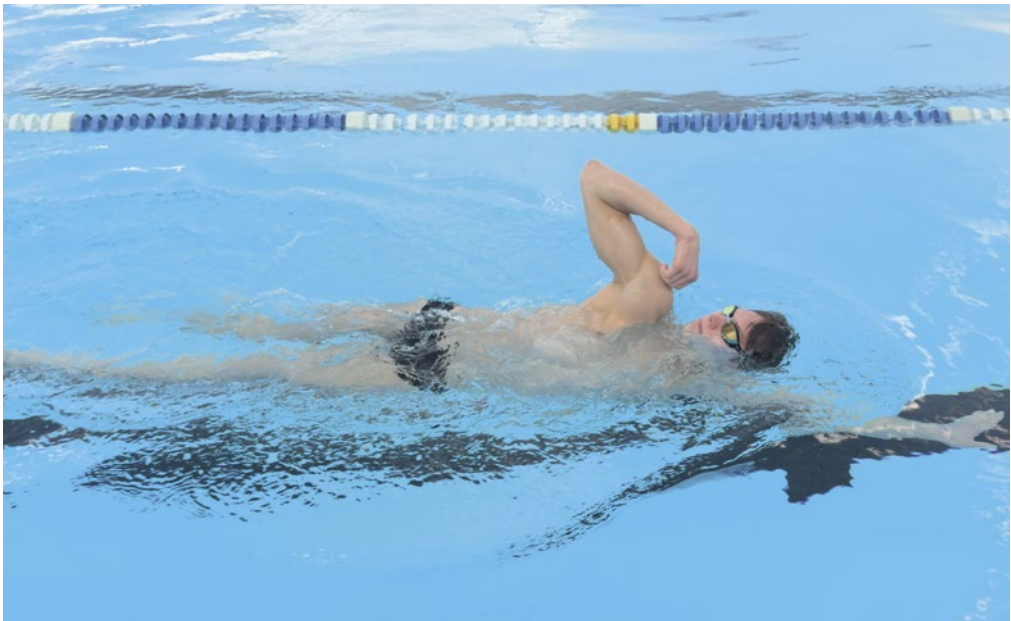
was einer ständigen Verbesserung der schwimmerischen Effektivität gleichkommt, bis hin zur optimal technisch-ökonomischen Ausprägung. Der prozentuale Anteil der Arbeit im koordinativ-technischen Bereich variiert selbstverständlich je nach Zielgruppe. Während er im Anfänger- und Fortgeschrittenen-Training ca. 30 bis 50% ausmacht,

beträgt er im Leistungsbereich ca. 10 bis 30% des Trainingsumfanges (selbstverständlich mit unterschiedlicher Gewichtung in den jeweiligen Trainingsperioden).

Als Maxime soll jedoch in jedem Fall gelten:

KEIN TRAINING OHNE KOORDINATIV / TECHNISCHE SCHULUNG !

Die den spezifischen Übungen der Koordinationsformen jeweils vorausgehenden Basisübungen geben einen Überblick über die koordinativ einfacheren Armzug- und Beinschlagformen in den vier Schwimmtechniken.



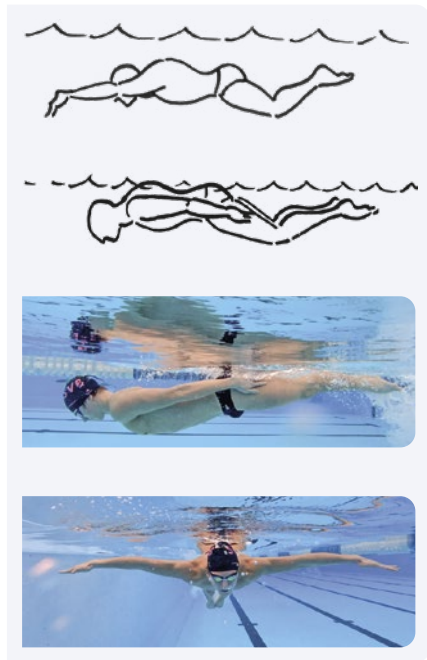
Beispiele • Basisübungen

Delfin-Beinschlagtraining • ohne Hilfsmittel

Bei den Beinschlagübungen in der Bauch- und Seitenlage sollte bei jedem zweiten oder dritten Beinschlag eingeatmet werden (außer bei den Tauchübungen).

