

Wie komme ich noch schneller durchs Wasser?

– Kraulschwimmen für Fortgeschrittene

Dr. Martin Baschta, Bremen

Zeit	3 Doppelstunden (2 x 70 Minuten)
Niveau	Fortgeschrittene, Klassen 11–12/13
Ort	Mindestens 3 Bahnen im Schwimmerbecken
Ziele	Verbessern der Kraulschwimmtechnik mithilfe koordinativer Übungsformen
Kompetenzen	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
Vorkenntnisse	Beherrschung der vier Schwimmtechniken Brust, Kraul, Rücken und Delfin in Grobform

Fachliche Hinweise

Um das Kraulschwimmen weiterzuentwickeln, ist es erforderlich, dass immer wieder an der Technik gefeilt wird. Dies geschieht jedoch nicht durch ein monotoneres Training, sondern durch eine kontinuierliche Variation der Bewegungsaufgaben mit koordinativer Übungsformen. Dabei geht es in erster Linie um die Schulung des so genannten „Wasserbewegungsgefühls“. Das Wasserbewegungsgefühl beschreibt:

- die subjektive Wahrnehmung der Bewegungssituation im Wasser,
- die emotionale Empfindung des eigenen Schwimmens im Wasser,
- den sensorischen Eindruck vom Wasser.







Im Gegensatz zu tradierten Vorstellungen vom Bewegungslernen, die sich lediglich an den äußeren Bewegungsmerkmalen einer gegebenen Schwimmtechnik orientieren, werden damit nun auch die individuellen Befindlichkeiten des Schwimmers berücksichtigt. Das Modell der koordinativen Funktionen dient hierbei als theoretischer Rahmen. In diesem Modell wird eine didaktisch-akzentuierte Interpretation der bekannten Fähigkeitsansätze vorgenommen.

Der Begriff „Funktion“ kennzeichnet die Akzentverlagerung von der Sache zum Subjekt. Anstatt sportart- oder disziplinpolitische Erscheinungsformen koordinativer Anforderungen in ausgewählten Techniken, Übungen oder Spielen zu identifizieren, wird nunmehr versucht, ihren erlebbaren Sinn im Zuge des Bewegungslernens nachzuzeichnen. Praktisch geschieht dies vor allem durch differenzierende Bewegungsaufgaben zum Orientieren, Differenzieren, Äquilibrieren, Reagieren und Rhythmisieren bzw. durch Kombinations-, Koordinations-, Kontrast- und Korrekturübungen, mit denen der Zusammenhang zwischen der effektiven Kraulschwimmtechnik und dem individuellen Wasserbewegungsgefühl des Schwimmers hergestellt wird.

Praktische Tipps

- Lassen Sie Ihre Schüler immer wieder über ihre Bewegungserfahrungen sprechen. Sie erhalten so ein Rückmeldung über die aktuelle Ausprägung ihres Wasserbewegungsgefühls.
- Fragen Sie Ihre Schüler nicht nur danach, wie die Kraulschwimmtechnik biomechanisch richtig ausgeführt wird, sondern lassen Sie sie die Bewegung in eigenen Worten beschreiben.
- Versuchen Sie, den Fokus mehr und mehr auf den taktilen und sensorischen Bereich zu richten und nicht so sehr auf den visuellen. Fragen Sie z. B.: „Spürst du, wo das Wasser an deinem Körper vorbeifließt?“ oder: „Bemerkst du die Druckunterschiede an deinen Handflächen bei langsamen und schnellen Armzügen?“

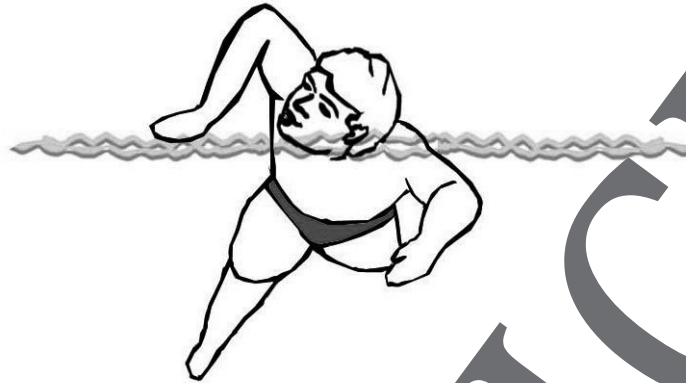
M 1 Laufbogen**Material** Stifte**Organisation** Geht in 3 Gruppen zusammen. Stellt euch gemeinsam an einer der 3 Stationen auf. Bleibt an jeder Station ca. 10 Minuten. Wechselt anschließend mit der ganzen Gruppe zur nächsten Station.

Station	Arbeitsauftrag erfüllt? ✓	Fragen
1: Körperlage verbessern	  <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
2: Vortrieb mit den Beinen verbessern	  <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
3: Antrieb mit den Armen verbessern	  <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

Beschreibung Lest euch die Arbeitsaufträge auf den Stationskarten durch und führt sie aus. Sprecht in eurer Gruppe über eure Bewegungserfahrungen.**Beachtung** Falls ihr Fragen habt, wendet euch an euren Lehrer/eure Lehrerin. Ansonsten arbeitet selbstständig.

M 6**Der Kraulbeinschlag****Übung**

Organisation Arbeitet allein.



Aufgabe Führt selbstständig die nachfolgenden Übungen aus. Pro Übung wird 1 Bahn geschwommen.

Übungen

1. Kraulbeinschlag, Delfinarmzug
 2. Kraulbeinschlag einseitig, Arme sind gestreckt. Wenn eingatmet werden muss, erfolgt bei einem linken Beinschlag ein rechter Armzug und umgekehrt.
 3. Kraulbeinschlag abwechselnd mit gestreckten und angezogenen Beinen, Kraularmzug
 4. Kraulbeinschlag, Brustarmzug
 5. Kraulbeinschlag abwechselnd mit kleiner und großer Bewegungsamplitude, Kraularmzug
 6. Kraulbeinschlag abwechselnd mit nach außen und innen gerichteten Füßen, Kraularmzug
 7. Kraulbeinschlag kräftig, Kraularmzug schwach
 8. Kraulbeinschlag rechts, Brustbeinschlag links, Kraularmzug links, Brustarmzug rechts
- Kraulbeinschlag, Kraularmzug. Rechter Beinschlag wird kräftig ausgeführt, sobald linker Arm eintaucht. Dreimal nacheinander, dann umgekehrt.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 4.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Sichere Zahlung per Rechnung,
PayPal & Kreditkarte



Exklusive Vorteile für Abonnent*innen

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



Käuferschutz mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de