

Bewegungskompetenz

Schwimmen



Basierend auf den Inhalten aus den Stufen 1 bis 3 soll in diesem Bereich die Technikverfeinerung in Brust und Kraul erfolgen, sowie Startsprung und Wende regelkonform in einer Lage durchgeführt werden können. Schwimmen über einen vorgegebenen längeren Zeitraum und schwimmen auf Zeit über kürzere Distanzen sollen ebenso in den Fokus rücken. Verschiedene Sprünge aus unterschiedlichen Höhen und die Einführung in Ballspiele im Wasser gehören genauso in die Ausbildung wie die notwendigen Grundlagen und Kenntnisse zur Selbstrettung.

Am Ende der Ausbildung Schwimmen soll jede:r Schüler:in den Allroundschwimmer absolvieren können.

Allroundschwimmer:

200m Schwimmen in zwei Lagen, 100m in 2min 30sek im beliebigen Schwimmstil, 10m Streckentauchen, einmaliges Tieftauchen (ca. 2m) und Heraufholen eines ca. 2.5kg schweren Gegenstandes, 25m transportieren (ziehen) einer gleich schweren Person, Kenntnisse der Selbstrettung, Kenntnis der 10 Baderegeln.

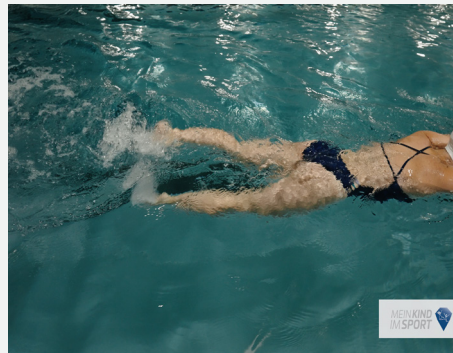
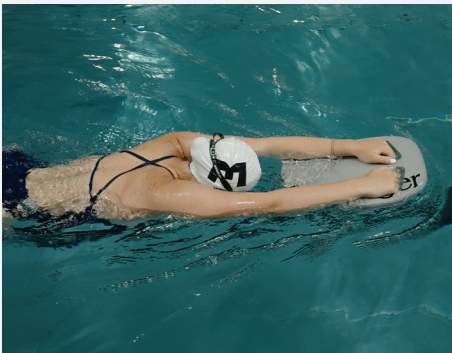
1/2 Advanced

Technikverbesserung Kraul - Verbesserung Beine



Video-QR

Übung 1 Wasserlagenwechsel



Knotenpunkte

- » Kraulbeinschlag in Bauchlage
- » Brett in Vorhalte
- » Wechsel zwischen aktivem/passivem Beinschlag



Video-QR

Übung 2 Verbesserung Beinschlag



Knotenpunkte

- » Seitenkraulbeinschlag
- » Unterer Arm in Vorhalte, oberer Arm liegt am Oberschenkel
- » Verknüpfung von Kraulbeinschlag und Seitenkraul

1/2 Advanced

Technikverbesserung Kraul - Verbesserung Arme



Video-QR

Übung 3 Handrückenschwimmen



Knotenpunkte

- » Finger schleifen in der Überwasserbewegung an der Wasseroberfläche entlang
- » Betonung auf hoher Ellbogen



Video-QR

Übung 4 Spinnenkraul



Knotenpunkte

- » Finger laufen in der Überwasserbewegung auf der Wasseroberfläche nach vorne

1/2 Advanced

Technikverbesserung Kraul - Verbesserung Arme



Video-QR

Übung 5 **Entspannungskraul**



Knotenpunkte

- » Hände während der Überwasserbewegung ausschütteln
- » Betonung auf hoher Ellbogen



Video-QR

Übung 6 **Abschlagschwimmen**



Knotenpunkte

- » Zeitverzögertes Kraul Arme
- » Eine Hand schlägt die zweite Hand beim Eintauchen ab