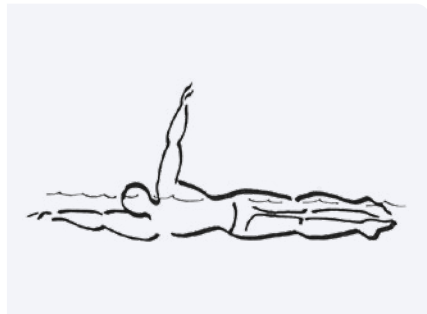
Delfin-Beinschlag in Bauchlage

- Tauchen mit Delfin-Beinschlag, die Arme sind vorne oder längs des Körpers.
- Dito mit Abstoßen vom Boden, nach einmaligem Einatmen nur mit Beinschlag wieder diagonal zum Boden abtauchen.
- Beinschlag normal mit Armen vorne oder hinten am Körper angelegt.
- Dito, ein Arm vorne einer hinten.
- Arme gekreuzt vor der Brust oder hinten aus dem Wasser halten.
- Mit dorsalflektierten oder nach außen gedrehten Füßen.
- Hände verschränkt unter dem Becken oder auf dem Po, zu welchem Zeitpunkt befinden sich die Hände an der Wasseroberfläche?
- Die Arme werden gestreckt und senkrecht nach unten gehalten oder waagrecht zur Seite (Flugzeug).



Delfin-Beinschlag in Bauchlage

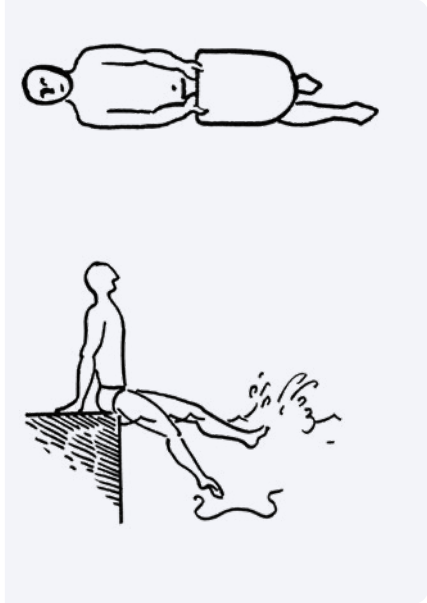
- Beide Arme oben (über dem Kopf) ausgestreckt oder längs des Körpers ein Arm oben ausgestreckt, einer längs des Körpers oder senkrecht aus dem Wasser nach oben.
- Arme/Hände verschränkt hinter dem Kopf.
- Der untere Arm senkrecht nach unten, der obere entweder längs der Seite oder aus dem Wasser.
- Diese Übungen auch mit veränderten Fußstellungen.



Kraul • Beine

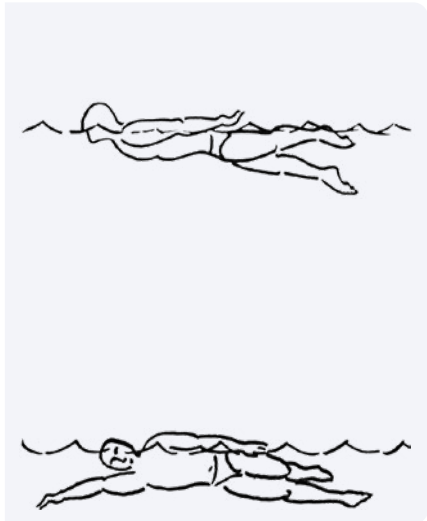
Die Beine bewegen sich wie beim Fahrradfahren

