

## Inhaltsverzeichnis



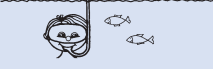

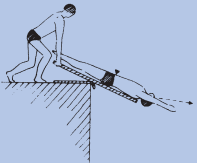





---

	Vorwort .....	4
	VIA 1000 – die individuelle Didaktik-Software .....	5
1	Nach Leistungsstand und Gruppengröße geordnet .....	7
2	Nach organisatorischen Gesichtspunkten geordnet .....	61
3	Tauchspiele und Übungsformen unter Wasser .....	97
4	Spiel- und Übungsformen für das Wasserspringen .....	109
5	Wettbewerbe und Stafetten .....	121
6	Nach Voraussetzungen und Trainingszielen geordnet .....	133
7	(Zwingende) Lernhilfen .....	159
8	Kombinationsmöglichkeiten .....	201
9	Anlässe und Feste .....	215
10	Schnorcheln .....	223
11	Verwendete und weiterführende Literatur .	257
12	Lernziele – Lernverfahren – Lernkontrollen (Tests) .....	261

## 6.5 Mittlere Schwimmer, zu zweit


Schwimmen		Retten	Wasserball		
					
771	<p>20' ohne Halten schwimmen in 25 m-Intervallen: A startet und schwimmt 25 m. Dann startet B und schwimmt 25 m, dann wieder A usw. Schwimmart und Tempo selbst bestimmen.</p>	774	 <p>A in Brustlage. B stützt sich in Rückenlage (gespreizte Beine) mit gestreckten Armen auf den Schultern von B.</p>	777	<p>Schwimmt miteinander eine lange Strecke und spielt Euch einen Ball immer hin und her. Vor jedem erneuten Wurf zum Partner versucht jeder, 5–10 m zu schwimmen, ohne den Ball mit den Händen zu berühren!</p>
772	 <p>Wer kann auf einem Schwimmbrett stehend, eine Länge nur mit den Armen schwimmen oder den andern vom Schwimmbrett stoßen?</p>	775	 <p>Welcher der beiden Partner kann den anderen länger ziehen? Zum Beispiel: Nacken-Stirn-Griff, Gesicht immer über Wasseroberfläche</p>	778	<p>Schwimmbrett mit korrektem Wassertreten während 15'' auf dem Kopf balancieren (Arme im Wasser, die Hände dürfen mithelfen). Wer kann es länger als der Partner?</p>
773	<p>Tandem-Schwimmen: A schwimmt nur mit den Armen, B fasst A an den Füßen und schwimmt nur Beinschlag.</p>	776	<p>Sucht gemeinsam möglichst viele Arten wie Ihr einander bequem über je 25 m ziehen könnt, ohne dass das Gesicht des zu Rettenden ins Wasser kommt.</p>	779	<p>Mit 3 Versuchen aus dem Stand ein 4 m entferntes Ziel zweimal treffen. Stellt z. B. einen Holzstab oder ein Schwimmbrett an der Wand auf. Wer braucht weniger Würfe? Wer hat nach 10 Würfungen mehr Treffer? Sucht weitere Regeln!</p>
		<p>Wie wäre es mit einem Rettungsschwimmkurs?</p>		 <p>Der Wasserballtest 2 wäre für Euch gerade richtig!</p>	
 <p>Diesen Test würdet Ihr bestimmt bestehen!</p>					

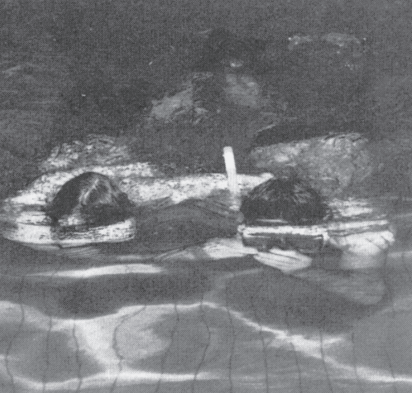

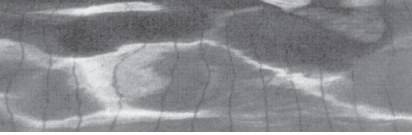
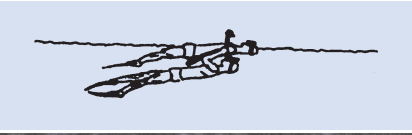
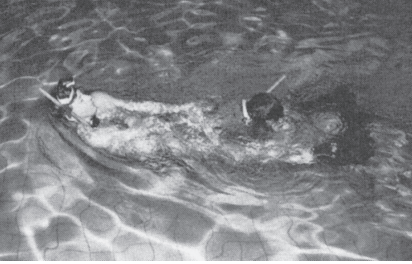
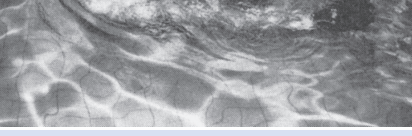

