



Fotos: Daniel Käsermann

«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7,50
- Ab 2 Exemplare (nur «mobile» Praxis): Fr. 5.–/€ 3,50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplare: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplare: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen,
Tel. 032 327 62 57, Fax 032 327 64 78,
mobile@baspo.admin.ch,
www.mobile-sport.ch

Vom Schweben zum Schwimmen

Sich tragen lassen, den Widerstand erfahren, verschiedene Antriebe ausprobieren, gleiten, tauchen, atmen... Diese Praxisbeilage zeigt, wie vielfältig das sich Bewegen im Wasser angegangen werden kann. Lehrerinnen und Trainer halten eine Fülle von Übungen für das Grundlagen- und das Techniktraining in den Händen.

Elisabeth Herzig, Pierre-André Weber, Ralph Hunziker

Im Wettkampfschwimmen geht es darum, die Bahn so schnell als möglich «hinter sich zu kraulen». Auch die alten Schwimmtests orientierten sich zuerst an der geschwommenen Zeit. Sie war entscheidend, ob man den Test bestand oder nicht. Bei den überarbeiteten Tests stehen koordinative Aspekte im Vordergrund. Diese Praxisbeilage kann eine Lücke schliessen.

Der Eisbär lernt den Delfin kennen

Die Testreihe «Schwimmen 1–8» wurde von swimsports.ch zusammen mit dem Schwimmverband neu konzipiert. Sie fügt sich nahtlos an den letzten Test der Grundlagenserie, den Eisbär, an. Basierend auf den Grundlagentests gibt es für die Bereiche Schwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball, Wasserspringen, Rettungsschwimmen und Flossenschwimmen Aufbau- und Leistungsreihen für einen modernen und zielgerichteten Schwimmunterricht.

Für ein bestimmtes Lernniveau müssen Testformen beherrscht werden. Die spielerischen Übungen dieser Beilage eignen sich bestens zur Vorbereitung auf die Tests. Darüber hinaus sind sie gut anzuleiten und auch von den Ausführenden leicht zu kontrollieren.

Zuerst die Grundlagen, dann die Technik

Auf den ersten Seiten dieser Praxisbeilage erhält man einen Überblick zum Aufbau der Testserie und zur Form des attraktiven Wettkampfes KIDS-CUP. Es folgen spielerische Übungen für die Ganzkörper-, Atem-

und Antriebsbewegungen der Beine und Arme (Seiten 4–7), welche die Grundlagen für die vier Schwimmtechniken Rückencrawl, Brust, Kraul und Delfin schaffen. Jeder Technik wird eine Seite mit spezifischen Übungen gewidmet (Seiten 8–11). Und damit der Spass nicht am Beckenrand aufhört, sind die Seiten 12 und 13 für das spezielle Thema «Starts und Wenden» reserviert.

Inhaltsverzeichnis

Grundlagen- und Leistungstests	2
KIDS-CUP – ein Schwimmwettkampf für Kinder	3
Grundlagen für die Lagen	
Ganzkörperbewegung	4
Atembewegung	5
Beinbewegung	6
Armbewegung	7
Spielerisch zur korrekten Technik	
Rückenschwimmen	8
Kraulschwimmen	9
Brustschwimmen	10
Delfinschwimmen	11
Starts und Wenden	
Kraulstart	12
Rückenstart	13
Brust- und Delfinwende	14
(Rücken-)Kraul-Rollwende	15

Grundlagen- und Leistungstests

Wer kennt sie nicht, das «Krebsli», «Fröschli» oder «Seepferdli»? Aufbauend auf diesen Grundlagentests wurde die Serie «Schwimmtests 1–8» neu entwickelt.

Im modernen Schwimmunterricht lässt man die Kinder ein breites Spektrum an Aktivitäten erfahren. Das Wasser mit seinen speziellen Eigenschaften (Auftrieb, Widerstand) ist zu entdecken und zu überwinden. Das Technikmodell beschreibt dabei mit den Kernelementen Schweben, Gleiten, Atmen, Antreiben, sowie den Kernbewegungen das Wesentliche. Darauf aufgebaut ist die neue Testreihe mit Schwergewicht auf koordinativ anspruchsvollen Übungen für die verschiedenen Schwimmtechniken. Ob man eine Stufe absolviert hat, hängt von qualitativen (Beherrschung der Vorzeigeform) aber auch von quantitativen (Zeit für geschwommene Strecke) Kriterien ab.