1/2 Advanced

Gesamtkoordination und Atmung



Video-QR

Übung 7 Schraubenschwimmen



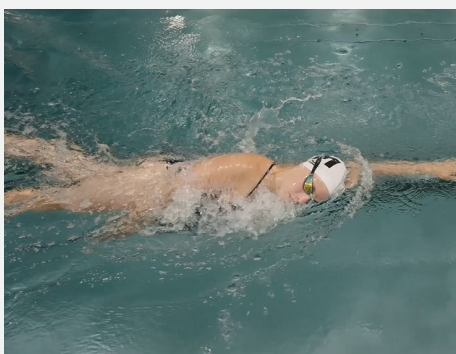
Knotenpunkte

- » Schulung 2er Rhythmus
- » Nach zwei Armzyklen Kraul werden zwei Zyklen Rücken geschwommen usw.
- » Drehung von Kraul-Rücken bzw. Rücken-Kraul erfolgt immer über die gleiche Schulter



Video-QR

Übung 8 Schraubenschwimmen 2



Knotenpunkte

- » Schulung 3er Rhythmus
- » Nach drei Armzyklen Kraul werden drei Zyklen Rücken geschwommen usw.
- » Ganze Drehung

1/2 Advanced

Gesamtkoordination und Atmung



Video-QR

Übung 9 **Turboschwimmen**



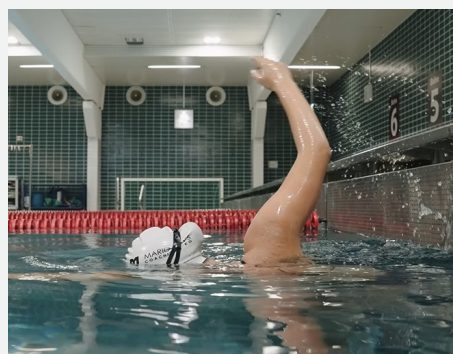
Knotenpunkte

- » 5mal nur Beinschlag, 5mal Gesamtbewegung Kraul, 5mal nur Beinschlag...
- » 5mal nur Armarbeit, 5mal Gesamtbewegung Kraul, 5mal Kraul Armarbeit



Video-QR

Übung 10 **Kraul-Atembewegung**



Knotenpunkte

- » Schrittstand mit vorgebeugtem Oberkörper
- » Schultern und Ellenbogen zeigen nach oben
- » Einatmung

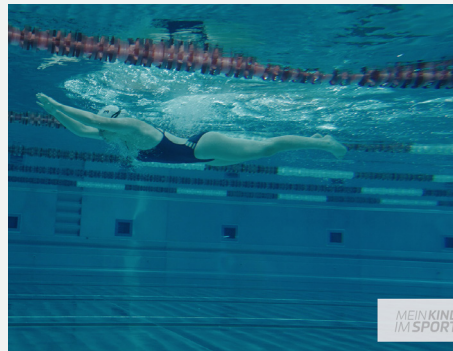
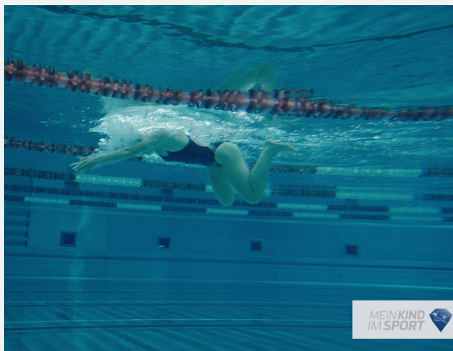
2 Advanced
/2

Technikverbesserung Brust - Verbesserung Beine



Video-QR

**Übung 1
Fußschwimmen**



Knotenpunkte

- » Bauchlage, je 2 Beinschläge:
- » Füße völlig gestreckt für den Beinschlag einsetzen
- » Füße maximal anziehen
- » Normale Beinschläge durchführen



Video-QR

**Übung 2
Positionswechsel (Beinschlag in Rückenlage)**



Knotenpunkte

- » Brett auf dem Bauch festhalten
- » Brett unter dem Kopf halten
- » Brett mit gestreckten Armen über den Knien festhalten, die Knie sollen das Brett nicht hochdrücken.

