



## Westfalen YoungStars

# Vorbereitende Übungen zum Schwimmwettbewerb

### Startsprung

Voraussetzungen: Ausatmung in das Wasser; gestreckte Gleitphase

- ⇒ Die SuS stellen sich z.B. im hüfhtiefen Wasser auf die unterste Treppenstufe und „klemmen“ mit ausgestreckten Armen den Kopf „ein“. Die Ohren werden durch die Arme verdeckt und die Hände berühren sich. Das Kinn befindet sich auf der Brust. Die SuS **gleiten** vorsichtig mit den Händen zuerst ins Wasser. Die Hände sollen den Beckenboden nicht berühren.
- ⇒ Höhere Treppenstufen werden ausgewählt – das Bewegungsbild bleibt erhalten. Der Lehrer kann nun Hindernisse einsetzen, die von den SuS „überwunden“ werden sollen (z.B. Stab, Poolnudel, Arm...). Durch das Hindernis müssen die Kinder sich nun stärker abdrücken. Es sollte darauf geachtet werden, dass das Hindernis nicht zu nah am Körper der SuS ist, da sie sonst zu steil eintauchen (Verletzungsgefahr!). SuS **gleiten** in das Wasser...
- ⇒ Aus der Hocke abdrücken

**Wichtig: Springen in brusttiefes Wasser – nur Fußsprünge, keine Kopfsprünge. Bei den oben genannten Übungen gleiten die SuS in das Wasser! Auch beim Hineingleiten in das Wasser müssen immer die Hände über den Kopf – Kopf ist zwischen den Armen „eingeklemmt“!**

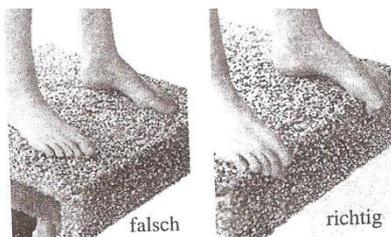
- ⇒ Tiefes Wasser – für ängstliche Kinder: An den Beckenrand wird eine wassertaugliche Matte gelegt. Die eine Hälfte befindet sich außerhalb des Wassers, die andere Hälfte ragt in das Wasser hinein –liegt aber nicht auf. Um die Gleitfähigkeit zu gewährleisten sollte die Matte regelmäßig mit Wasser bespritzt werden. Die SuS rutschen in Bauchlage über die Matte ins Wasser. Der Kopf wird wieder von den gestreckten Armen „eingeklemmt“. Die SuS tauchen zuerst mit dem Kopf in das Wasser ein. (Gibt es keine Überlaufrinne, d.h., der Wasserspiegel befindet sich auf der Höhe des Beckenrandes, muss mit einer kleinen Erhöhung gearbeitet werden. Ist die Rutsche zu steil, sollte sie mit entsprechenden Materialien unterfüttert werden.)

Nun haben die SuS folgende Technikmerkmale des Kopfsprunges gelernt:

- Arme strecken
- Kopfwärts eintauchen
- Gleiten bei Körperspannung

- ⇒ SuS sitzen auf dem Beckenrand und tauchen wie zuvor mit gestreckten Armen in das Wasser ein (langsam nach vorne beugen und in das Wasser gleiten lassen). Im letzten Moment drücken sie sich kräftig mit den Füßen von der Wand ab. Durch die automatische Körperstreckung gleiten sie ein Stück durch das Wasser. Um dies zu trainieren können kleine Wettkämpfe eingebaut werden (z. B.: Wer gleitet nach dem Absprung am längsten – ohne Schwimmbewegungen?).
- ⇒ Nun gleiten die SuS aus dem Kniestand ins Wasser (Bewegungsmerkmale bleiben gleich). Unter die Knie wird ein Schwimmbrett gelegt, um Verletzungen zu vermeiden.
- ⇒ SuS springen aus dem Hockstand in das Wasser. Die Zehen werden dabei um die Beckenkante „gelegt“. Die SuS sollen sich kräftig vom Beckenrand abdrücken und dabei den Po nach oben strecken. Nach dem Eintauchen sollen sie möglichst weit gleiten (ohne Schwimmbewegungen).
- ⇒ SuS springen aus dem Stand vom Beckenrand ins Wasser. Um einen Bauchplatscher zu vermeiden und den Eintauchwinkel zu kontrollieren arbeitet man wieder mit Hindernissen. Die SuS springen über eine Poolnudel oder durch einen Reifen aus Poolnudeln. Die Hindernisse können individuell weit und hoch gehalten werden. Die Zehen umfassen wieder die Beckenkante.
- ⇒ Startsprung und danach mit möglichst wenigen Schwimmzügen zur anderen Seite schwimmen (nach dem Startsprung möglichst lange unter Wasser gestreckt bleiben) – An das Atmen denken.
- ⇒ Kopfsprung vom Startblock – Zehen umschließen die Startblockkante – gleiche Technikmerkmale wie zuvor.