Vom «Krebsli»...

Die Grundlagentests beinhalten aufbauende Übungen für alle Kernelemente und Kernbewegungen und garantieren einen kindgerechten, vielseitigen und zielgerichteten Schwimmunterricht. Wer alle sieben Grundlagentests absolviert und bestanden hat, besitzt eine solide Basis und wird die vier Schwimmtechniken in kürzester Zeit erlernen können. Vertiefte Technik- und Koordinationsformen werden aber auf dieser Stufe nicht vermittelt.

...zum «Delfin»

Die Aufbaureihe Schwimmen 1–4 sowie die Leistungsreihe Schwimmen 5–8 existierten bereits. Nun galt es, die Schwimmtests 1–8 auf der gleichen Basis wie die Grundlagentests neu zu gestalten. Ein Blick in die neue Broschüre zeigt, dass dies gelungen ist: ein übersichtlicher Inhalt, viele Bildreihen und wenig, dafür instruktiver Text (die Broschüre Schwimmtests 1–8 ist dieser Ausgabe beigelegt). Auf dieser Stufe steht das Erlernen und Vertiefen der Schwimmtechniken Kraul, Brust, Rückenkraul und Delfin im Zentrum. Es werden jedoch nicht nur Zielformen sondern auch Aufbau- und Übungsformen getestet. Zeitlimiten gibt es noch immer, sie haben aber einen wesentlich kleineren Stellenwert als bisher. Für jede erfolgreich bestandene Stufe wird ein Abzeichen (Wal, Hecht, Hai und Delfin sowie Schwimmen 5–8) abgegeben. Diese sind für Kinder Anerkennung und Belohnung für die vollbrachte Leistung und gleichzeitig wichtiger Ansporn weiter zu schwimmen. Zudem haben Lehrpersonen gute Anhaltspunkte, um die Kinder in möglichst homogene Gruppen einzuteilen.

Aus- und Weiterbildung der Unterrichtenden

Die Testabnahme bei den bisherigen Schwimmtests war nicht schwierig, konnte man doch einfach mit der Stoppuhr am Bassinrand stehen und messen. Die geschwommene Zeit entschied, ob die Testübung bestanden war oder nicht. Das Beurteilen der neuen Testübungen ist anspruchsvoller, erfordert ein geschultes Auge und eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem, was die Lernenden können.

swimsports.ch organisiert deshalb Aus- und Weiterbildungskurse für alle Bedürfnisse – vom eintägigen Einsteigermodul ESL (Vorkurs zur J+S-Ausbildung Schwimmsport) über die Ausbildung zur Leiterin Wassergewöhnung- und Kinderschwimmen WAKI bis zur umfassenden Schwimminstruktoren-Ausbildung. Speziell zur Einführung der neuen Testreihe werden «Weiterbildungskurse Schwimmtests 1–8» angeboten.



Ein Schwimmwettkampf für Kinder

Wettkämpfe faszinieren, könne Schwächere aber auch demotivieren. Mit dem «KIDS-CUP» wird versucht, möglichst vielen die Faszination am Schwimmsport zu erhalten.

Der vom Schweizerischen Schwimmverband (SSCHV) lancierte KIDS-CUP ist für alle Gruppen, Schulen und Vereine offen, ob sie nun dem SSCHV angehören oder nicht. Im Gegensatz zu traditionellen Schwimmwettkämpfen, bei denen immer schnelle Zeiten in den Wettkampfdisziplinen im Zentrum stehen, fließt beim KIDS-CUP auch die Schwimmtechnik in die Gesamtbewertung ein. Bei den zu absolvierenden Übungen wird dem spielerischen Element grosse Bedeutung beigemessen.