- Vermittlung einer klaren Bewegungsvorstellung.
- Beinschlag in der Rücklage, halte ein Schwimmbrett über deine Knie.
- Versuche einen Badeschlappen an Land wegzukicken.
- Rücklage, kicke einen imaginären Ball gegen die Decke.
- Beobachte in der Rücklage, Brett auf dem Bauch, deinen Beinschlag.
- Beinschlag sitzend am Beckenrand, versuche einen Sprudel/whirl nachzuahmen.
- Wer kann in ganz flachem Wasser mit einem Schwimmbrett Beinschlag durchführen?
- Schwimmen mit Flossen.
- Führe senkrecht mit dem Gesicht zur Mauer hängend Beinschlag durch.



Die Beine sind verkrampt und die Füße nach außen gedreht

- Beinschlag mit Flossen.
- Dito, auch über längere Distanzen.
- „Schwanenbeinschlag“, die Hände werden in der Bauchlage hinten aus dem Wasser gehalten.
- Führe Beinschlag im Wechsel mit gebeugten und ganz gestreckten Beinen durch.
- Dito auch im Wechsel einbeinig.
- Schläge im Wechsel mit großer, mittlerer und kleiner Amplitude.
- Beinschlag in der Rücklage mit Selbstbeobachtung.
- Beinschlag in der Seitlage, drücke die Kniekehlen jeweils betont und aktiv in die neue Bewegungsrichtung.



Zu kleine Schlagamplitude („Zitterbeinschlag“)

- Alle Formen aus der vorherigen Übungsgruppe.

Kraul • Atmung

- Die Atmung im Kraulschwimmen hat sich, wie die Schere im Brustschwimmen, als echter „Technikknackpunkt“ erwiesen. In den jahrelangen Bemühungen, Freizeitsportler, Triathleten und vor allem relative Anfänger technisch zu „therapieren“, hat sich der Hauptgrund für das z. T. massiv ineffiziente und dadurch unökonomische Schwimmen in der Atmung manifestiert.
- Es ist deshalb in diesem Zusammenhang kaum erstaunlich, dass bei der Eliminierung dieser Fehler schnell deutliche Verbesserungen erreicht werden können.
- Zum Beheben der Defizite steht der komplexe Atmungsvorgang im Vordergrund. Hierzu sollte zu Beginn sichergestellt werden, dass die Ausatmung ins Wasser ohne jegliche Hemmung vollständig und kontinuierlich abläuft. Dies kann u. a. sowohl in der Badewanne, beim Brustschwimmen oder beim Kraul-Beinschlag geübt werden. In der Gesamtbewegung Kraul geschieht dies am besten beim Zweier-Zug (Aus- und Einatmen bei jedem zweiten Zug).
- Dabei sollte nach dem Einatmen die Luft auf gar keinen Fall angehalten werden, sondern durch „Loslassen“ die Luft gleich wie beim Joggen von selbst ausströmen.
- In der Druckphase des Einatmungsarmes wird die restliche Luft betont kräftig ausgepustet, so dass man für das unmittelbar danach folgende Einatmen bereit ist. Die meiste Luft strömt durch den Mund, ein wenig davon auch durch die Nase aus.
- Sehr viele Schwimmer atmen zu früh ein. Verschlimmert wird dies zusätzlich durch das (viel) zu frühe Einleiten, sprich Drehung des Kopfes zur Einatmungsseite.
- Wäre dies, rein technisch betrachtet, an und für sich noch nicht so gravierend, so führt ein zu frühes Einatmen zu äußerst nachteiligen Folgereaktionen.
- Wird z. B. zur rechten Seite sowohl der Kopf zu früh gedreht wie auch zu früh eingeatmet, so reduziert sich dadurch in den allermeisten Fällen die Vortriebswirkung des rechten Armes, weil der Ellbogen absinkt.



