



Mag. Benjamin Schön
Studium Bewegung & Sport, unzählige Zusatzausbildungen



SPIELERISCH-KOORDINATIVES SCHWIMMTRAINING FÜR KINDER & JUGENDLICHE MIT SCHWERPUNKT KRAULTECHNIK VERBESSERN (= FORTGESCHRITTENE)

Nachdem im Arbeitskreis „A“ auf den Anfänger:innen-Unterricht Bezug genommen wird, überspringen wir gedanklich nun die ersten methodischen Schritte (Wasserbewältigung und -Gewöhnung) und gehen davon aus, dass die Schüler:innen bereits die ersten Schwimmlagen im Groben beherrschen.

Es macht Sinn, sich zu folgenden Themen Gedanken zu machen:

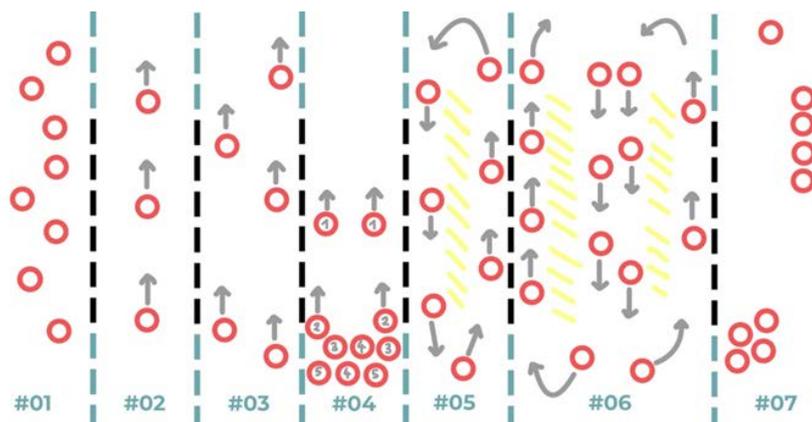
- Organisationsformen
- Kraultechnik verbessern
 - Technikschemata
 - Variationsübungen und Spielformen
 - Partner:innen-Übungen
- Differenzielles Lernen
 - Gleitübungen
 - Wrigg-Übungen
 - Lagen-Kombinationsübungen

ORGANISATIONSFORMEN

Ein Blick ins öffentliche Schwimmbad offenbart, dass viele Bewegungserzieher:innen lediglich ein eingeschränktes Repertoire an Organisationsformen im Unterrichtsgeschehen anwenden. Die Wahl der Organisationsform hängt von mehreren Faktoren ab:

- Örtliche und räumliche Gegebenheiten
- Gruppengröße und Homogenität
- Lernziel und Übungsform

Die Organisationsform ist zweckmäßig anzuwenden. Während sich beim spielerischen Stundeneinstieg der offene Betrieb eignet, so ist beim Techniktraining ein Kreisel oder (je nach Gruppe) eine Einbahn sinnvoller. In der Skizze ist auf jeder Bahn eine andere Struktur abgebildet, wobei diese im Anschluss erklärt werden. Die Vor- und Nachteile bzw. Tipps zum Gelingen wurden im Arbeitskreis erörtert.



#01 Offener Betrieb

Schüler:innen sind im Becken frei aufgestellt, idealerweise in stehetiefem Wasser. Beispiel: versteinerte Hexe mit Freitauchen (nicht auf einer Bahn, sondern im Übungsbecken) oder Tauchübungen.

#02 Einbahn einzeln

Schüler:innen starten einzeln, schwimmen eine Länge, klettern am Bahnende wieder heraus und gehen zurück.

#03 Einbahn zu zweit

Schüler:innen starten zwar einzeln, allerdings nebeneinander. Am Bahnende wie bei #02. Jede:r hat dennoch eine halbe Bahn ohne Gegenverkehr.