Leistung ja – Vielseitigkeit auch

Der Wettkampf richtet sich an 8 bis 12-jährige Kinder und besteht aus Kombinationen von maximal zwei Schwimmarten. In der ersten sind – abgestuft nach Altersklasse – 25, 50 oder 100 Meter Gesamtlage auf Zeit zu schwimmen. In der zweiten Schwimmart – die kurz vor Wettkampfbeginn ausgelost wird – sind 25 Meter Beinschlag mit dem Schwimmbrett zurückzulegen. Die erzielten Zeiten werden mit Hilfe einer Tabelle in Punkte umgerechnet. Anschliessend müssen die Teilnehmenden in beiden Schwimmarten über 25 Meter eine Technik-/Koordinations-Übung korrekt schwimmen. Für deren Bewertung gibt es Stilpunkte. Die Summe der Zeit- und Stilpunkte er-

geben das definitive Klassement nach vier Wettkämpfen. Den Abschluss des maximal zweistündigen Anlasses (einschliesslich Auslosung und Einschwimmen) bildet eine gemischte Staffel.

Das Basisreglement dieses KIDS-CUPS sowie ein Demo-Video über den gesamten Ablauf kann auf der Geschäftsstelle des Schweizerischen Schwimmverbandes (www.fsn.ch) bestellt werden. Die veranstaltenden Schulen oder Vereine haben viel Spielraum und dürfen einzelne Elemente verändern, sofern dies nicht der Ideologie dieses Wettkampfes widerspricht.

Literaturhinweis

- *Gunther Frank*: Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen – Der Schlüssel zur perfekten Technik. Hofmann, Schorndorf. 2002. ISBN: **3-7780-7123-8**
- *Walter Bucher*: Lehrmittel Schwimmen. ESK. 1992.

Was ist swimsports.ch?

swimsports.ch ist die Vereinigung der am Schwimmsport interessierten Verbände und Institutionen der Schweiz. Diese 1941 gegründete Vereinigung war viele Jahre unter dem Namen Interverband für Schwimmen (IVSCH) bekannt und bekam vor einem Jahr mit «swimsports.ch» ein neues Gesicht. swimsports.ch unterstützt seine Mitglieder in ihren Bemühungen, den Schwimmsport in allen seinen Facetten zu fördern. Die enge Zusammenarbeit mit den führenden Partnern im Schwimmsport, dem Schweizerischen Schwimmverband (SSCHV), der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) und Jugend+Sport, erlaubt es, gemeinsame Aktivitäten zu planen und zu koordinieren (Aus- und Weiterbildung, Lehrunterlagen, etc.). Weitere Informationen, Links, Kursdaten und -orte sind auf www.swimsports.ch zu finden.



Grundlagen für die Lagen

«Zuerst den Widerstand reduzieren und dann den Antrieb optimieren»: das ist der Leitsatz beim Schwimmen. Der Weg dorthin führt nicht über sehr frühes Aneignen der «perfekten» Technik, sondern über die möglichst ökonomische und individuell unterschiedliche Nutzung des Elementes Wasser.

Ganzkörperbewegungen

Superman

Kraulbeinschlag in «Superman»-Haltung, dabei Körperrotationen bis zur Seitenlage ausführen. Das Ohr liegt auf dem gestreckten Arm. Mit schnellen Beinschlägen in dieser Seitenlage beschleunigen und dann zurückdrehen in die Bauchlage (evtl. mit Flossen).

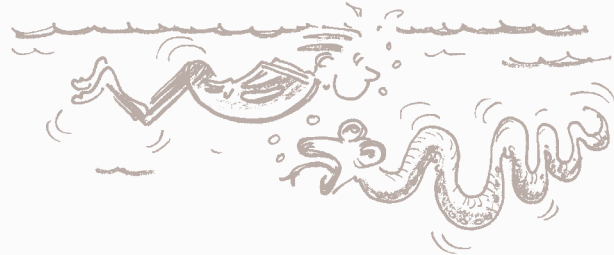


Zeichnungen: Leo Kühne

Wasserschlange

Sich durchs Wasser schlängeln, der Kopf steuert in verschiedene Richtungen.

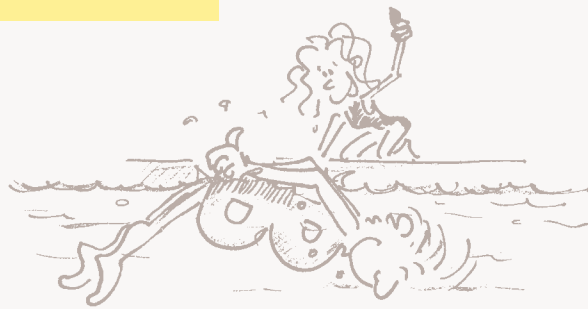
Variationen: Arme am Körper, Arme in Vorhalte, ein Arm unten und ein Arm oben, in Seitenlage, in Bauchlage, in Rückenlage.