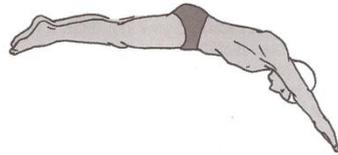
**Wichtig: Regeln für das Springen beachten: Startsprünge sind nur im schwimmtiefen Wasser (ab 1,80 m) zulässig.**



Quelle: Zeitschrift Praxis in Bewegung – Sport & Spiel Heft 33(1/2009)  
Klett-Kallmeyer Verlag, S. 6 u 7



Quelle: Lernzirkel Sport VI: Schwimmen lernen – Julia Bracke; 4. Auflage 2012; BVK Verlag; S. 72 u 73



Quelle: Schwimmen unterrichten – Grundwissen Praxisbausteine; 1. Auflage 2007; Auer Verlag; S. 100

## Ausdauertraining

⇒ Die SuS befinden sich **im tiefen Wasser** verteilt auf einer Schwimmbahn / im Becken.  
Partnerarbeit: Jedes Paar erhält einen Luftballon und soll ihn so lange wie möglich:

- mit den Füßen hochhalten
- sich gegenseitig zu spielen
- mit dem Kopf hochhalten
- usw.

Auch als Einzel- oder Gruppenarbeit möglich.

⇒ Luftballontreiben: Die SuS werden in Gruppen eingeteilt. Sie halten sich am Beckenrand fest und versuchen durch einen intensiven Beinschlag ihre Luftballons möglichst weit zu treiben. Nach ca. 30 Sekunden müssen alle Schwimmer ihre Beinbewegungen einstellen und das Siegerteam wird bestimmt.

⇒ Es werden zwei Mannschaften gebildet. Mannschaft A schwimmt in Längsrichtung gleichzeitig Bahnen hin und her (Jeder zählt seine Bahnen). Unterdessen schwimmt (läuft, krabbelt, hüpf ... mit beliebigen Handicap) die Mannschaft B in Querrichtung als Staffel, d.h. es darf sich immer nur EINER nach dem ANDEREN quer hin und her fortbewegen. Wenn die Staffel B komplett durch ist, wird gestoppt. Nun addiert die Mannschaft A ihre geschwommenen Bahnen und die Gruppen wechseln. Welche Mannschaft schafft die meisten Bahnen?

⇒ „Trockene“ Transportstaffel: Es versuchen 10-15 Schwimmer in drei Minuten 30 Schwimmbretter über ca. 15 Meter im Wasser zu transportieren. Die Bretter sollen trocken bleiben. (Zahlen sind variabel)

⇒ Aufräumstaffel: Viele Materialien/Schwimmhilfen werden im Becken verteilt und pro Staffelschwimmer darf ein Hilfsmittel geholt werden. Welche Mannschaft hat die meisten Materialien geholt?