Praxisbeispiele · Leitfaden für Training und Schwimmunterricht

1 Stundeneröffnung, Einstimmen, Aufwärmen

Für eine Lehrperson, die regelmäßig Schwimmunterricht erteilt, stellt sich oftmals die Frage, wie starte ich in eine Stunde, wie fange ich an, was mache ich zuerst!

Immer nur ein freies Einschwimmen mit einer bestimmten Anzahl Längen oder Breiten, oder über eine gewisse Zeitdauer wird selbst dem Lehrer/dem Trainer mit der Zeit zu eintönig, ja langweilig.

Deshalb werden hier ein paar abwechslungsreiche Formen vorgestellt, die beispielhaft für andere kreativere Möglichkeiten stehen.

- Sechs bis 10 Breiten mit immer anderen Techniken, Einzelübungen oder koordinativen Formen. Eine Wiederholung ist zu vermeiden.
- Dito nur zu dritt als Auftragsschwimmen: A und C stehen an der Startseite B gegenüber. A startet nun z. B. mit Brust auf die andere Seite, so dass B in derselben Technik zurück zu C schwimmen muss. C wählt jetzt eine andere Form, z. B. Kraul nur mit einem Arm, und A muss dies jetzt übernehmen, während B sich jetzt etwas ausdenkt.
- Das Gleiche lässt sich auch mit zwei Schülern durchführen, indem jeweils die zweite geschwommene Bahn von A die erste von B vorgibt, während die 2. von B wiederum die erste von A.
- Eine Anzahl Breiten/Längen immer mit ständig wechselndem Körperkontakt mit Partner zurücklegen.
- Die ganze Klasse schwimmt dicht hintereinander in der Technik Brust eine Polonaise in Form einer Acht. Beim Kreuzungspunkt in der Mitte hat rechts vor links „Vorfahrt“. Auch im Lehrschwimmbecken (LSB) mit Laufen möglich.
- Dito hintereinander, der letzte Schüler überholt außen (innen) die gesamte Klasse und reiht sich vorne ein. Sobald er den vorletzten überholt hat, folgt dieser dem ersten.
- Schattenschwimmen: A und B bilden eine Gruppe, und über eine geraume Zeit muss B genau und möglichst zeitgleich nachahmen, was A gemacht hat. Anfänglich ohne, später auch mit Rücken-Kraul.
- Begegnungsschwimmen: Von beiden Seiten starten A und B, um in der Mitte eine Vorgabe zu erfüllen oder zu erfinden, so z. B. High five/ten (Abklatschen mit einer/zwei Händen über Wasser), A taucht unter B durch, gegenseitig an den Händen vorbeiziehen, in die Rückenlage drehen, doppelhändige Brust-Wende durchführen usw.
- A schwimmt mit Brett, Kraul- oder Brust-Beinschlag. Gleichzeitig startet auf der Gegenseite B in der gleichen, aber kompletten Technik.
- Wie viel Längen benötigt B um A einzuholen. Danach wechseln. Wer gewinnt? Auch mit Überrunden möglich, beide starten an derselben Stelle.
- Einkreisen eines Schwimmers irgendwo im Becken ohne festhalten, auch laufend im LSB, die Jäger halten hier ihre Arme auf dem Rücken zusammen.
- Dreier Fangen: A fängt B, B muss zuerst eine Wende (Startsprung) machen und dann C fangen, usw.
- Alle Schüler schwimmen dicht hintereinander wie bei der Polonaise, der stärkste Schüler dreht die Schwimmer in einer Schnecke zusammen und öffnet mit einer 180° Drehung wieder dieselbe.

