

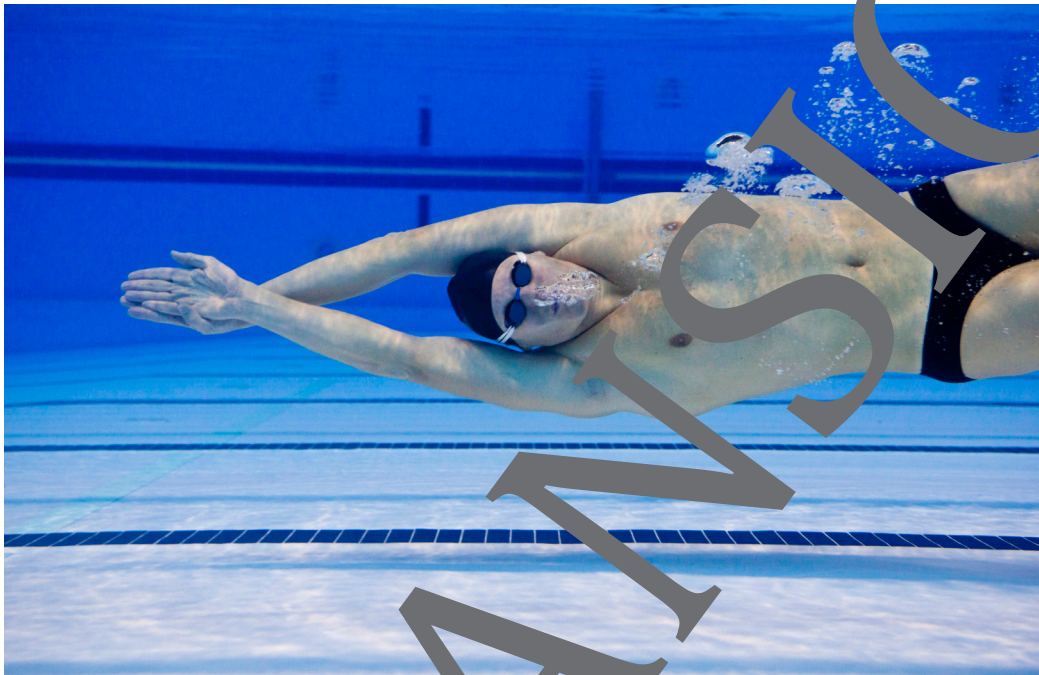
VII.17

Schwimmen

Schnell die Richtung ändern – Kippwenden im Schwimmen

Dr. Anja Lange

Illustrationen: Oliver Eger



© AngiePhotos/iStock/GettyImagesPlus

Wenn die Schwimmstrecken kürzer sind als die Länge der jeweiligen Schwimmbahn, muss man wenden. Ziel einer effektiven Wende ist ein Umlenken der Bewegung an der Wand um 180 Grad ohne Zeitverlust. Hat man einmal das Prinzip der Kippwende verstanden, lässt es sich auf alle vier Lagen anwenden. Die Schülerinnen und Schüler probieren die Wenden aus und sammeln Bewegungserfahrungen im und unter Wasser.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 10–13, Fortgeschrittene

Dauer: 2 Doppelstunden

Kompetenzen: Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, Orientierungsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit, Urteilsfähigkeit

Thematische Bereiche: Wasserbewältigung, Schwimmen, Kippwenden

Medien: Übungs- und Theoriekarten

Zusatzmaterial: farbiges DIN-A2-Poster (M 11)

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema: Die Kippwende beim Kraul- und Rückenschwimmen

- M 1** Groß weniger klein
- M 2** Abstoßen von der Wand
- M 3** Die Kippbewegung
- M 4** Die Kippwende beim Kraulschwimmen
- M 5** Die Kippwende – Basics
- M 6** Häufige Fehler bei der Kippwende
- M 7** Die Kippwende beim Rückenschwimmen

Benötigt: 1 Würfel und 1 Poolnudel pro Schüler, Beckenrand, flaches oder leichtes Wasser, Kappen für die Hälfte der Schüler, 1 Plastikball, ggf. 2 Wasserballtore

2. Doppelstunde

Thema: Die Kippwende beim Brustschwimmen

- M 8** Die Knotenpunkte beim Tauchstart
- M 9** Die Kippwende beim Brustschwimmen
- M 10** Korrekturbogen Brust-Kippwende
- M 11** Die Kippwende beim Schwimmen