- ⇒ Schwammball: wie Wasserball – nur mit Tafelschwämmen – Tore können aufgestellte Schwimmbretter darstellen. Wirft eine Mannschaft das gegnerische Tor ab, gibt es einen Punkt.
- ⇒ Schatzraub: Alle SuS haben ein Schwimmbrett mit einem „Schatz“ darauf (Materialien aus dem Schwimmbad). Jeder versucht dem anderen Schüler den Schatz zu „klauen“. Wer hat nach einer gewissen Zeit die meisten Schätze?
- ⇒ Bunte Schwimmbretter: Im Becken schwimmen alle Schwimmbretter. Die Hälfte wird auf die rote Seite gedreht, die andere Hälfte auf die blaue Seite. Es werden zwei Mannschaften gebildet (eine blaue, eine rote). Auf ein Kommando dürfen alle SuS in das Becken und ca. 1 Minute lang werden die Bretter ständig auf die eigene Mannschaftsfarbe gedreht. Zum Schluss hat die Mannschaft mit den meisten gleichfarbigen Brettern gewonnen.
- ⇒ Sich messen: Zwei SuS liegen sich im Wasser in Bauchlage gegenüber (gestreckte Arme). Zwischen ihnen befindet sich ein Schwimmbrett. Auf ein Kommando hin versuchen sie nur durch den Beinschlag (Kraul- bzw. Brustbeinschlag) den Partner von sich wegzuschieben (ca. 30 Sekunden lang – mehrere Wiederholungen).
- ⇒ Bilderpuzzle: Es werden drei Gruppen gebildet, die sich an der kurzen Seite des Beckens positionieren. Jede Gruppe erhält eine Puzzlevorlage bzw. einen Rahmen für die zu puzzelnden Bilder und legt sie auf den Beckenrand. Die Puzzleteile werden auf drei große Matten gleichmäßig verteilt. Die Anzahl der Puzzleteile orientiert sich an der Schülerzahl (jeder Schüler sollte ca. 6 Teile sammeln können). Je eine Matte liegt mittig an jeder Langseite des Beckens und die dritte Matte befindet sich auf der gegenüberliegenden kurzen Seite. Die SuS sollen möglichst schnell alle Puzzleteile finden und ihr Bild puzzeln. Alle SuS schwimmen gleichzeitig. Jeder Schüler darf immer nur ein Puzzleteil transportieren. Sollte ein Schüler ein falsches Teil genommen haben, muss er dieses zur entsprechenden Matte zurückbringen, darf sich aber direkt wieder ein neues Teil aussuchen. Da es verschiedene Entfernungen gibt, sollten sich die SuS vorher absprechen.  
Puzzleteile: Geeignetes Material: Schaumgummimatte, Isomatte, fertige Puzzle, (Buchstaben/Zahlen).
- ⇒ SuS ziehen sich über ihre Badesachen einen Schlafanzug an. Alle SuS befinden sich mit ihrem Schlafanzug im Wasser und versuchen ihr Oberteil und ihre Hose im Wasser auszuziehen, ohne sich dabei am Beckenrand festzuhalten.

## Verschiedene Staffeln / Spiele

⇒ Schwimmbrettstaffel: Zwei Mannschaften; jeder Schüler muss ein Schwimmbrett transportieren. Die Mannschaften sprechen sich untereinander ab, denn jeder Schüler muss eine andere Aufgabe übernehmen. Z. B.:

- auf dem Schwimmbrett sitzen
- Schwimmbrett zwischen die Beine nehmen und in Bauchlage schwimmen
- Schwimmbrett mit den Armen halten und Kraulbeinschlag schwimmen
- Schwimmbrett unter die Brust legen und in Bauchlage schwimmen
- Schwimmbrett auf die Hüfte legen und in Rückenlage schwimmen

⇒ Schwammstaffel (Wendestaffel): Zwei Mannschaften; jeder Schüler schwimmt eine Bahn mit einem Tafelschwamm und füllt beim Ankommen einen Eimer mit dem Wasserinhalt des Schwammes, schwimmt dann zurück und übergibt den Schwamm an den Nächsten aus der Gruppe. Welche Mannschaft hat zuerst den Eimer voll?

⇒ Würfelroulette: Es werden Kleingruppen gebildet, die unabhängig von einander schwimmen. Jede Gruppe erhält einen Würfel. Für jede Augenzahl des Würfels steht eine Technik, in der die Strecke (Bahn) zurückgelegt werden muss. Alle Gruppen starten gleichzeitig.

Bei der Zahl 1: Kraulschwimmen

Bei der Zahl 2: Brustarme und Kraulbeine

Bei der Zahl 3: Kraulbeine, Arme transportieren einen Ball

Bei der Zahl 4: Joker: beliebige Fortbewegung

Bei der Zahl 5: Eine Poolnudel mit den Füßen mit ziehen

Bei der Zahl 6: Rückenlage: ein Schwimmbrett auf dem Bauch festhalten

Dieses Spiel kann z.B. über einen Zeitraum von 15 Minuten gespielt werden, kann auch als vielfältiges Einschwimmen, Ausdauerschwimmen oder auch als Staffel eingesetzt werden.

⇒ T-Shirt oder Hosen- Staffel

⇒ „Rettungsboot“: Die SuS werden in 4 Mannschaften eingeteilt. Jede Gruppe erhält zwei Poolnudeln. Im Rettungsboot (Nudel), in dem höchstens zwei Kinder Platz haben, muss die gesamte Gruppe zum gegenüberliegenden Ufer transportiert werden.

