

# Technikbeschreibungen

Walddorfer SV – Schwimmen

24. September 2006

## **Vorwort**

Auf dem Trainingslager im September 2006 in Oldenburg in Holstein hatten unsere Schwimmer neben den Trainingseinheiten die Aufgabe, die Technik einer Schwimmart in Gruppen möglichst genau zu beschreiben und zu präsentieren. Einige sprachliche «Un-gereimtheiten» aus den Gruppenergebnissen wurden angepasst und an einigen Stellen inhaltlich ergänzt.

Da es sich aber immernoch um ein Projekt von Schwimmern zwischen zehn und sech-zehn Jahren handelt ist nicht zu erwarten, hier eine fachlich vollständige Ausarbeitung zu erhalten. Allerdings gibt dieses Produkt einen Überblick über die wichtigsten Elemente des Schwimmens. Wem dieses als Basis nicht genug ist, kann sich natürlich jederzeit an seine Trainer wenden.

Hier sind nun die überarbeiteten Ergebnisse der Gruppenarbeit:

## 1 Delphin

Gruppe 1 (Tim, Tobias, Laura, Antonia, Josephine) und Gruppe 6 (Linda, Camilla, Momme, Tim S., Lena)

### 1.1 Arme

- Die Arme werden synchron bewegt
- Die Arme tauchen schulterbreit, so weit wie möglich vorne ein
- Unterwasserphase: so kräftig vom Wasser abdrücken wie möglich; bis zum Oberschenkel durchziehen.
- Die Arme werden von hinten über den Kopf nach vorne geführt, dabei sollten die Arme locker bleiben.

### 1.2 Beine

- die Beine bleiben zusammen
- Hüfte und Beine in wellenförmiger Bewegung bewegen
- Die Bewegung beginnt im Rumpf, nicht in der Hüfte oder gar den Knien

### 1.3 Atmung

- Es wird in das Wasser ausgeatmet
- Das Einatmen erfolgt, wenn die Arme in der Unterwasserphase auf Höhe der Brust sind
- Der Kopf sollte zum Einatmen nicht in den Nacken genommen werden
- Normalerweise wird nach vorne eingeatmet
- Es sollte nicht bei jedem Armzug geatmet werden. Am günstigsten ist der „2er-Zug“

### 1.4 Koordination

- Auf einen Armzug erfolgen zwei Beinschläge
- Ein Beinschlag erfolgt, wenn die Arme vorne eintauchen
- Der zweite Beinschlag sollte erfolgen, kurz bevor die Arme am Oberschenkel aus dem Wasser gehoben werden.

## 2 Rücken

Gruppe 2 (Nico, Dominique, Wilken, Luisa, Kara)

### 2.1 Arme

- Die Hand taucht so weit vorne wie möglich, schulterbreit, mit dem kleinen Finger zuerst ein
- Unter Wasser wird der Arm eingeknickt, dabei darf der Ellenbogen nicht zu den Füßen zeigen. Die Hand wird am Körper entlang nach hinten (bis zum Oberschenkel) geführt.
- Der Arm wird über Wasser, gestreckt aber entspannt nach vorne geführt

### 2.2 Beine

- Die Beine werden wechselseitig schnell auf- und abbewegt
- Die Bewegung kommt aus der Hüfte
- Die Beine dürfen nicht zu sehr eingeknickt werden

### 2.3 Atmung

Beim Rückenschwimmen ist die Atmung sehr von den persönlichen Gewohnheiten abhängig. Häufig anzutreffen ist, dass während der Unterwasserphase des einen Armes eingeatmet wird und während der Unterwasserphase des anderen Armes ausgeatmet wird.

### 2.4 Koordination

- Die Arme werden asynchron bewegt. Kurz bevor der eine Arm aus dem Wasser gehoben wird, taucht der andere Arm wieder ein.
- Beim Rückenschwimmen sollte auf eine widerstandsarme Wasserlage geachtet werden. Der Po darf nicht absacken („Klositzhaltung“)!
- Gewöhnlich wird ein „6-er Beinschlag“ angewandt. Dabei erfolgen 6 Beinschläge auf einen Doppelarmzug.

### 3 Brust

Gruppe 3 (Helena, Charlotte, Marc, Lulu, Jan) und Gruppe 7 (Moriz, Robert, Amelie, Jule, Luise)

#### 3.1 Arme

- Arme anwinkeln, dabei die Ellenbogen einknicken, so das sie nach oben/vorne zeigen
- Nur bis unter den Brustkorb ziehen. Danach werden die Arme zusammen nach vorne geführt.
- Wenn der Arme vorne sind erfolgt eine Gleitphase (=Pause) in gestreckter Körperhaltung („Ein Krokodil“)

#### 3.2 Beine

- Beine anfersen, die Füße auswärtsstellen
- Danach werden die Beine stoßartig nach hinten geführt

