

Klaus Reischle, Markus Buchner,  
Klaus Rudolph & Christian Roder



## Schwimmen lernen und Techniktraining optimieren

Niels Bouws & Jürgen Greve  
Idee und Herausgeber

Das -Schwimmhandbuch



**hofmann.**

# **Inhaltsverzeichnis**

## **Theorie an der Praxis orientiert** ..... 15

<b>1</b>	<b>Lernerfolge mit SwimStars belohnen</b> .....	17
1.1	Erfolg und Spaß im Nass: Die Bewegungssituation Wasser .....	17
1.2	Ein vielfältiges Bewegungsangebot garantiert Erfolg: Ziele, Inhalte und Vermittlungsverfahren .....	18
<b>2</b>	<b>Zug um Zug: Kraul, Rücken, Schmetterling, Brust, Starts und Wenden lernen</b> .....	26
2.1	Lernstufen und die SwimStars-Anforderungen .....	26
2.2	Stufenspezifisches Koordinationstraining .....	28

## **Praxis an der Theorie orientiert** ..... 33

### **Schwimmen und die ersten Schwimmarten lehren und lernen: „Viel Spaß im Nass“**

(→ Grobkoordination R, K, BA)	.....	35
<b>Die Bewegungssituation Wasser ohne Vorerfahrungen bewältigen</b> ...		36
<b>TopTipps I</b> .....		36
<b>TopTipps II</b> .....		38
<b>3 SwimStar Grün</b> .....		41
3.1 SwimStar Grün – Anforderungen .....		41
3.2 Vorrangige Ziele des SwimStars Grün: Sich in der Bewegungssituation Wasser bewegen und wohlfühlen.....		41
<b>TopTipps III</b> .....		46
<b>TopTipps IV</b> .....		46
<b>4 SwimStar Türkis</b> .....		48
4.1 SwimStar Türkis – Anforderungen.....		48
4.2 Vorrangige motorische Ziele des SwimStars Türkis: Die einfachen Teilbewegungen kombinieren und erste Schwimmerlebnisse vermitteln.....		48
4.2.1 Eine solide Basis ist entscheidend .....		48
<b>5 SwimStar Blau</b> .....		52
5.1 SwimStar Blau – Anforderungen.....		52

5.2	Vorrangige motorische Ziele des SwimStars Blau: Grobkoordination der Schwimmarten Rücken, Kraul und der Brustarmbewegung .....	52
5.2.1	Rücken- und Kraulschwimmen – ein Einstieg.....	52
5.2.2	Armbewegung beim Brustschwimmen – ein Einstieg .....	57
5.3	SwimStar Blau – Koordinationstraining .....	58
5.4	SwimStar Blau – Konditionstraining (= nur einige ausgewählte Vorgaben) .....	64
<b>TopTipps V</b>	.....	64

## **Schwimmarten lehren und lernen:**

### **„Wir können immer besser schwimmen!“**

(→ Grobkoordination B, S und Feinkoordination R, K) .....	67
<b>6 SwimStar Schwarz</b> .....	68
6.1 SwimStar Schwarz – Anforderungen.....	68
6.2 Vorrangige motorische Ziele des SwimStars Schwarz: Grobkoordination (S) und Feinkoordination (K, R, B) lehren und lernen .....	68
6.2.1 Eine solide Basis ist entscheidend .....	68
6.2.2 Kopfsprung lernen.....	70
6.2.3 Delfinbewegung – ein Einstieg .....	71
6.2.4 Mit der Schwimmart Kraul eine längere Strecke bewältigen.....	73
6.2.5 Mit der Schwimmart Rücken eine längere Strecke bewältigen ..	74
6.2.6 Beinbewegung beim Brustschwimmen – ein Einstieg.....	75
6.3 SwimStars – Koordinationstraining.....	78
6.4 SwimStar Schwarz – Konditionstraining – einige ausgewählte Vorgaben .....	78
<b>7 SwimStar Rot</b> .....	79
7.1 SwimStar Rot – Anforderungen.....	79
7.2 Vorrangiges Ziel des SwimStars Rot: Feinkoordination der Schwimmarten Kraul, Rücken und Brust... ..	79
7.2.1 Eine solide Basis ist entscheidend .....	79
7.2.2 Kraul perfekt.....	81
7.2.3 Rücken perfekt.....	84
7.2.4 Brust perfekt.....	86
7.2.5 Schmetterling perfekt .....	90
7.3 SwimStars – Koordinationstraining.....	92
7.4 SwimStar Rot – Konditionstraining (= nur einige ausgewählte Vorgaben) .....	93
<b>8 SwimStar Gold</b> .....	94
8.1 SwimStar Gold – Anforderungen.....	94
8.2 Vorrangiges Ziel des SwimStars Gold: Starts und Wenden lehren und lernen, Stabilisierung der Schwimmtechniken .....	94