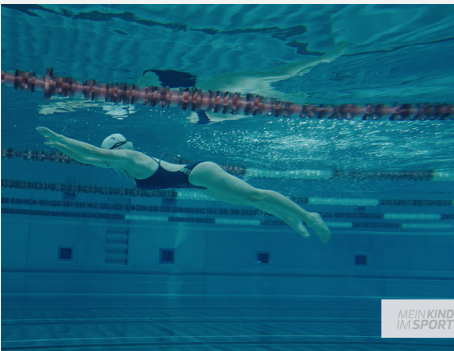
2 Advanced
/2

Technikverbesserung Brust - Verbesserung Beine



Video-QR

Übung 3 Beinschläge pro Armzug



Knotenpunkte

- » Pro 2 Beinschläge erfolgt 1 Armzug
- » Arme verharren beim zweiten Beinschlag

Notiz

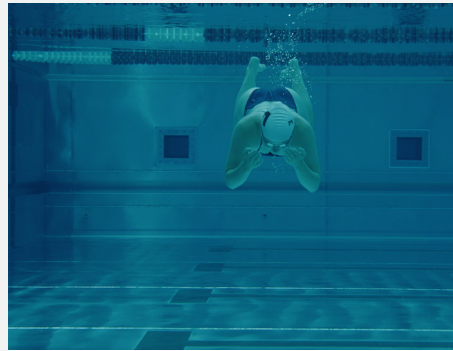
2 Advanced
/2

Technikverbesserung Brust - Verbesserung Arme



Video-QR

Übung 4 **Kontrastschwimmen**



Knotenpunkte

- » Armzug ganz eng / weit / lange Gleitphase

Notiz

2 Advanced
/2

Technikverbesserung Brust - Verbesserung Atmung und Vortrieb



Video-QR

**Übung 5
Robbe**



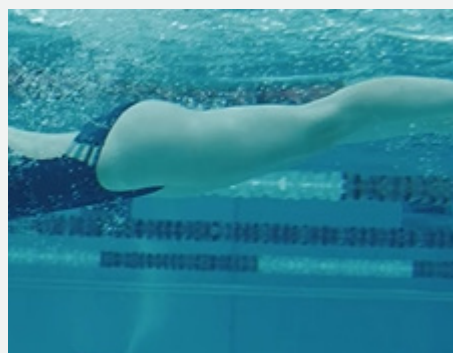
Knotenpunkte

- » Arme liegen parallel zum Körper
- » Beim Anziehen der Beine wird der Kopf zur Atmung gehoben
- » Mit Beginn der Schwunggrätsche wird der Kopf für die Ausatmung unter Wasser gesenkt.



Video-QR

**Übung 6
Doppelbeinschlag**



Knotenpunkte

- » Auf einen Doppelbeinschlag (zwei kurze Beinschläge hintereinander) folgt eine Gleitphase

Advanced

Spielerischer Ansatz

Kräfte messen:

Zwei Schwimmer liegen, parallel zur Querseite, in der Mitte des Beckens und ergreifen ein Schwimmbrett. Wer kann den Partner nur mit Beinschlag auf die Gegenseite schieben?

Variation: Es werden verschiedene Beintechniken angewendet

Blindschwimmen:

Jedes Kind schwimmt eine Länge und zählt dabei die Brustzüge. Bei der nächsten Länge arbeiten die Kinder paarweise. Ein Kind schließt die Augen und versucht so mit der gleichen Anzahl an Zügen die andere Beckenseite zu erreichen. Das andere Kind passt auf, dass das schwimmende Kind nicht an den Beckenrand stößt.

Dummschwimmen:

Nachdem der Arm das Wasser verlassen und etwa die Hälfte der Überwasserbewegung ausgeführt hat, tippt die Hand des Schwimmers kurz auf seinen Hinterkopf und taucht dann erst ein.

Kontrastübungen:

Brustschwimmen mit Fäusten / gespreizten Fingern

Partnerschwimmen:

Der eine Partner fasst beide Füße seines Vordermannes und führt den Kraulbeinschlag aus. Der Vordermann zieht sich und seinen „Beinpartner“ mittels Brustarmbewegung durch das Wasser.

Atemmangel:

Auf der Bahn wird möglichst selten geatmet.

Tag und Nacht:

Zwei Gruppen stehen sich in der Mitte des Schwimmbeckens in 2 m Entfernung gegenüber. Auf ein Signal hin (schwarz/weiß, Tag/Nacht) versucht die aufgerufene Gruppe, die fortschwimmende Gruppe zu erreichen, bevor diese die Wand erreicht. Die Gefangenen Schwimmer spielen in der anderen Gruppe mit.

