

MIT DER SCHULKLASSE INS SCHWIMMBAD

16-18. Juli 2007

Referent: Martin Gasser

Es stellt sich die Frage, ob ich als Leibeserzieher mit meiner Klasse ins Schwimmbad gehe, um ihnen eine Abwechslung zum Unterrichtsalltag zu bieten? Das kann dann auch ein einmaliger Besuch im Hallenbad sein! Oder ob ich beabsichtige, den Schülern einige Grundelemente des Schwimmsports bei- bzw. näher zu bringen?
Sollte ich ihnen etwas beibringen wollen, so ist es unerlässlich, zwei bis dreimal hintereinander ins Schwimmbad zu gehen und mir dabei einige Überlegungen zur Gestaltung dieser Stunden zu machen.

1. Organisatorisches

Voraussetzung für einen „ertragreichen“ Schwimmunterricht sind **optimale Rahmenbedingungen**:

- genügend Platz
- genügend Zeit
- eine homogene Gruppe.

Angenommen ich habe eine Klasse, deren Mitglieder sich alle einigermaßen über Wasser halten und sich auch im Wasser fortbewegen können, dann kann ich auch mit einer Gruppe **bis zu 30 Personen** (eventuell auch mehr) einen sinnvollen Unterricht durchführen.

Zur Technikschiung eignet sich am Besten das **Schwimmen über die Breitseite** eines „normalen“ 25m-Beckens, wie wir es auch heute bei dieser Fortbildung benutzen dürfen.

2. Ausrüstung

Zur Grundausstattung im Schwimmbad gehört eine **angemessene Badebekleidung** (möglichst keine Boxershorts bei den Burschen und keine Bikinis bei den Mädchen), **Badeschlappen**, **Schwimmbrillen** (nicht unbedingt), **Handtuch**, Bademantel, **Schwimmhaube** aus Silikon.

3. Schwimmen als Freizeitbeschäftigung, bzw. als sportliche Betätigung

Ob ich jetzt nur in der Freizeit zum Spaß, aus gesundheitlichen Gründen oder sportlich-wettkampfmäßig schwimme, die Technik bleibt immer dieselbe.

Voraussetzung für ein freudvolles, gesundes und erfolgreiches Fortbewegen im Wasser ist eine optimale Technik.

NUR !!!

Schwimmen ist nicht nur Fortbewegen! Es besteht grundsätzlich aus

5 ELEMENTEN:

- **ATMEN**
- **GLEITEN**
- **SPRINGEN**
- **TAUCHEN**
- **FORTBEWEGEN**

Und alle diese Elemente wollen geschult und geübt werden. Leider beschränken wir uns, natürlich auch oder besonders aus zeitlichen Gründen, viel zu sehr aufs reine Fortbewegen.

4. Die 4 sportlichen Fortbewegungstechniken im Wasser

Im Schwimmen unterscheiden wir 4 verschiedene sportliche Techniken:

- Das **Delphinschwimmen**
- Das **Rückenkraulschwimmen** (auch „nur“ Rückenschwimmen)

- Das **Brustschwimmen** (besser gesagt, das Fortbewegen in der Brustschwimmtechnik)
- Das **Kraulschwimmen**

Die Wettkampfschwimmer messen sich dazu auch noch im sog.

Lagenschwimmen.

Das ist ein Wettkampf, in welchem alle 4 Techniken vereint sind und in folgender Reihenfolge geschwommen werden: Delphin, Rücken, Brust und Kraul.

Das Kraulschwimmen

Das Kraulschwimmen gehört, wie das Rückenschwimmen, zu den **Wechselschlagtechniken**. Im Gegensatz dazu stehen die **Gleichschlagtechniken** Delphin und Brust, bei denen die Arme gleichzeitig bewegt werden.

Es wird empfohlen, den Schülern zunächst das Kraulschwimmen näher zu bringen, da sich ein längeres Schwimmen in dieser Technik eher bewerkstelligen lässt, als in den anderen drei. Außerdem ist z.B. das richtige Brustschwimmen relativ schwierig und zu erlernen, besonders was die Koordination zwischen Armen und Beinen anbelangt.