8.2.1	Rückenstart lernen.....	94
8.2.2	Rollwenden ganzheitlich lernen .....	94
8.2.3	Eigenkontrolle, Fremdkontrolle und Stabilisierung der Schwimmtechnik.....	94
8.2.4	Stabilisierungstraining (= Aufmerksamkeit auf Technikmerkmale lenken).....	104
8.2.5	Kraultechnik stabilisieren .....	104
8.2.6	Brusttechnik stabilisieren .....	105
8.2.7	Brusttauchzug und Schmetterlingstechnik stabilisieren.....	105
8.3	SwimStar Gold – Koordinationstraining.....	106
8.4	SwimStar Gold – Konditionstraining (= nur einige ausgewählte Vorgaben).....	107
<b>TopTipps VI .....</b>		<b>107</b>
<b>Technik optimieren .....</b>		<b>109</b>
<b>9</b>	<b>SwimStars Kraul, Rücken, Brust, Schmetterling und Lagen.....</b>	<b>111</b>
9.1	SwimStar Kraul – Anforderungen .....	112
9.2	SwimStar Rücken – Anforderungen .....	112
9.3	SwimStar Brust – Anforderungen .....	113
9.4	SwimStar Schmetterling – Anforderungen.....	114
9.5	SwimStar Lagen – Anforderungen .....	114
9.6	Eine solide Basis ist entscheidend .....	115
9.7	SwimStars – Koordinationstraining.....	115
9.8	SwimStars – Konditionstraining (= nur einige ausgewählte Vorgaben).....	121
<b>10</b>	<b>Im Tiefwasser schwimmen lernen.....</b>	<b>124</b>
10.1	SwimStars – Anforderungen im Tiefwasser .....	124
10.2	SwimStar Grün: Ausgewählte Übungsformen .....	124
10.3	SwimStar Türkis .....	125
<b>TopTipps für Tiefwasser.....</b>		<b>125</b>
<b>11</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>126</b>
11.1	Weiterführende Literatur.....	126
<b>Anhang .....</b>		<b>127</b>
<b>A</b>	<b>Kennzeichnung der Teilbewegungen, Phasen, Anteile und Kopplungen .....</b>	<b>129</b>
<b>B</b>	<b>Glossar .....</b>	<b>130</b>

# 1 Lernerfolge mit SwimStars belohnen

## 1.1 Erfolg und Spaß im Nass:

### Die Bewegungssituation Wasser

Die Körpererfahrungen und Bewegungserfahrungen sind beim Tiefschneefahren, beim Volleyballspiel, beim Joggen und beim Lernen der Schwimmarten spezifisch, d. h. nicht austauschbar und jeweils sinnvoll. Das Wasser motiviert, vergleichbar mit dem Tiefschneefahren, zu vielseitigen und vielsinnigen Aktionen, denn Wasser ist eine Bewegungssituation,

- ⇒ an die sich Kinder erst **gewöhnen** müssen,
- ⇒ in der und mit der **gespielt** werden kann (vgl. Abb. 1)
- ⇒ in der Schwimmschüler die äußeren Bedingungen **erkunden** können und Leistungsschwimmer ihre eigenen Möglichkeiten **ausloten**,
- ⇒ die Schwimmschüler und Leistungsschwimmer zur **Bewältigung** herausfordert,
- ⇒ in der sich Schwimmschüler und Leistungsschwimmer **vergleichen**,
- ⇒ in der mit leistungssportlichen, präventiven oder rehabilitativen Zielstellungen **trainiert** werden kann,
- ⇒ in der neue Bewegungsabläufe **gelernt** und **geübt** werden und in der Teilbewegungen **miteinander gekoppelt** werden.