Eimerwasserball:

Schüler in Teams (mit max. 5 Kinder einteilen) und durch Badekappenfarben kennzeichnen. In jedem Team wird ein Eimerträger bestimmt, der sich frei, irgendwo in ihrer Spielfeldhälfte, schwimmend bewegen darf. Jedes Team versucht, von einem beliebigen Punkt aus, einen Ball in den eigenen Eimer zu werfen. Der Eimerträger muss den Ball in der Luft mit seinem Eimer fangen. Er darf von keinem Spieler berührt werden und er darf nach einer Auszeit wechseln. Es gelten vereinfachte Wasserballregeln.

Wasserblitzball:

Der Ball muss innerhalb des eigenen Teams so oft (oder so lange) wie möglich abgespielt werden, bevor der Spieler mit dem Ball von einem Gegenspieler berührt wird. Erfolgt das Abspiel zu spät, erhält die Gegenpartei den Ball.

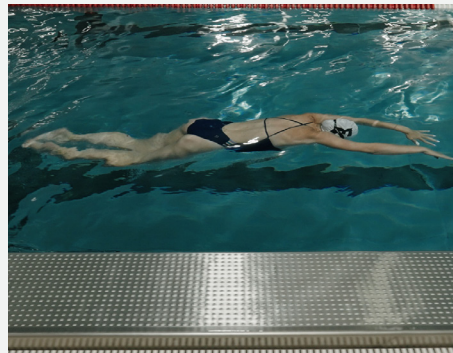
1/2 Advanced

Geschwindigkeit



Video-QR

Übung 1
Tempoanschwimmen



Knotenpunkte

- » Vom Beckenrand abstoßen
- » Gleitphase
- » 5m volles Tempo
- » 5m normales Tempo

Variation: alle 5 Beinschläge aktiv/passiv wechseln

Notiz

2 Advanced
/2

Rollwende



Video-QR

Übung 1
Stabrolle



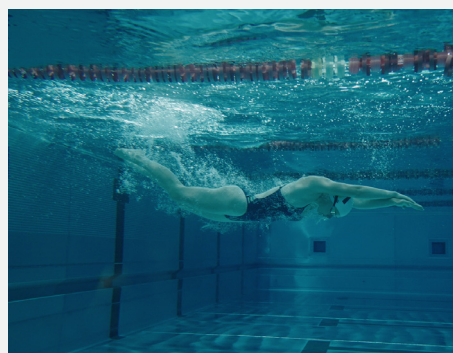
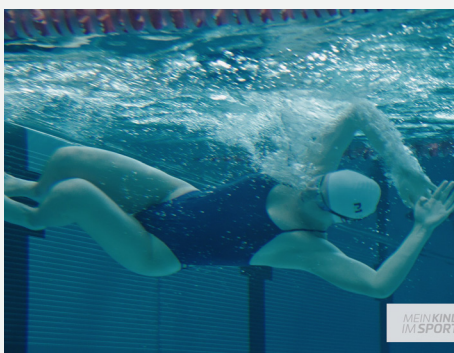
Knotenpunkte

- » Stab mit 1m Abstand zur Wand auslegen bzw. durch zweites Kind halten lassen
- » Kraulbeine anschwimmen, Arme dabei neben die Hüfte legen
- » Über den Stab schwimmen, sobald dieser sich unter der Hüfte befindet mit den Händen ergreifen
- » Spannung halten und über den Stab rollen
- » Beine an die Wand setzen
- » Unter dem Stab durchtauchen



Video-QR

Übung 2
Rollwende



Knotenpunkte

- » Etwa 2m vor der Wand einen Arm neben der Hüfte halten, zweiten Arm noch durchziehen
- » Delphinbeinschlag, Kopf absenken und Abwärtsdrücken beider Handflächen
- » Die fast gestreckten Beine schwingen zur Wand
- » Beine an der Wand anhocken
- » Füße hüftbreit an die Wand stemmen
- » Hände in Hochhalte
- » Kräftiges Abstoßen beider Beine und gleichzeitige Drehung in die Bauchlage
- » Beinbewegung setzt ein

Advanced

Spielerischer Ansatz

Kooperationsschwimmen:

Beide Partner befinden sich in Bauchlage hintereinander. Der vordere Schwimmer schwimmt Kraularmbewegung, während der zweite Schwimmer die Füße des Vordermannes fasst und den Beinschlag ausführt.