Wasserspringen	Synchronschwimmen	Tauchen
----------------	-------------------	---------

		
<p><b>780</b></p> <p>Wer von beiden kann während 1' (2') öfter durch einen Reifen springen, ohne diesen zu berühren? – Fußwärts (= einfach) – Kopfwärts (= schwierig)</p>	<p><b>783</b></p>  <p>Wer ist schneller über 25 m: – in dieser „Zuber-Haltung“! – Könt Ihr 100 m Rückenkraul spritzerlos schwimmen?</p>	<p><b>786</b></p> <p>Schwimmt 500 m mit Flossen, Brille und Schnorchel nebeneinander schön ruhig und beobachtet Euch gegenseitig.</p>
<p><b>781</b></p>  <p>Wer kann die Bauchmuskulatur so gut spannen?</p>	<p><b>784</b></p> <p>Antrieb nur mit den Händen – Füße und Hüften sind an der Wasseroberfläche. Wie gelingt dies?</p> 	<p><b>787</b></p> <p>Schwimmt unter Wasser nur mit den Flossen wie ein Delphin. Geht es auch seitwärts?</p> 
<p><b>782</b></p>  <p>Das ist ganz einfach, probiert doch mal!</p>	<p><b>785</b></p> <p>Könt Ihr dieses Kunststückchen? 1. Gestreckte Rückenlage an Ort 2. Anhechten der Beine und gleichzeitig die Hände zu den Fußgelenken bringen; Hände fassen Fußgelenke über der Wasseroberfläche. 3. In gebückter Haltung abtauchen und erst unter Wasser öffnen.</p>	<p><b>788</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Könt Ihr unter Wasser die Flossen an- oder ausziehen?</li> <li>– Könt Ihr nur mit dem Schnorchel schwimmen?</li> <li>– Könt Ihr nach dem Abstoß von der Wand eine Schraube/ eine Rolle usw. unter Wasser ausführen?</li> </ul>
 <p><b>2</b></p> <p>Wisst Ihr, dass es eine Wasserspring-Testreihe gibt?</p>	 <p><b>2</b> +</p> <p>Im Kombitest von swimsports.ch wird auch Synchronschwimmen verlangt!</p>	<p>Tauche nie alleine!</p>

6

## 7.2.4 Schwimmen – Kraul

Nr.	Fehler der Lernenden Ziel der Lehrperson	Information an die Lernenden	Hilfsmittel/Material/Hinweise	Wie erfolgt die Rückmeldung?
891	Zu frühes Einatmen	Versuche, nach jedem Zug (hinten) eine Pause zu machen. Das nennt man Rollen; dabei zeigt das Gesicht Richtung Beckenboden.	Du darfst erst dann einatmen, wenn deine „Atemhand“ das Wasser verlässt!	Das Einatmen läuft synchron mit dem Verlassen der Hand aus dem Wasser. Lasse dich von deinem Partner beobachten!
	Erst einatmen, wenn die Hand das Wasser verlässt.			
892	Ausatmen über Wasser	Atme erst beim Übergang in die Druckphase durch den Mund und Nase aus.	Brumme dabei wie ein Bär oder ein Motor kräftig ins Wasser.	Genügend Zeit zum Einatmen.
	Ausatmen ins Wasser			
893	Überkreuzen der Arme beim Eintauchen	Schwimme wie ein Wasserballer mit erhobenem Kopf. Überkorrektur: Tauche außerhalb der Schultern ins Wasser.	Spiegel aufgehängt am Beckenrand: Schwimme darauf zu und beobachte dich. Tauch- oder Schwimmbrille: Eintauchen der Arme beobachten.	Mit erhobenem Kopf sieht man die Eintauchstelle und kann dann unter Beibehaltung 2–3 Züge normal schwimmen. Beine des Partners beim Tauchen nicht berührt = richtig!
	Fingerspitzen tauchen auf Schulterhöhe ein			
894	Ellbogen sinkt ab, zieht vor der Hand durchs Wasser	Mehrmaliges Aussteigen aus dem Wasser am Beckenrand (Ellbogen sind oben).	Wie du aussteigst, so musst du auch schwimmen. Schwimme auch mit Paddles und beobachte deinen Armzug mit der Brille.	Verbesserter Widerstand, besserer Vortrieb. Partnerkontrolle.
	Armzug mit hohem Ellbogen			
895	Keine Druckphase	Berühre mit den Daumen immer die Oberschenkel. Rolle und trainiere deine Unterarmstreckung. Suche einen weiten, langen Weg unter Wasser.	Paddles: Zähle auch deine Züge: a) mit Daumen am Oberschenkel b) normal	Je weniger Züge, umso längere Zug-Druckphase.
	Rationeller Armzug, lange Zug-Druckphase			