**Abb. 1** Mit Materialien im Wasser spielen. Anmerkung: Wir empfehlen eine Schwimmbrille nur für das Schwimmtraining (Ausnahme: gesundheitliche Probleme)

## 1.2 Ein vielfältiges Bewegungsangebot garantiert Erfolg: Ziele, Inhalte und Vermittlungsverfahren

Die Fragen **Wozu? Wann? Womit? Wie?** sind Orientierungen für Übungsleiter, Trainer und Lehrer.

### Wozu?

Folgende Bewegungs- und Sozialerfahrungen können u. a. in der Bewegungssituation Wasser, direkt oder indirekt, vermittelt werden:

⇒ **Bewegungserfahrungen, Körpererfahrungen und Erfolgserlebnisse (Abb. 2)** werden bei der Wassergewöhnung, beim Schwimmenlernen, bei der Bewältigung neuer Situationen, beim Lernen der 4 Schwimmmarten oder beim Trainieren vermittelt.

Beispiele:

- Beim ersten Sprung ins Wasser und bei den ersten „Schwimmzügen“ im Tiefwasser.
- Beim Kraulschwimmen, wenn nach einer mehr oder weniger langen Lernepisode locker und entspannt eine 400-m-Strecke bewältigt wird.
- Beim 50-m-Sprint oder beim 400-m-Lagenschwimmen.
- Bei den rhythmischen Delfinaktionen.
- Beim Schnorcheln oder Tauchen im Meer.
- Beim Schwimmen im Fluss, See oder Meer.

⇒ **Sozialerfahrungen und Erfolgserlebnisse**, die beim Schwimmen, Springen und Spielen mit Gleichgesinnten (vgl. Abb. 3), vermittelt werden.

Beispiele:

- Schwimmschüler helfen Mitschülern die Rückenlage zu bewältigen.
- Schüler schwimmen und spielen zusammen im Frei- oder Hallenbad.



Abb. 2 Bewegungsvielfalt ist Trumpf, Bewegungs- und Körpererfahrungen sammeln



Abb. 3 Sozialerfahrungen sammeln

### Wann? Wozu?

Die Fertigkeiten, die bei den **SwimStars Grün, Türkis, Blau** gefordert werden, sind Lernvoraussetzungen für die nachfolgenden **SwimStars**, denn die „Schwimmschüler“ fühlen sich, nachdem die **SwimStars Grün, Türkis, Blau** endlich ihre Badehose oder ihren Badeanzug schmücken, in der zuvor noch fremden Bewegungssituation Wasser zu Hause. Diese Erfolgserlebnisse stärken das Selbstbewusstsein und motivieren die Schwimmschüler, die etwas schwierigeren Anforderungen der nachfolgenden **SwimStars** ebenfalls zu meistern, d. h. jede **SwimStar-Aufgabe** ist eine attraktive Herausforderung, die es zu bewältigen gilt.

### Wie?

#### Belohnungen motivieren

Die Attraktivität der **SwimStars-Methode** ist für Schwimmschüler, Übungsleiter, Trainer und Lehrer offensichtlich, denn

- ⇒ die **Lernschritte** zwischen den **SwimStars** sind angemessen groß, d. h. sie überfordern oder unterfordern nicht,
- ⇒ die vorgeschlagenen Übungsformen sind nach dem didaktischen Prinzip „**vom Einfachen zum Schwierigen**“ geordnet,
- ⇒ die 5 Anforderungen pro **SwimStar** motivieren und orientieren,
- ⇒ die Übungsformen garantieren **Bewegungsvielfalt**,
- ⇒ die **Lernziele** sind über die Anforderungen der **SwimStars** klar vorgegeben,

- ⇒ die **Lernerfolge** werden mit insgesamt 11 Urkunden, in die nach jeder bewältigten Testaufgabe **SwimStars** gestempelt werden, und mit 11 **SwimStar-Abzeichen** belohnt,
- ⇒ die jeweilige **Urkunde** und das jeweilige **Abzeichen** wird den Schwimmschülern vom Schwimmlehrer, Übungsleiter oder Trainer überreicht, wenn jeweils jede der 5 **SwimStar-Anforderungen** (vgl. Tab. 1) von den Schwimmschülern bewältigt wird.