Variation:

- Der hintere Partner liegt in Rückenlage.
- Der erste Schwimmer führt die Brustarmbewegung aus, der zweite unterstützt durch Kraul- oder Rückenkraulbeinschlag.
- Welches Paar schafft Delphin zu schwimmen?
- Welches Paar kann Delphinarme und Kraulbeine oder Brustbeine kombinieren?

Luftmatratzenwechsel:

Zwei Luftmatratzen liegen etwa 4 – 6 m auseinander. Auf ihnen befinden sich je zwei Spieler. Auf Kommando springt je ein Spieler ins Wasser und versuchen schnellstmöglich die andere Luftmatratze zu erreichen. In der Zwischenzeit darf das nächste Kind auf die Matratze klettern und sobald der erste Spieler die gegnerische Luftmatratze erreicht hat, dürfen die Nächsten ins Wasser springen. Welches Team sitzt zuerst auf der neuen Matratze?

Hasenjagd:

Drei Jäger (Pullbuoy zwischen den Beinen eingeklemmt) jagen die Hasen.
Wer abgeschlagen ist, wird zum Jäger.

Raketenschwimmen:

Der Schwimmer befindet sich in Bauchlage, ein Arm ist parallel zum Körper angelegt, der andere Arm befindet sich in Vorhalte. Die Arme sollen weitgehend gestreckt bleiben. Der Vortrieb wird kopfwärts durch die Hände erzeugt. Die Füße bleiben passiv geschlossen.

Speerschwimmen:

Der Schwimmer befindet sich in Bauchlage, die Arme sind parallel zum Körper angelegt. Die Arme sollen weitgehend gestreckt bleiben. Der Vortrieb wird kopfwärts durch die Hände erzeugt. Die Füße bleiben passiv geschlossen oder helfen mit vorsichtigen Kraulbeinschlägen mit.

Würfelschwimmen (Ausdauer Schulung):

Auf jeder Beckenrandseite liegt ein Schwimmbrett inkl. Würfeln: Erst würfeln, dann schwimmen. Wird eine ungerade Zahl gewürfelt (1, 3 oder 5), muss eine Schwimmbahn in Rückenlage zurückgelegt werden. Die Ziffern 2, 4 und 6 bedeuten das Schwimmen in Bauchlage. Die Augenzahlen werden zusammengezählt. Wer hat nach 10 Minuten die meisten Punkte?

Variationen:

- 1, 3, 5 bedeuten Wechselzugswimmarten (Rücken, Kraul). 2, 4, 6 bedeuten Brust
- Jeder Zahl ist eine bestimmte Aufgabe/Übungsform/ Schwimmmart zugeteilt.
- Welche Mannschaft hat nach 5x Würfeln die meisten Punkte?
- Welcher Schwimmer hat nach 15 Minuten schwimmen die meisten Punkte?
- Welcher Schwimmer hat nach 15 Minuten würfeln die meisten Bahnen?
- Wer ist als Erster 30 Bahnen durch das Würfeln geschwommen?

Advanced

Spielerischer Ansatz

Gruppenschwimmen:

Pro Gruppe schwimmen 5 oder mehr Schwimmer. Welche Gruppe hat nach 15 Minuten in einer bestimmten Schwimmart, wie z.B. Kraul, die meisten Meter zurückgelegt?

Reaktionsschwimmen:

Alle Kinder schwimmen in Richtung Beckenrand. Ein Kind wirft vom Beckenrand einen Ball etwa 10-15m hinter die Kinder. Sobald der Ball durch die Luft fliegt, wenden die Kinder und versuchen so schnell wie möglich in Ballbesitz zu kommen. Der Sieger darf nun den Ball werfen.