2 Spiele mit Ball und Geräten

- **Wanderball:** Die eigene Mannschaft ist in zwei Kolonnen geteilt, die sich vis-à-vis stehen. Die vorderste Schülerin wirft den Ball zur gegenüberstehenden und schließt bei ihrer Kolonne hinten an. Welche Mannschaft hat zuerst zwei Durchgänge erreicht?
- **Variation:** Unter den gegrätschten Beinen des Partners nach hinten durchtauchen.
- **Schnappball:** Zwei Mannschaften, jede Gruppe versucht, innerhalb der eigenen Mannschaft so viele Zuspiele wie möglich zu erzielen, während die gegnerische Gruppe den Ball abzufangen und eigene Zuspiele zu realisieren versucht. Nur wirklich gefangene Bälle werden gezählt.
- **Variationen:** Mit Luftballon oder „Wasserball“: Den Ball nur antupfen.
- **Tupf-Ballon:** Alle gegen jeden. Wer zweimal (drei!) den Ballon hintereinander „getupft“ hat, sitzt auf dem Beckenrand. Kommt der dritte Schüler an den Rand, darf der erste wieder mitspielen (auch mit mehreren Ballons).
- **Variante:** Nach dem dritten Tupfen darf der Schüler eine Breite Brust, nach dem zweiten Mal zwei Breiten Kraul und nach dem dritten Mal drei Längen Rücken schwimmen.
- **Zweiergruppen bilden:** Wie viele Berührungen schaffen die Besten?
- **Ballverfolgung:** Die Schüler bilden einen Kreis mit Zwischenräumen. Zwei verschiedene Bälle zirkulieren (Start gegenüber), wobei der rote Ball den gelben einholen muss.
- **Dito,** nur die Schüler nummerieren. Die Einer werfen sich den roten Ball, die Zweier den gelben Ball zu. Welche Gruppe holt den gegnerischen Ball ein?
- **Dito,** aber auf Schwimmbrett sitzend.
- **King Ball:** Zwei Mannschaften und ein neutraler King (oder pro Mannschaft ein King). Der Ball muss innerhalb der Mannschaft 2- oder 3-mal zugespielt und dann dem King abgegeben werden. Erst dann ist ein Punkt erzielt. Die gegnerische Mannschaft versucht, diesen Ablauf zu stören, um in den Besitz des Balles zu gelangen.
- **Zielwasserball:** In der Mitte des Beckens liegen zwei, z. B. „Wasserbälle“ oder andere Geräte. Ziel ist es, mit den Spielbällen so viele Treffer wie möglich zu erzielen. Ein oder zwei Schüler werfen die Bälle immer wieder zurück.
- **Dito Treibball:** Nur ein großer Ball. Ziel ist es, den Ball so weit wie möglich in die gegnerische Hälfte zu treiben.
- **Korbball mit lebenden Körben:** Ein Punkt wird erzielt, wenn es gelingt, den Spielball in einen Korb zu legen oder zu werfen, der durch zwei Mitspieler der eigenen Mannschaft durch Handfassung gebildet wird. Danach bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball. Vor dem Korbwurf müssen jeweils drei Pässe erfolgen.
- **Ball über die Schnur oder Wasservolleyball:** Der Ball darf das Wasser nicht berühren. Nach drei Pässen muss der Ball über die Schnur.
- **Wasserbrennball:** Analog der Version an Land, wobei eine Mannschaft an Land ist und den Ball ins Wasser werfen muss. Dabei kann jede zurückgelegte Gerade oder Breite einen Punkt geben. Die Mannschaft im Wasser sollte den Ball so schnell wie möglich in einen Reifen im Wasser oder am Beckenrand befördern. Es kann auf Zeit, Punktetotal oder auch mit Verbrennen gespielt werden. Auch kann die Schwimmart bestimmt werden.
- **Luftschlangenspiel:** zwei Teams mit verschiedenartigen „Pool-Noodles“. Einen Punkt gibt es, wenn ein Ball nach drei Pässen durch ein Noodles-Tor (Noodles Enden zusammengehalten) geworfen werden kann. Wie Korbball mit lebenden Körben.