#### 3.3 Atmung

- Wenn die Arme nach vorne gehen, unter Wasser ausatmen
- Zu Beginn der Unterwasserphase den Kopf heben und einatmen

#### 3.4 Koordination

- Der Armzug und der Beinschlag werden versetzt durchgeführt. Wenn die Arme nach hinten gezogen werden, werden die Beine angeferst (und umgekehrt)
- So wird die antriebslose Phase minimiert
- Trotzdem erfolgt nach jedem Zyklus eine Gleitphase! (Siehe oben)

## 4 Kraul

Gruppe 8 (Antonia, Mareike, Jan-Lukas, Henrik, Nicole)

### 4.1 Arme

- Arme werden schulterbreit und weit vorne eingetaucht
- Die Hand und der Unterarm werden zum Wasser angestellt: Der Handrücken zeigt in Schwimmrichtung; der Ellenbogen darf nicht zu den Füßen zeigen
- Der Arm wird bis zum Oberschenkel durchgezogen
- Der Arm wird locker nach vorne geschwungen. Dabei sollte der Ellenbogen nach oben zeigen

### 4.2 Beine

- Die Beine werden abwechselnd auf und ab geschlagen
- Der Schlagimpuls kommt aus der Hüfte
- Die Füße sind leicht nach innen gedreht

### 4.3 Atmung

Geatmet wird zum Ende eines Unterwasser-Armzuges auf der Seite, auf der der Armzug gerade beendet wird

### 4.4 Koordination

Es sollte nicht immer nur zu einer Seite geatmet werden. Bewährt hat sich eine „3er-Atmung“

## 5 Wenden

Gruppe 5 (Clemens, Dennis, Carina, Sarah, Julian)

### 5.1 Delphin

- Mit beiden Händen gleichzeitig anschlagen
- Beine schnell unter den Bauch ziehen
- Mit einer Hand über- und einer Hand unter Wasser in die neue Richtung drehen
- Unter Wasser abstoßen und mit Delphin Beine anfangen
- es darf maximal 15m getaucht werden

### 5.2 Rücken

- Kurz vor der Wand auf den Bauch drehen, danach keine Arme und Beine mehr machen
- Sofort danach (ohne Pause!!) eine Rolle vorwärts machen, danach in Rückenlage wieder unter Wasser abstoßen
- Unter Wasser maximal 15m Delphin Beine in Rückenlage

### 5.3 Brust

- Beginn der Wende wie bei Delphin (mit beiden Händen anschlagen)
- Nach dem Abstoßen und einer Gleitphase erfolgt ein Brust-Tauchzug:
  - Ein kompletter Armzug bis zu den Oberschenkeln
  - wenn man langsamer wird einen kräftigen Beinschlag durchführen
  - Bevor dann die Wasseroberfläche durchbrochen wird, darf weder eine Arm- noch eine Beinbewegung gemacht werden!

### 5.4 Kraul

- Rolle vorwärts kurz vor der Wand
- Abstoßen in Rücken- oder Seitlage
- Nach dem Abstoßen auf den Bauch drehen und mit max. 15m Delphin Beine tauchen einsetzen

## 6 Starts

Gruppe 4 (Philip, Henrike, Aileen, Johannes, Anna)

### 6.1 Startsprünge

- 3 kurze Pfliffe – auf den Start vorbereiten, hinter den Startblock stellen
- 1 langer Pfiff – nach oben auf den Startblock stellen
- «Auf die Plätze»– In Startposition gehen. Vor dem Startsignal darf sich nichtmehr bewegt werden
- Startsignal – Möglichst weit ins Wasser springen und mit der Unterwasserphase beginnen
- Es gibt zwei Möglichkeiten des Startsprunges:

**Greifstart** Beide Füße stehen an der vorderen Kante des Startblockes, die Hände fassen fest unter die Kante. Mit den Beinen wird eine Spannung aufgebaut. Dabei darf man sich nicht zu weit nach hinten lehnen. Die Vorspannung wird beim Startsignal in „Schwung“ umgesetzt.

**Schrittstart** Die Füße stehen versetzt auf dem Startblock. Mit den Händen wird unter die vordere Kante gefasst und man lehnt sich nach hinten. Beim Startsignal zieht man sich vor dem Absprung mit den Armen nach vorne. Dadurch bekommt man mehr „Schwung“ und springt weiter.

### 6.2 Rückenstart

- 3 kurze Pfliffe – auf den Start vorbereiten, hinter den Startblock stellen
- 1. langer Pfiff – Ins Wasser springen
- 2. langer Pfiff – an den Griff am Startblock hängen und die Füße an die Wand stellen (die Zehen dürfen nicht in der Überlaufrinne stehen)
- «Auf die Plätze»– An dem Startblock hochziehen
- Startsignal – Möglichst hoch „abspringen“ und den Po nach oben drücken

### 6.3 Unterwasserphasen

Die Unterwasserphasen entsprechen denen nach den Wenden