Tab. 1 SwimStars-Anforderungen

Schwimmen lernen (→ Raddampfer, Ruderboot, Hubschrauber) (Grobkoordination R, K, BAr)	
<b>SwimStar Grün</b> 	In <b>Bauchlage</b> im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg (mit Hechtschießen starten) und zur Beckenwand hin (mit Delfinschießen starten) gleiten.
	In <b>Rückenlage</b> im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg (mit Hechtschießen starten) und zur Beckenwand hin (mit Delfinschießen starten) gleiten.
	Aus dem Stand vom Beckenrand <b>Fußsprung</b> ins brusttiefe Wasser.
	Kopf unter Wasser und große <b>Blasen „blubbern“</b> .
	Im bauchtiefen Wasser hochspringen und sich auf den <b>Beckenboden hocken</b> .
<b>SwimStar Türkis</b> 	<b>Raddampfer</b> (>3 m).
	<b>Ruderboot</b> (>3 m).
	<b>Hubschrauber</b> (>3 m).
	<b>Delfinsprünge</b> vorwärts, rückwärts und seitwärts mit kurzen Gleitphasen.
	Nach einem Delfinsprung 3 m mit Kraulbeinschlag <b>tauchen</b> .
<b>SwimStar Blau</b> 	<b>Hockschwebe</b> in Bauchlage und Ausatmung - Streckschwebe in Bauchlage und Einatmung - Hockschwebe ... (3 × wiederholen).
	<b>Abfaller</b> vorwärts aus einer Hockposition (Arme in Vorhalte).
	5 m <b>Rücken</b> schwimmen.
	5 m <b>Kraul</b> (Gesicht bleibt noch im Wasser, d. h. noch ohne regelmäßige Ein- und Ausatmung) schwimmen.
	Hechtschießen und dann mit <b>Brustarmbewegung</b> schwimmen (>3 m).
Schwimmarten lernen (→ Grobkoordination B, S und Feinkoordination R, K, B, S)	
<b>SwimStar Schwarz</b> 	<b>Kopfsprung</b> vom Beckenrand und >5 m gleiten (Arme in Vorhalte).
	Nach Abstoß unter Wasser mit <b>Delfinbewegungen</b> schwimmen (>5 m).
	<b>Kraul</b> mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen (>10 m).
	<b>Rücken</b> mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen (>10 m).
	<b>Brustbeinschlag</b> in Rückenlage (Hände paddeln neben den Hüften) und in Bauchlage (Arme in Vorhalte und Gesicht im Wasser) schwimmen (>5 m).

<b>SwimStar Rot</b> 	Kopfsprung und 50 m Kraul mit regelmäßiger Ein-/Ausatmung schwimmen.
	Abstoß von der Wand in Rückenlage (kurze Gleitphase unter Wasser und Arme in Vorhalte) und 25 m Rücken schwimmen.
	Kopfsprung und 50 m Brust mit einer Gleitphase pro Zyklus und regelmäßiger Ein-/Ausatmung schwimmen.
	Kopfsprung und 3 Delfinaktionen mit Flossen unter Wasser und >10 m Schmetterling mit Flossen schwimmen.
	25 m Brust schwimmen und 3 × eine Rolle vorwärts ausführen.
<b>SwimStar Gold</b> 	Startsprung vom Block und 400 m Kraul schwimmen.
	Startsprung vom Block und 200 m Brust schwimmen.
	Startsprung vom Block und 50 m Schmetterling schwimmen.
	Rückenstart und 200 m Rücken schwimmen.
	Rollwende Rücken und Rollwende Kraul mit 3 Delfinbewegungen nach dem Abstoß.
<b>Technik optimieren</b>	
<b>SwimStar Kraul</b> 	Die Schwimmart Kraul muss technisch korrekt ausgeführt werden (≥10 Punkte bei Fremdkontrolle mit der Checkliste).
	25-m-Sprints mit korrektem Start und mit Delfinbewegungen bis 15 m und mit korrektem Finish.
	15 m vor der Wendewand anschwimmen, Rollwende und Abstoß mit Delfinbewegung bis 15 m.
	5 Kraul-Koordinationsübungen demonstrieren.
	400 m Kraul mit Tempospiel (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn).
<b>SwimStar Rücken</b> 	Die Schwimmart Rücken muss technisch korrekt ausgeführt werden (>10 Punkte bei Fremdkontrolle mit der Checkliste).
	25-m-Sprint mit korrektem Start und mit Delfinbewegungen bis 15 m und mit korrektem Finish.
	15 m vor der Wendewand anschwimmen, Rollwende und Abstoß mit Delfinbewegungen bis 15 m.
	5 Rücken-Koordinationsübungen demonstrieren.
	200 m Rücken mit Tempospiel (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn).
<b>SwimStar Brust</b> 	Die Schwimmart Brust muss technisch korrekt ausgeführt werden (≥10 Punkte bei Fremdkontrolle mit der Checkliste).
	25-m-Sprint mit korrektem Start und mit Tauchzug bis 15 m und mit korrektem Finish.
	15 m vor der Wendewand anschwimmen, Wende und Abstoß mit Tauchzug (mit Delfinkick).
	5 Brust-Koordinationsübungen demonstrieren.
	200 m Brust mit Tempospiel (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn).