#04 Wellenstart

Schüler:innen bekommen eine Nummer. Zuerst schwimmen die Einser, dann die Zweier usw. Diese Organisationsform eignet sich besonders bei Sprints und kurzen Distanzen. Am Bahnende entweder wieder zurückgehen oder auf die Letzten warten und wieder auf Kommando (alle Einser, alle Zweier ...) retourschwimmen.

#05 Kreisel (auf einer Bahn)

Der Kreisel ist die Standard-Organisationsform, sobald sich mehr als 3 Personen in der Bahn befinden. Befinden sich lediglich 2 Personen in einer Bahn, so können diese nebeneinander schwimmen und auf je einer Seite bleiben. Bei dieser Organisationsform schwimmt man bspw. gegen den Uhrzeigersinn, d. h. man hat die Bahnleine immer an der rechten Schulter und schwimmt auf einer Bahn jeweils rechts auf und ab.

#06 Großer Kreisel (über zwei Bahnen)

Hat man zwei Schwimmbahnen zu Verfügung und sind diese nicht mittig durch eine Leine getrennt, so eignet sich ein doppelter Kreisel. Wichtig dabei ist, dass dieser zur Mitte hin, wie auf der Skizze eingezeichnet, in dieselbe Richtung verlaufen sollte. Das bedeutet, dass ein Kreisel im und der andere Kreisel gegen den Uhrzeigersinn verlaufen sollte. Andernfalls könnte man in der Mitte der beiden Bahnen frontal zusammenstoßen. Der Überholbereich ist, wie bei Bahn #05, gelb markiert.

#07 Stationenbetrieb

Diese Organisationsform eignet sich bei inhomogenen Gruppen oder bei Unterrichtsinhalten, in denen nicht auf Distanz, sondern stationär geschwommen oder geübt wird. Umso besser eignet sich der Stationenbetrieb mit mehreren Lehrpersonen. Inhaltliche Beispiele für Stationen wären: Sprung, Tauchübungen, Rollwende und Gleitübungen. Diese vier Stationen können (natürlich unter Aufsicht) im Wechsel absolviert werden.

Als Beispiel für einen situativen Einsatz der Organisationsformen nehmen wir Gleitübungen. Diese eignen sich am besten ohne Bahnleinen (d. h. im offenen Becken) über die Breite. Über die Breite deshalb, weil ich möchte, dass alle optimalerweise gleichzeitig üben, und weil ich keine 25 m Bahnlänge, sondern bestenfalls 10 m benötige. Falls zu wenig Platz ist, d. h. falls nicht jede:r am Beckenrand ausreichend Platz hat, kann ich die Gleitübungen im Wellenstart durchführen. Hier lasse ich die Schüler:innen „auf 2“ durchzählen - zuerst starten alle Einser, dann alle Zweier. Die Lehrperson sollte vor jedem Abstoßen ein Kommando geben, damit die Schüler:innen nicht frontal zusammenstoßen, sondern immer nur in eine Richtung gleiten.

KRAULTECHNIK VERBESSERN

- **Technikschema**

Das Grundschemata für Technikübungen lautet in der Regel: „Rechts – Links – Abschlag – Ganzes“.

■ „Rechts“ bedeutet: linker (= passiver) Arm liegt (meist) gestreckt vorne am Wasser, Atmung nach rechts bei jedem Armzug.

Wichtig: Es wird bei jedem Armzug geatmet, weil ja gerade die Atmung trainiert werden soll.

- „Links“: dasselbe, nur auf die linke Seite.
- „Abschlag“: zuerst ein Zug zur rechten Seite, vorne „zusammenklatschen“ (bildlich), dann ein Zug zur linken Seite.
- „Ganzes“: ganzes (= „normales“) Tempo. Hier wird keine Übung geschwommen, sondern versucht, die Korrekturwirkung der vorangegangenen drei Längen anzuwenden bzw. auf den normalen 2er- oder 3er-Zug zu transferieren.