## **Rückenschwimmen**

### **Alle Übungen in Rückenlage**

- ⇒ Rückenkraulbeinschlag: Schwimmbrett über der Hüfte halten (Hinterkopf im Wasser, Blick an die Decke)
- ⇒ Rückenkraulbeinschlag: Schwimmbrett über der Brust halten (Hinterkopf im Wasser, Blick an die Decke)
- ⇒ Rückenkraulbeinschlag: Fäuste auf die Hüfte aufstellen – der Daumen muss aus dem Wasser herauschauen (besonders für die SuS geeignet, die im Wasser „sitzen“) – Hüfte hochdrücken
- ⇒ Rückenkraulbeinschlag: Schwimmbrett unter den Kopf (Nacken) legen, in der Mitte anfassen (Kopfkissen)
- ⇒ Rückenkraulbeinschlag: Den Pull-Buoy unter den Kopf legen und festhalten. Den Kopf in das „Kopfkissen“ drücken – Geschwindigkeit erhöhen... (durch das „Kopf-nach-hinten-Drücken“ wird die Hüfte angehoben – Kopfsteuerung)
- ⇒ Kräftiger Beinschlag: Die Arme über den Kopf vollständig strecken und etwas in den Händen transportieren (Badekappe...). Wer die Arme beugt, wird untergehen.
- ⇒ Ein Partner läuft und schiebt den anderen an den Füßen in Rückenlage durch das Wasser. Auf dem Bauch des Schwimmenden liegt z.B. ein Schwimmbrett. Dieses darf nicht festgehalten werden und sollte nicht weggespült werden (Bauch raus bzw. Hohlkreuz).
- ⇒ Abstoß in der Rückenlage (Gleiten und Rückenkraul-Beinbewegung):
  - Die Arme werden auf dem Bauch verschränkt.
  - Die Arme werden an den Po gelegt usw.
- ⇒ Der Partner geht neben dem Schwimmenden her und unterstützt ihn mit einem Arm unter den Schultern (stehtiefes Wasser).

### **Armbewegung für das Rückenschwimmen**

- ⇒ Die SuS gehen rückwärts durch das Wasser und üben den Armzug mit gestreckten Armen (wechselseitiger und gleichzeitiger Armzug).
- ⇒ Armzug im Liegen (Partnerarbeit): Die SuS legen ihre Unterschenkel auf den Beckenrand und üben den Armzug. Als Unterstützung können sie sich eine Pool-Nudel unter die Hüfte legen. Der Partner fixiert leicht die Füße und kontrolliert den Armzug.
- ⇒ Füße liegen auf einer Pool-Nudel oder Partner, der die Füße leicht festhält und mitgeht
- ⇒ Die SuS stoßen sich kräftig vom Beckenrand ab, gleiten und machen dann den Armzug (die Beine dürfen benutzt werden)

## **Tauchen / Streckentauchen (Tauchregeln beachten!)**

⇒ Gleiten unter Wasser (Merkmale des Gleitens beachten):

- Wer kann über die schwarze Linie im Boden gleiten?
- Wer kann durch die gegrätschten Beine seines Partners gleiten?
- Wer kann durch die Beine von 3-4 Mitschülern gleiten (Abstände variierbar)?
- Wer kann sich vom Beckenrand abstoßen, gleiten und danach nur einen Taucharmzug (die Arme ziehen kräftig durch, bis sie an den Oberschenkeln gestreckt liegen) ausführen?
- Streckentauchen: Wer schafft es, eine bestimmte Strecke mit den wenigsten Tauchzügen zu tauchen
- Auf Kommando kurz abtauchen, danach weiterschwimmen (ggfs. kurz Ring holen und wieder fallen lassen)
- Unter der Schwimmnudel oder dem Brett durchtauchen
- Zieltauchen: In der Beckenmitte liegt z. B. ein Tauchring. SuS tauchen vom Beckenrand zum Ziel (Entfernung individualisieren!)
- Slalomtauchen: SuS bilden mit gegrätschten Beinen einen Slalom-Parcours. Der letzte Schüler des Parcours taucht von hinten durch die Slalomschlange
- Tauchstaffel: Zwei Gruppen stehen sich gegenüber. Ein Schüler der Gruppe A legt in der Mitte des Weges einen Ring auf den Boden und schwimmt zur Gruppe B weiter. Dann schwimmt ein Schüler der Gruppe B auch zur Mitte, hebt den Ring auf und transportiert ihn zur Gruppe A usw.