Versteckte Handzeichen

Delfin-Ganzkörperbewegungen in Bauchlage, die Handrücken auf dem Gesäss.

Versuche, mit den Händen an die Wasseroberfläche zu kommen und dem Kollegen am Beckenrand ein Zeichen zu machen.



Roboter-Fisch

Alle schwimmen mit den Flossen Kraulbeinschlag, freie Armhaltung. Auf ein Zeichen werden schnelle Richtungswechsel geschwommen. Ein Pfiff: 90°-Drehung nach rechts; zwei Pfiffe: 90°-Drehung nach links; drei Pfiffe: 90°-Drehung nach unten (abtauchen).

Bemerkung: Anstatt Pfiffe über Wasser wird unter Wasser mit einem Metallgegenstand an das Treppengeländer des Schwimmbades schlagen.

Möglichst strömungsgünstig

Die Körperhaltung im Wasser muss möglichst strömungsgünstig sein, um den Frontalwiderstand gering zu halten. Dabei spielt der Kopf eine wichtige Rolle: Einerseits muss er beim Schweben und Gleiten ruhig und in der Verlängerung der Wirbelsäule gehalten werden. Andererseits wird jede Ganzkörper-

bewegung im Wasser durch den Kopf eingeleitet und gesteuert (Wellenbewegung, Kraul-Rollwende).

Atembewegungen

Hundeschwimmen

Kraul schwimmen, die Arme werden jedoch unter Wasser nach vorne gebracht. Der Hund atmet nach vorne. Wir können den Kopf für die Atmung auch zur Seite drehen. Was geht besser?



Spiralschwimmen

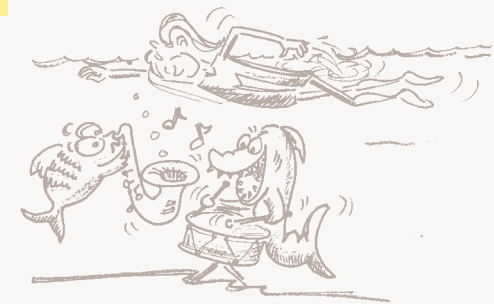


Kraulbeinschlag mit Armen in Vorhalte, dabei kontinuierlich Körperdrehungen um die Längsachse durchführen. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Unter Wasser aktiv und vollständig ausatmen (Geräusche machen), in der Überwasserphase einatmen.

Variation: Mit Flossen

Den Fischen zuhören

Beim einarmigen Kraulschwimmen jeweils zur Seite einatmen und dabei das eine Ohr im Wasser halten, um «die Fische zu hören».



Handschellen-Schwimmen

Brustbeinschlag, die Hände sind hinter dem Rücken/Gesäss «gefesselt». Nur beim Anziehen der Beine den Kopf zum Einatmen anheben. Mit dem Beinschlag das Gesicht wieder ins Wasser senken und danach kräftig ausatmen (stöhnen, ächzen, etc.).



Je höher der Kopf, desto mehr Widerstand

Jedes Anheben des Kopfes hat ein Absenken der Hüfte und Beine zur Folge, was sich negativ auf die Wasserlage auswirkt. Beim Brust- und Delfinschwimmen ist dies fast nicht zu vermeiden. Dennoch sollte möglichst verhindert werden, den Kopf unnötig stark aus dem Wasser zu heben. Beim Kraul-

schwimmen erfolgt die Atmung seitlich. Im Delfinschwimmen sind beide Varianten möglich.

In allen Lagen ist auf eine aktive und vollständige Ausatmung zu achten. Auch im Rückenschwimmen ist eine regelmässige Atmung wichtig.



Bestellung Praxisbeilage:

<http://www.baspo.ch/d/publikationen/mobile/abo.htm>

Commande

<http://www.baspo.ch/f/publikationen/mobile/abo.htm>

Ordinazione

<http://www.baspo.ch/i/publikationen/mobile/abo.htm>