	Die Schwimmart Schmetterling muss technisch korrekt ausgeführt werden (≥10 Punkte bei Fremdkontrolle mit der Checkliste).
	25-m-Sprint mit korrektem Start und mit Delfinbewegungen bis 15 m und mit korrektem Finish.
	15 m vor der Wendewand anschwimmen, Wende und Abstoß mit Delfinbewegungen bis 15 m.
	5 Schmetterling-Koordinationsübungen demonstrieren.
	200 m Schmetterling mit Tempospiel (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn).
	Die 4 Schwimmarten müssen technisch korrekt ausgeführt werden (≥10 Punkte bei Fremdkontrolle mit der Checkliste).
	Korrekt Schmetterlingstart mit Delfinbewegungen bis 15 m schwimmen.
	3 Lagenwenden korrekt ausführen.
	- 15 m anschwimmen und Wende Schmetterling-Rücken. Abstoß mit Delfinaktionen bis 15 m.
	- 15 m anschwimmen und Wende Rücken-Brust. Abstoß und Tauchzug bis 15 m.
	- 15 m anschwimmen und Wende Brust-Kraul. Abstoß mit Delfinbewegungen bis 15 m.
	Pro Schwimmart 3 Koordinationsübungen.
	200 m Lagen mit Tempospiel (= Steigerung der Zyklusfrequenz pro Bahn).

**Wichtig:** Schwimmarten, Starts und Wenden immer technisch korrekt (vgl. Wettkampfbestimmungen des DSV) ausführen.

## Instruktion

Neben kind- und schülergerechten Bewegungsanweisungen sind für einen effizienten Schwimmunterricht u. a. die Zuwendung der Lehrenden, überdeutliche Demonstrationen, ein motivierender Materialeinsatz und eine angemessene Unterrichtsorganisation entscheidend.

⇒ **Instruktionen**, die dem Alter entsprechen:

- **Verbale Instruktionen:**

- Metapher (= wirksames Sprachbild) – z. B. „Kick“ für die Beinaktionen beim Kraul- und Rückenschwimmen oder für die Delfinbewegung,
- umweltgebundene Anweisung (= Bezug zur Umwelt herstellen) – z. B. „Badehose an die Wasseroberfläche“,
- körpergebundene Anweisung (= Bezug zum Körper herstellen) – z. B. beim Gleiten in Bauchlage: „mit den Oberarmen die Ohren berühren“ oder beim Gleiten in Rückenlage: „mit den Händen neben den Oberschenkeln paddeln“.

- **Optische Instruktion:**

- Begleitende optische Maßnahmen – z. B. Demonstration beim Rückenbeinschlag: Lehrer bewegt die gestreckten Arme auf und ab und geht am Beckenrand mit.

- **Taktile Instruktionen:**
  - Der Lehrer legt seine Hände auf die Fußsohlen, der Schüler drückt mit einer Kreisbewegung der Fersen (Beinbewegung beim Brustschwimmen) gegen die Hände des Lehrers (vgl. Abb. 5)
- **Mit Geräten und Partnerhilfe** instruieren:
  - z. B. bei den Beinbewegungen (Kraul und Rücken) und Delfinbewegung mit Flossen schwimmen, Brustbeinschlag in Rückenlage mit einem Schwimmbrett, das über den Oberschenkeln vom Schwimmschüler platziert wird, schwimmen oder das Gleichgewicht auf einer Poolnoodle ausbalancieren (Abb. 4). Teilaktionen (Armaktion oder Beinaktion) mit einem Partner ausführen – der Partner schiebt oder zieht.