1/2 Advanced

Rückenstart



Video-QR

Übung 1
Kopfsprung rückwärts



Knotenpunkte

- » Mit den Händen am Beckenrand (Beckenrinne) festhalten
- » Kraftvoller Absprung und den Körper überstrecken
- » Die Überstreckung in der Flugphase und der Eintauchwinkel werden durch eine hohe Hüfte und durch das Kopf zurücknehmen bestimmt



Video-QR

Übung 2
Rückenstart



Knotenpunkte

- » Füße in enger Schrittstellung unter der Wasseroberfläche an die Wand stemmen
- » Aktiv zur Wand ziehen
- » Arme beugen und das Kinn vor die Brust nehmen
- » Hände lösen, Kopf in den Nacken drücken
- » Arme parallel zur Wasseroberfläche und mit den Handflächen nach oben zurückwerfen
- » Mit leichtem Hohlkreuz flach ins Wasser eintauchen

Übung 1 **Wasserball**

Es werden zwei Teams gebildet. Das Spiel findet im gesamten Becken statt. Auf jeder Seite wird ein Tor aufgestellt (Variante: Zwei Hütchen, o.Ä.). Jedes Team wählt eine/n Torhüter/in, welche/r das Tor beschützt. Ziel des Spiels ist es Punkte zu machen, indem man den Ball in das gegnerische Tor wirft und zu verhindern, dass das gegnerische Team Punkte macht, indem man das eigene Tor verteidigt.

Variationen:

- » Es müssen mindestens drei Pässe gespielt worden sein, bevor ein Tor erzielt werden darf
- » Den Torhüter/ Die Torhüterin regelmäßig wechseln lassen
- » Es darf nur mit einer Hand geworfen werden
- » Eine Mannschaft darf maximal 60 Sekunden in Ballbesitz sein, ohne aufs Tor zu schießen

Aufbau Wasserballdribbeln

Jedes Kind bekommt einen Wasserball (bei nicht ausreichender Anzahl an Bällen, Paare oder Kleingruppen bilden). Es wird nun Kraul geschwommen, ohne den Kopf ins Wasser zu nehmen. Der Blick bleibt in Schwimmrichtung. Die Kinder „dribbeln“ nun den Wasserball zwischen ihren Händen/Unterarmen. Mit dem Unterarm wird der Ball vorwärts und leicht seitlich zum anderen Arm gedrückt. Dies wird bei jedem Zug wiederholt.

Variation:

Staffelspiel: Es werden Teams gebildet. Jedes Kind schwimmt z.B. 25 Meter und übergibt anschließend den Ball an das nächste Kind im Team. Welches Team ist am schnellsten?

Advanced

Spielerischer Ansatz

*Beidbeinige Delphinsprünge rückwärts*

*Werfen und Fangen:*

Paarweise verteilen sich die Kinder mit 2-4m Abstand im Becken. Jedes Par bekommt einen Ball. Durch Beinschläge/Wassertreten versuchen die Kinder am Platz zu bleiben und gleichzeitig den Ball zum Partner zu werfen bzw. aus der Luft mit einer Hand zu fangen.

Variation: Die Kinder schwimmen durcheinander, dabei muss der Abstand zum Partner annähernd gleich bleiben und der Ball wird weiterhin gepasst/gefangen.

*Korbball:*

Zwei Teams spielen auf ein oder zwei Körbe gegeneinander.

Variationen: nur mit einer Hand spielen, kein Schwimmen mit dem Ball, mehrere Bälle ins Spiel bringen

*Schwimmbretter abschießen:*

Im Becken werden Schwimmbretter verteilt, die von den Kindern abgeschossen werden. Je nach Können dürfen die Kinder näher zu den Brettern schwimmen bzw. versuchen mit größerer Distanz diese abzuschiesen.

*Fang den Ball:*

In 2er Gruppen hintereinander am Beckenrand stehen. Das hintere Kind wirft den Ball ins Wasser und das vordere Kind springt ins Wasser und probiert den Ball noch in der Luft zu fangen.

*Schnappball:*

2 Mannschaften bilden und diese mit Badekappen kennzeichnen. Ziel ist es, den Ball 10 mal in der eigenen Mannschaft hin und her zu passen. Mit dem Ball darf 3 Züge geschwommen werden, dann muss der Pass zu einem Mitspieler erfolgen. Sobald die andere Mannschaft in Ballbesitz kommt, versucht diese ebenfalls 10 Pässe zu spielen.

*Mannschaftsball:*

2 Mannschaften versuchen mit weichen Bällen einen Pezziball, welcher am Anfang in der Beckenmitte ist, mit Würfeln auf die gegnerische Seite zu schieben.