Benötigt: Korrekturbogen M 10 und 1 Stift pro Schüler, Kappen für die Hälfte der Schüler, Wasserball, Matten, Reifen

M 1 Groß weniger klein

Material 1 Würfel pro Person

Beschreibung

Jeder Schwimmer bekommt einen Würfel, den er während des Schwimmens in der Hand hält. Alle haben zu Beginn des Spiels 5 Punkte. Sie würfeln am Beckenrand. Die Zahlen 4, 5 und 6 werden addiert, die Zahlen 1, 2 und 3 subtrahiert. Anschließend wird immer im Wechsel eine Bahn Kraul und eine Bahn Rücken geschwommen, erneut gewürfelt und die neue Zahl wieder entsprechend addiert oder subtrahiert.

Wer erreicht nach Ablauf der Zeit das höchste Ergebnis?



Variation

Es darf auch Brust geschwommen werden.

M 2 Abstoßen von der Wand

Aufgabe Abtauchen am Rand, anschließend erfolgt ein kräftiger Abstoß mit beiden Beinen in Seitlage mit anschließendem Gleiten. Mit dem Abstoß werden beide Arme vor den Kopf gestreckt und bleiben dort liegen. Die Seitlage wird beibehalten.

Beachte Man liegt auf einer Schulter und schaut nicht in die Schwimmrichtung.



Variationen

- Wie oben, aber während des Gleitens unter Wasser auf den Bauch drehen und mit Kraulbeinschlag weiterschwimmen. Die Arme bleiben auch während der Drehung gestreckt vor dem Kopf liegen und die Körperspannung darf nicht aufgegeben werden.
- Wie oben, anschließend aus der Seitlage auf den Rücken drehen und mit Rückenbeinschlag weiter schwimmen. Die Arme bleiben gestreckt vor dem Kopf.

Beachte Durch die Nase atmen, damit kein Wasser in die Nase kommt, oder erst nah an der Wasseroberfläche drehen.

Die Kippwende – Basics

M 5

Kontrollmerkmale

- Der Anschlag beim Kraul- und Rückenschwimmen erfolgt mit einer Hand in Seiltage, der Anschlag beim Brust- und Delfinschwimmen mit beiden Händen in Bauchlage.
- Die Kippwende wird eingeleitet durch ein passives Beugen des an der Wand bleibenden Wendearms und bei Brust und Delfin zusätzlich durch ein Wegziehen des freien Arms mit dem Ellenbogen voran in die neue Schwimmrichtung.
- Nach dem Anschlag wird eingeatmet.
- Anschließend folgen eine Kippbewegung des Oberkörpers in die neue Schwimmrichtung, unterstützt durch Streckung und Wegdrücken des Wendearms, begleitet von einer Pendelbewegung der Beine mit gebeugten Hüft- und Kniegelenken zur Wand und einer Kippbewegung des Unterwasserarms zur Wasseroberfläche.
- Der Anschlagarm schwingt gestreckt über den Kopf über Wasser in die neue Schwimmrichtung und taucht schwingungsvoll ein. An der Wasseroberfläche „treffen“ sich beide Hände.
- Der Kopf wird während des gesamten Wendevorgangs seitlich gehalten und steuert so die Seiltage des Körpers.
- Nach der Ausrichtung unter Wasser, sowohl gerade in die neue Schwimmrichtung als auch parallel zur Wasseroberfläche, folgt ein kraftvoller Ausdrück winklig zur Wand in Seiltage unter Wasser mit gestreckten Armen in Vorhalte. Der Kopf liegt dabei zwischen den Oberarmen.
- Nach einer Gleitphase dreht sich der Schwimmer auf den Bauch oder Rücken.
- Wenn die Gleitgeschwindigkeit durch den Wasserwiderstand auf das durchschnittliche Schwimmtempo reduziert wurde, beginnt der Schwimmer mit den ersten Antriebsbewegungen und steuert zur Wasseroberfläche.
- Der Übergang in die Schwimmphase besteht entweder in einem Tauchzug beim Brustschwimmen oder kräftigen Beinbewegungen beim Kraul-, Rücken- und Delfinschwimmen.