### Organisation

#### ⇒ Anmerkungen zum **Stundenbeginn:**

- Die Schwimmschüler sollen erst nach einem einleitenden Unterrichtsgespräch duschen.
- Nach dem Duschen sofort ins Wasser, die Schwimmschüler bewegen sich im schulertiefen Wasser möglichst intensiv und möglichst weit eingetaucht (Verdunstungskälte vermeiden, Wärme produzieren!).
- Im Wasser, also zu Beginn der Einheit und nach dem Duschen, intensive Warm-up-Aktionen planen, z. B. drei Schüler schwimmen mit einer Poolnoodle Kraulbeinbewegung oder joggen im bauchtiefen Wasser kreuz und quer.



Abb. 4 Gleichgewicht ausbalancieren



Abb. 5 Taktile Hilfe

## 4 SwimStar Türkis

### 4.1 SwimStar Türkis – Anforderungen



- ⇒ „Raddampfer“ (>3 m; vgl. Film 1)
- ⇒ „Ruderboot“ (>3 m; vgl. Film 2)
- ⇒ „Hubschrauber“ (>3 m; vgl. Film 3)
- ⇒ **Delfinsprünge** vorwärts, rückwärts und seitwärts mit kurzen Gleitphasen.
- ⇒ Nach einem Delfinsprung 3 m mit Kraulbeinbewegung **tauchen**.



### 4.2 Vorrangige motorische Ziele des SwimStars Türkis: Die einfachen Teilbewegungen kombinieren und erste Schwimmerlebnisse vermitteln

#### Lernziel 4

##### Sich im Wasser ohne Hilfe antreiben

Die ersten antriebswirksamen Bewegungen im Wasser empfinden Schwimmschüler als Sensation. Folgende didaktische Frage ist deshalb naheliegend: Mit welchen Bewegungskombinationen können möglichst schnell Antriebserlebnisse problemlos vermittelt werden?

Schwimmschüler **schwimmen**:

- ⇒ „**Raddampfer**“: In Bauchlage mit den Armen wechselseitig gegen die Schwimmrichtung schaufeln (= „hundeln“) und mit den Beinen strampeln – immer wieder mit dem Gesicht (ohne Schwimmbrille) im Wasser und mehr oder weniger regelmäßig ein- und ausatmen. Gesicht immer länger eintauchen.
- ⇒ „**Ruderboot**“: In Rückenlage mit den Armen neben der Hüfte vom Körper weg und zum Körper hin paddeln und mit den Beinen strampeln (**Handflächen immer in Bewegungsrichtung positionieren!**).
- ⇒ „**Hubschrauber**“: In Bauchlage mit beiden Armen gleichzeitig kreisförmige Paddelbewegungen parallel zur Wasseroberfläche ausführen (= „Brustarmbewegung“) und mit den Beinen strampeln – möglichst mit dem Gesicht im Wasser und mehr oder weniger regelmäßig ein- und ausatmen. Gesicht immer länger eintauchen.
- ⇒ „Raddampfer“ und „Hubschrauber“ mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen.

#### 4.2.1 Eine solide Basis ist entscheidend

##### Im Wasser ohne Lehrerhilfe gleiten

- ⇒ In Rückenlage mit beiden Armen in Tiefhalte, in Bauchlage mit beiden Armen in Vorhalte und in Seitenlage mit einem Arm in Vorhalte gleiten (an der Wasseroberfläche und unter der Wasseroberfläche).

- ⇒ An der Wasseroberfläche in Bauchlage mit senkrecht gestelltem Schwimmbrett (halb oder ganz eingetaucht) oder mit rückgeneigtem Kopf oder mit geöffneten Armen oder angewinkelten Fußgelenken gleiten – immer wieder im Wechsel mit einer stromlinienförmigen Gleitposition (→ Kontrasterfahrungen sammeln).
- ⇒ Gleiten in der Brandung: Die Schwimmschüler bilden eine Gasse und produzieren mit Schwimmbrettern Wellen, ein Schwimmschüler gleitet durch die Gasse (mit Abstoß von der Wand oder einem Delfinsprung starten) und positioniert sich am Ende der Gasse.
- ⇒ Im Flachwasser Abstoß von der Wand (z. B. Hechtschießen) und möglichst kurze bzw. möglichst lange Strecken gleiten (in Rücken-, Bauch- und Seitenlage) und wieder zur Beckenwand joggen (vgl. Abb. 18).