Nr.	Idee / Beschreibung	Hinweise / Organisation
1070	Zwei schnorcheln mit einem Schnorchel zur gegenüberliegenden Seite. Sie liegen nebeneinander mit dem inneren Arm über der Schulter des anderen, während sie mit der äußeren Hand zusammen den Schnorchel festhalten. Abwechselnd atmen sie durch den Schnorchel. Beide bleiben mit dem Gesicht unter Wasser.	
1071	Für Fortgeschrittene wird die obige Übung schwieriger gemacht, indem mit der Brille auf der Stirn geschnorchelt wird. Beide Übungen können auch durch 3 Personen ausgeführt werden.	
1072	Zwei Schnorchler tauchen zum Boden. Schwimmend tauschen sie die Brillen aus, blasen sie leer und kommen nach oben. Schwieriger wird es, wenn sie danach auch noch den Schnorchel anziehen und diesen an der Oberfläche oder sogar während des Auftauchens leer blasen müssen.	
1073	Rettungsgriff 1: A liegt auf dem Rücken. B liegt ebenfalls auf seinem Rücken über A. A steckt seinen Schnorchel unter der Achsel von B hindurch und atmet entweder durch das umgekehrte Mundstück oder durch den vollständig umgekehrten Schnorchel. Der „Ertrinkende“ wird anschließend im Achselgriff transportiert.	
1074	Rettungsgriff 2: A und B stehen einander gegenüber. A mit dem Rücken in Schwimmrichtung hält mit der rechten Hand das linke Handgelenk von B. Beide Arme werden vollständig gestreckt, einwärts nach oben gebracht, wonach A mit seinem Partner auf seinem Rücken schwimmen kann, während er weiter durch den Schnorchel atmen kann.	
1075	Rettungsgriff 3: „Retter“ A steht B gegenüber. A hält beide Handgelenke von B fest und dreht dessen Arme kräftig mit den Ellbogen dicht beieinander nach außen. Die Ellbogengelenke sind nun festgesetzt und A kann seinen Partner schnorchelnd vor sich herschieben.	
1076	Innerhalb der Gruppe Schnorchel auswechseln. Gruppen von 4 bis 8 Schnorchlern bilden einen Kreis, den Schnorchel lose in der Hand. Nach einem Zeichen des Leiters gibt jeder seinen Schnorchel an den rechten Nachbarn weiter. Schwierigere Formen: ein Schnorchel wird weggenommen, die Tauchbrille sitzt auf der Stirn.	

## 12.4 Kernbewegungen im Schwimmen

Nach den ersten Schwimmerfahrungen muss durch regelmäßiges und vielfältiges Üben die Anpassung ans Wasser weiter gefördert werden. Bei den vielfältigen Spiel- und Übungsformen muss immer auf die wesentlichen, effizient und ökonomisch gestalteten Antriebsbewegungen – die Kernbewegungen – geachtet werden. Jede Übungs- und Zielform ist auf die richtige Bewegungsstruktur, das heißt auf das Vorhandensein von Kernbewegungen zu überprüfen!

**Leiterinnen und Leiter im Einsteiger- und Fortgeschrittenen-Unterricht achten also darauf, dass...**



... die Atembewegungen nach vorn und zu beiden Seiten mit aktivem Ausatmen unter Wasser erfolgen

... mittels Ein- und Auswärtsbewegungen von Armen und Händen mit einer Ellbogen-vorn-Haltung ein Abdruck erzeugt wird



Zielformen:  
z. B. Delfin  
z. B. Ballettbein  
z. B. Wassertreten  
z. B. Rückengleichschlag  
z. B. Kraul



... Körperbewegungen durch aktive Kopfbewegungen gesteuert werden und die Körperstreckung mit einer ruhigen Kopfhaltung erreicht wird

... die Beine einen Abdruck erzeugen: entweder durch eine Schlagbewegung aus den Hüften mit locker einwärts gedrehten Füßen und/oder durch eine Schwung-/Stoßbewegung mit auswärts gedrehten Füßen



Um die Testübungen sinnvoll zu erarbeiten, ist der Unterricht mit einer Fülle von Übungen zu gestalten, welche immer – auch bei Fokussierung auf **eine** Kernbewegung – eine Mischung von Kernbewegungen darstellen. Korrekt ausgeführte Kernbewegungen sind der Schlüssel zum Fortschritt beim Bewegungenlernen. Falsche oder ungenügend angeeignete Kernbewegungen erfordern langwierige Umlernprozesse. Fehler- oder lückenhaftes Ausführen von Kernbewegungen ist sofort zu korrigieren. Das Erarbeiten einer richtigen Bewegungsstruktur ist zentraler Inhalt des Einsteiger- und Fortgeschrittenen-Unterrichtes.