Je nach Bahnlänge und Alter/Können der Schwimmgruppe können diese vier Übungsformen unterteilt werden. Beispiel (25-m-Bahn, 8. Schulstufe): 4 Längen Kraul-Grundübung: 1 Länge rechts, 1 Länge links, 1 Länge Abschlag, 1 Länge Ganzes. Bei jüngeren Kindern kann auch eine 25-m-Bahn in zwei Hälften unterteilt werden.

Hier eine Auswahl an Übungen (und Visualisierungsmöglichkeiten):

- Faustschwimmen
- Reißverschluss (Fingerspitzen entlang des Körpers)
- Achseln kitzeln
- Wasserläufer (Finger laufen in der Rückholphase übers Wasser)
- Über den Rücken greifen (beim Zurückholen des Armes Körper rollen und aufs Wasser tippen.)
- Rückholphase unter Wasser
- Vor-zurück-vor (normaler Armzug, Arm nach vorne, dann zurück und wieder vor)
- Aktiver Abdruck (übertriebene Druckphase; letztes Drittel der Antauchbewegung), passiven Arm (der ja nach vorn gestreckt ist) während der Druckphase kurz anheben.)
- Passive Hand angelegt
- In der Atemposition verharren



• Variationsübungen und Spielformen

- Diese Variationen können entweder im Kraul-Grundtechnikschemata oder „direkt“ geschwommen werden:
- Wasserball-Kraul (Kopf schaut dauerhaft aus dem Wasser. Dabei sollte der Kopf gerade bleiben, d. h. nicht nach links und rechts schauen.)
- Zeitlupen-Kraul
- 3 Züge rechts – 1 Zug links

- Entenschwimmen (Oberarme angelegt, Armzug kommt nur aus dem Unterarm, Kopf liegt im Wasser, nur Atmung nach vorne)
- Hühnerflügel (Daumen greift in die Achsel und imitiert somit ein Hühnerflügerl.)
- Korkenzieher (Wechsel aus Kraul und Rücken in einer langen, dauerhaften Drehung um die Körperlängsachse)
- Unterschenkel aus dem Wasser
- Spitalschwimmen (rechte Hand greift hinter dem Rücken ans linke Fußgelenk, mit Seitenwechsel)
- Roboterschwimmen (Imitieren eines Roboters: Viele Kinder setzen diese Aufgabe mit stockenden Bewegungen um- es gibt hier allerdings kein richtig oder falsch.)
- Nähmaschine

• Partner:innen-Übungen

Eine sehr gute Abwechslung mit hohem koordinativem Anforderungscharakter stellen Partner:innen-Übungen dar. Hier eine Auswahl:

- In der Mitte zusammenklatschen
- Über dem Rücken zusammenklatschen (Sieht auf den ersten Blick schwierig aus, ist aber dann leicht, wenn man mit dem ganzen Körper rollt und der Blick auch nach oben geht.)
- Zusammenklatschen mit Ansage (Wie #01 oder #02, nur mit Ansage der Schüler:innen, wie oft man in einer Länge zusammenklatscht - für die nächste Länge Anzahl der Klatscher vorgeben.)
- Schleudern (2 Personen schwimmen hintereinander. Hintere:r greift auf den Unterschenkel des/der Vorderen und zieht sich somit nach vorne.)
- Schattenschwimmen (Hintereinander schwimmen und alles dem/der Vorderen nachmachen.)
- Füße auf die Schulter
- Synchronschwimmen
- Reaktionsspiel (schwarz – weiß)
- Spaßübung Partnerrollen (Rücken an Rücken und mit den Armen einhaken. Kraul-Beine und es ist immer nur eine Person über Wasser- rechtzeitig drehen. Die obere Person kann einatmen.)

Achtung: Sicherheitsaspekt! Jedes 2er-Team nur einzeln unter Beobachtung der Lehrkraft schwimmen lassen.