**Abb. 18** Hechtschießen und Gleiten

### **Ins Wasser eintauchen**

- ⇒ Delfinsprünge vorwärts, rückwärts, seitwärts: Die Gruppe springt wild durcheinander, und kein „Delfin“ darf den anderen „Delfin“ berühren (Arme beim und nach dem Eintauchen immer in Vorhalte!).
- ⇒ Sitzabfaller, Fersensitzabfaller vorwärts vom Beckenrand (Wassertiefe: mindestens 1,80 m). Anweisungen:
  - „Beim Abfaller immer die eigenen Füße anschauen.“ „Kinn auf die Brust“.
  - „Arme in Vorhalte und die Ohren einklemmen.“
  - „Immer flacher ins Wasser eintauchen.“
  - „Versuchen, die Arme im Wasser gestreckt zu halten.“
  - Lehrerhilfe: Kopf des Schwimmschülers beim Abfaller in eine Vorneigung drücken.
  - Delfinsprünge über Poolnoodles.
- ⇒ Fußsprünge vorwärts vom Beckenrand mit und ohne Schrauben.

### **Schweben und Gleichgewicht stabilisieren**

- ⇒ In Bauch- und Rückenlage kurzzeitig schweben (Arme in Seithalte und Beine grätschen).
- ⇒ In Bauch- und Rückenlage schweben, dabei durch Kopfvor- und Kopfrückneigung das Gleichgewicht kurzzeitig auslenken.

### **Ausatmung ins Wasser, Hockschwebe (Abb. 19)**

- ⇒ Am Rand fußwärts abtauchen und große Luftblasen erzeugen (durch Mund und Nase ausatmen).
- ⇒ Vom Beckenboden mit dem Mund voll Wasser auftauchen und den Beckenrand anspritzen.
- ⇒ Auf dem Beckenboden hocken und „laut“ bis 15 zählen.
- ⇒ Unter Wasser „brüllen“ – möglichst große Luftblasen erzeugen.



- ⇒ In der Hockschwebe (Abb. 19) bauchwärts (Gesicht im Wasser, Beine angehockt und Arme um die Knie geschlungen) durch die Nase und den offenen Mund so lange ausatmen, bis der Körper zu sinken beginnt (vgl. Film 4).



- ⇒ Ein Schülerkreis dreht sich im Uhrzeigersinn, nach einigen Runden schwebt jeder Teilnehmer für sich in Hockschwebe in der erzeugten Strömung.
- ⇒ Wechsel zwischen Hockschwebe und Streckschwebe und wieder Hockschwebe; mehrmals wiederholen (vgl. Film 7 und Abb. 19).

### **Unter Wasser die Richtung ändern**

- ⇒ Nach einem Abstoß unter Wasser den gleitenden Körper ablenken (mit dem Kopf, mit den Armen, mit den Beinen steuern) nach oben, nach unten und zur Seite.



Abb. 19 Hockschwebe

## **Paddeln**

- ⇒ In Rückenlage kopfwärts mit und ohne Pullbuoy zwischen den Beinen paddeln.
- ⇒ Handgelenke versteifen und immer die Handflächen in Bewegungsrichtung anstellen.
- ⇒ In Rückenlage Hüft- und Kniegelenke beugen und Schienbeine parallel zur Wasseroberfläche ausrichten („Zuber“), dann mit Paddelbewegungen (Handrücken zeigt zur Wasseroberfläche) um die Tiefenachse rotieren (Bewegungsrichtung mehrmals ändern; vgl. Film 5 und Abb. 20).



**Abb. 20** Zuber

## **Bewegungsprobleme lösen**

- ⇒ „Archimedes“: Ein Schwimmbrett zum Beckenboden transportieren (vgl. Film 6).
- ⇒ Die Schwimmschüler joggen im bauchtiefen Wasser im Uhrzeigersinn, nach jeweils zwei Runden versucht der Kreis, möglichst schnell gegen den Uhrzeigersinn zu joggen.
- ⇒ „Fontäne“: Zehn Schwimmschüler bilden einen Kreis und stehen in Schrittstellung mit dem Gewicht auf dem vorderen Bein. Nun springen sie aus dieser Ausgangsposition nach einem vorgegebenen Rhythmus abwechselnd auf das hintere und dann wieder auf das vordere Bein. In der Kreismitte entwickelt sich eine Fontäne.
- ⇒ „Karussell“: Die Hälfte der Schwimmschüler („gerade Zahlen“) laufen im Kreis, die andere Hälfte („ungerade Zahlen“) liegen auf dem Rücken und strampeln, und alle singen: „Ja, mir san’ mi’m Radl da ...“.