Übungen zum Aufbau einer richtigen Kraultechnik (über die Breitseite):

- Abstoß vom Beckenrand mit den Armen vorne und dem Gesicht im Wasser, Augen offen und gleiten
- Wie oben, gleiten und leichter Wechselbeinschlag bis zum gegenüberliegenden Beckenrand
- Wie oben, mit hoher Kopfhaltung (Gesicht im Wasser)
- Wie oben, unter Wasser ausatmen
- Wie oben, Hinweis Fußgelenke locker
- Wie oben, Hinweis Beine arbeiten aus dem Kniegelenk heraus (Fußballkick)
- Wie oben, ein Arm bleibt vorne liegen, anderer Arm zieht unseren Körper auf der Wasseroberfläche nach vorne
- Wie oben, nur anderer Arm
- Wie oben, beide Arme gleichzeitig gegengleich (Wechselschlagtechnik)

- Abstoß, Arme vorne, Beine beginnen, dann Arme, Gesicht bleibt ruhig im Wasser liegen, ohne Atmung
- Abstoß, wie oben, Kopfhaltung Hinweis Augen leicht nach schräg vorne unten
- Idem, Hinweis Handhaltung mit geschlossenen Fingern und leicht abgespreiztem Daumen, Handgelenk generell gestreckt
- Idem, Hinweis ganze Armlänge für den Armzug ausnutzen
- Idem, Hinweis Armtechnik: Zug- und Druckphase, Druckphase ganz zu Ende führen
- Idem, Hinweis dreifache Streckung nach vorne: Eintauchen - Arm strecken – Schulter strecken – mit Körperrotation dritte Streckung
- Idem, Armtechnik gerade, S-Form nur Trainersicht, der Schwimmer zieht seinen Körper gerade auf dem Wasser nach vorne (der Trainer sieht dann unter Wasser die leichte S-Form des Armzuges bei korrekter Ausführung)
- All diese Übungen können auch mit Flossen durchgeführt werden

Übungen zur Atmung und zur Wende bei der Kraultechnik:

- Abstoß vom Beckenrand, Kraul-Gesamtbewegung und unter Wasser ausatmen
- Abstoß, Kraul-GB, ausatmen unter Wasser, Kopf drehen und seitlich einatmen
- Wie oben, beim Drehen den Hinterkopf ins Wasser drücken
- Wie oben, nur auf der anderen Seite einatmen
- Wie oben, durch Mund und Nase ausatmen
- Wie oben, nur durch Mund ausatmen
- Wie oben, nur durch Nase ausatmen
- Wie oben, in der Mitte Rolle vw. und dabei durch Nase ausatmen
- Wie oben, und nach der Rolle vw. weiter schwimmen
- Abstoß, Kraul-GB hin bis zum Beckenrand, nach Rolle vw. Abstoß und zurückschwimmen
- Wie oben, nur beide Arme im Augenblick des Abstoßes in die neue Schwimmrichtung halten dann mit Beinschlag beginnen, dann Arme dazu
- Wie oben, aber nach Rolle noch eine Vierteldrehung um die Längsachse dann abstoßen...
- All diese Übungen können auch mit Flossen durchgeführt werden