DIFFERENZIELLES LERNEN

• Wrigg-Übungen

Wrigg-Übungen dienen der Verbesserung des Wassergefühls und der Wasserlage. Die Bezeichnung kommt von „to wriggle“ und heißt so viel wie „schlängeln“ oder „winden“. Die folgenden Übungen können zum Aufwärmen oder zum Abschluss eingebaut werden. Idee: Einige dieser Wrigg-Übungen eignen sich super für die wöchentliche „Expert:innenübung“ pro Einheit:

- Scheibenwischer (Bauchlage, nur so viel Beinschlag machen wie nötig, um die Wasserlage waagrecht zu halten. Oberarme seitlich weggestreckt und ruhig fixiert. Unterarme bewegen sich wie ein Scheibenwischer hin und her.)
- Mississippi-Dampfer (Bauchlage, die Arme kreisen vor der Brust ineinander wie eine Walze.)
- Rückenlage, Füße vorwärts (Füße sind komplett ruhig fixiert, Zehenspitzen sollten aus dem Wasser ragen. Wischende Armbewegung seitlich der Hüfte.)
- Entenschwimmen (Oberarme angelegt, Armzug kommt nur aus dem Unterarm, Kopf liegt im Wasser, nur Atmung nach vorne.)
- Bauchlage – Füße vw. – Hände oben
- Rückenlage – Füße vw. – Hände oben
- Kraul rw.
- Paddeln in RL
- Russisch-Paddeln (erweiterter Scheibenwischer mit liegender 8)



• Gleitübungen

Gleitübungen dienen u.a. der Optimierung der Wasserlage und sind unabhängig von der jeweiligen Schwimmlage in jedem Fall angebracht. Meist lässt sich bereits innerhalb einer Schwimmeinheit ein wesentlicher Fortschritt erkennen, indem eine kurze Strecke (5-10m) zu Beginn nicht und am Stundenende locker durchgeglitten werden kann.

Auswahl an Gleitübungen:

- Stand-Bauch-Gleiten
- Delfinsprung gleiten

- Kopfsprung gleiten
- Hechtschießen
- Partner gleiten
- Vom Rand abstoßen in über 10 Variationen
- Spielform: Sardinenschießen
- Spielform: Gleitwettkampf

• Lagen-Kombinationsformen

Bei diesem Thema werden alle vier Lagen (Delfin, Rücken, Brust, Kraul) im Ober- und Unterkörper getrennt voneinander kombiniert. Dabei ergeben sich folgende Möglichkeiten:

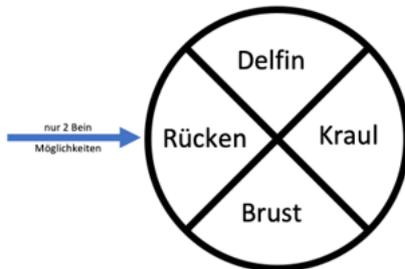
Lagen-Reihenfolge:

DELFIN

RÜCKEN

BRUST

KRAUL



Literatur:

Eine umfangreiche und v.a. praxistaugliche Lehrunterlage bietet das neue Schwimmbuch von „Schulsport+“. Es ist (vorerst) über deren Instagram-Seite (@schulsport_plus) erhältlich:

Schön, B. & Jung, P., 2023. Praxisunterlagen und Inputs für den Schwimmunterricht. Spielorientierter, koordinativer Ansatz mit breitem Übungsrepertoire. Eigenverlag „Schulsport+“.

Bucher, W. (Hrsg.) 2006. 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen. 11. Auflage. Verlag: Hofmann.

Clipcoach (www.bewegungskompetenzen.at, zuletzt zugegriffen am 28.02.2023)

Gunther Frank, 2014: Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen: Der Schlüssel zur perfekten Technik. (6.Aufl.)

Resch, J., Castellani, S. & Kuntner, E. 2004. Spielend Schwimmen lernen. Schwimmart. Österr. Jugendrotzkreuz, Landesleitung NÖ.