M 10



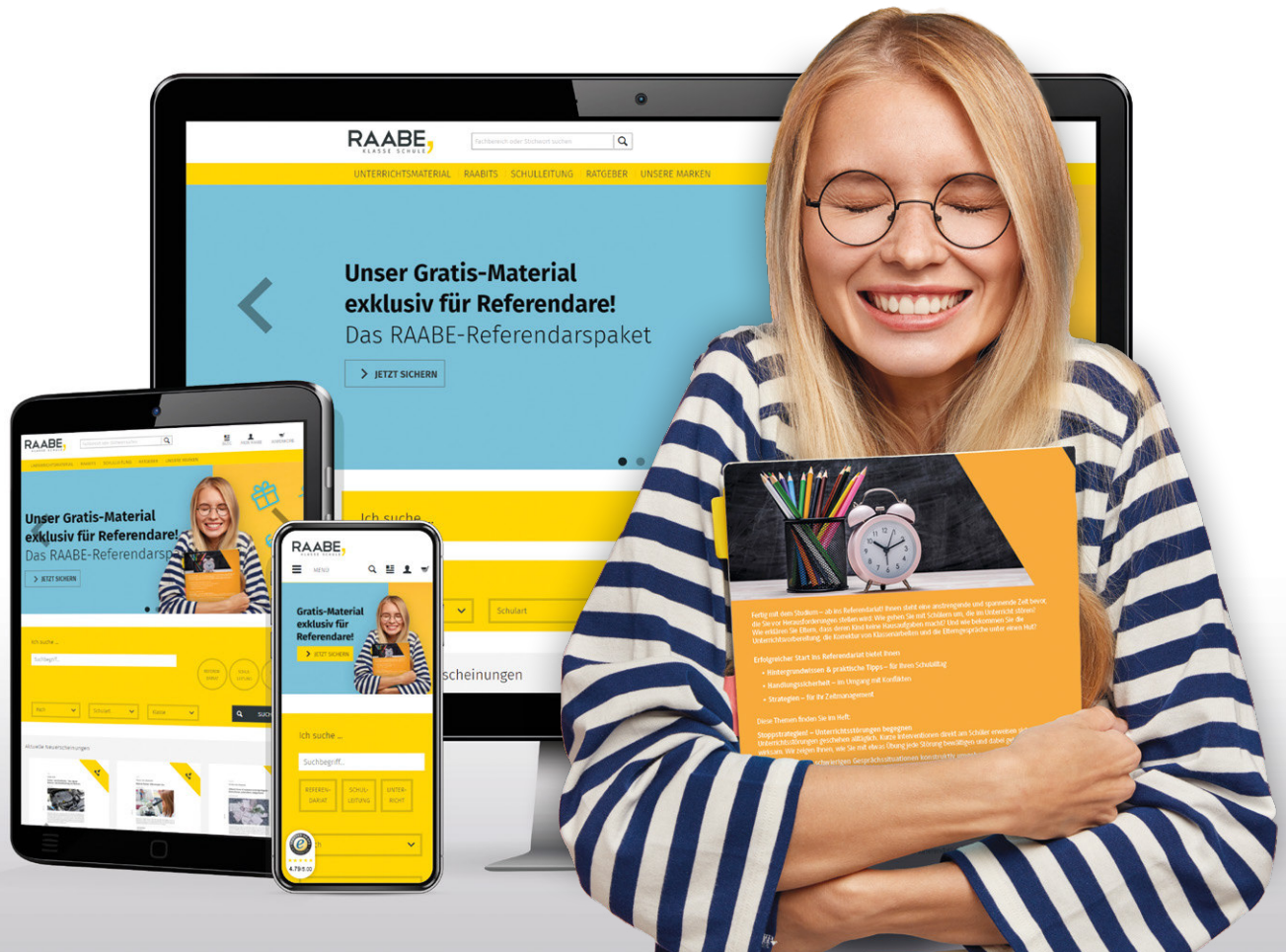
Korrekturbogen Brust-Kippwende

Aufgabe Beobachte deinen Partner und kreuze an:

Beobachtung	ja	nein
Wird die Geschwindigkeit vor der Wand stark abgebremst?		
Erfolgt der Anschlag an die Wand mit beiden Händen?		
Bleibt der Kopf beim Anschlag über Wasser?		
Zieht ein Arm unter Wasser in die neue Richtung?		
Kippt der Oberkörper in die neue Schwimmrichtung?		
Schwingt der Anschlagarm gestreckt über Wasser über den Kopf?		
Erfolgt der Abstoß in Seitlage?		
Erfolgt der Abstoß unter Wasser?		
Erfolgt ein kräftiger Abstoß?		
Erfolgt der Abstoß erst, wenn die Arme vor dem Kopf sind?		
Erfolgt der Übergang in die Schwimmphase mit einem Tauchzug?		

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