4.2. Generelle Bemerkungen zum Schwimmen, bzw. zum Verhalten im Wasser:

- wir bewegen uns im Wasser immer **ruhig**
- wir versuchen den **Auftrieb** zu **nutzen**, indem wir dem Wasser viel „Angriffsfläche“ bieten (offene Hand bei geschlossenen Fingern aber locker abgespreiztem Daumen, gestreckt im Wasser liegen, „lange Arme – lange Beine“, angemessene Kopfhaltung...)
- bezüglich der Technik gibt es die sog. **Trainersicht** und die **Schwimmersicht**, von dieser Überlegung her ist die S-Form beim Kraularmzug vom Schwimmer selbst **nicht** anzuwenden, sondern der Schwimmer soll „nur“ seinen Körper mit dem Armzug **gerade** durchs Wasser ziehen, der Trainer bzw. Sportlehrer sieht dann bei einer korrekten Technikausführung seines Schülers eine leichte S-Form.
- Beim Schwimmen, und besonders bei der Kraultechnik, befindet sich der Mund eines Schwimmers länger unter als über Wasser. Deshalb sollten wir beim Schwimmen **lange** genug **und ruhig ausatmen** und **kurz und kräftig einatmen**.
- Beim Untertauchen, sei es aus der Schwimmlage heraus oder aus einem Sprung ins Wasser, sollten wir niemals die Nase zuhalten (durch die Nase ausatmen verhindert das Eindringen von Wasser)

5. Spiele im Wasser

Sollten wir vorhaben, mit den Schülern irgendwelche Spiele im Wasser durchzuführen, dann muss dies wohlüberlegt und durchdacht sein. Bei der Durchführung müssen wir ständig darüber wachen, dass die Regeln eingehalten werden und der Zeitrahmen nicht überschritten wird.

Es gibt unzählige Spiele und Spielformen im Wasser: Spiele mit **Tischtennisbällen**, Spiele mit **Luftballonen**, Spiele mit großen und kleinen **Bällen**, Spiele mit **Würfeln**, Spiele mit **Schwimmbrettern**, Spiele mit **Schwimnudeln**, Spiele mit **Schwimmreifen**, Spiele mit **Gymnastikreifen**, Spiele mit **Tauchringen**, **Staffelspiele**.

Die meisten dieser Spiele sind, meiner Meinung nach, für eine durchschnittliche Schulklasse eher ungeeignet, da die Jugendlichen schnell müde werden und deshalb jedes Spiel sofort seinen Reiz verliert.

Im Anfängerbereich sind solche Spiele sehr wohl sinnvoll für den Bereich Wassergewöhnung und zur Angstüberwindung, allerdings nur in geringer Wassertiefe.

Was sich bewährt hat und was wir hier ausprobieren können ist eine Variante des **Wasserballspieles** mit zwei Mannschaften und einer Spielzeit von 2 x 10 Minuten mit Seitenwechsel in der Pause. Dabei muss der Sportlehrer die Schiedsrichtertätigkeit übernehmen.

Ein geeignetes Spiel zum Ausklang einer Stunde ist das bekannte **Städtesuchspiel** aus dem Bereich Orientierungslauf mit plastifizierten Kärtchen. Es ist hier sehr darauf zu achten, dass die Schüler im Schwimmbecken bleiben, und nicht am Beckenrand laufen (Sturz- und Verletzungsgefahr).

6. Literatur für Interessierte

- Kurt Wilke und Orjan Madsen, **Das Training des jugendlichen Schwimmers**, aus der Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Band 171, Schorndorf 1988
- Gunther Frank, **Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen**, Der Schlüssel zur perfekten Technik, Schorndorf 1996
- James E. Cousilman, **Handbuch des Sportschwimmens** für Trainer, Lehrer und Athleten, Schwimmsport-Verlag Fahnenmann 1980

7. Kurioses

Ständig werden im Schwimmen neue Weltrekorde aufgestellt, in letzter Zeit mehr denn je. Das hängt mit der verbesserten und verfeinerten Technik und mit den optimierten Trainingsmethoden zusammen, auch sicherlich mit einer besser abgestimmten Sporternährung für die Weltklasseathleten.

Lange Zeit war für die 100m Kraul-Strecke die Minutenmarke eine magische Hürde. Heute schwimmt man im 25m – Becken bereits Zeiten um die 46 Sekunden.

Ihr kennt ihn alle, den ersten Schwimmer in Italien unter einer Minute. Es ist ein weltberühmter Mann, bekannt durch Film und Fernsehen.

Ihr werdet lachen, wenn ihr seinen Namen hört, so wie man auch lacht, wenn man seine Filme sieht: **Bud Spencer**.

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit !