METHODISCHE ÜBUNGSREIHE DELPHINSCHWIMMEN

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Thijs Schütteler

Übersicht

- **Einleitung**
- **Technik Delphinschwimmen**
- **Methodische Übungsreihe**
  - 1. Delphinsprünge
  - 2. Delphin-Beinbewegung unter Wasser
  - 3. Armbewegung im Vorwärtsgehen
  - 4. Delphin-Armbewegung mit Kraulbeinschlag
  - 5. Delphinschwimmen mit einseitiger Kraularmbewegung
  - 6. Delphinschwimmen - Gesamtbewegung
- **Arbeitsmaterial**
  - Bildreihe Delphinschwimmen (1)
- **Videos**
  - Delphinschwimmen (1)
  - Delphinsprünge (2)
  - Delphin-Beinbewegung unter Wasser (3)
  - Armbewegung im Vorwärtsgehen (4)
  - Delphin-Armbewegung mit Kraulbeinschlag (5)
  - Delphinschwimmen mit einseitiger Kraularmbewegung (6)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Das Delphinschwimmen ist eine spezielle Art des *Schmetterlingsschwimmens*. Dieses wurde Mitte der 30er Jahre von Brustschwimmern entwickelt. Sie zogen ihren Armzug länger, teilweise bis zum Oberschenkel, und führten die Arme oberhalb der Wasseroberfläche nach vorne. Dies ähnelte dem symmetrischen Flügelschlag eines Schmetterlings, wodurch dieser Schwimmstil seinen Namen bekam. Bei den Olympischen Spielen 1956, bei denen bereits die Brust- und Schmetterlingswettbewerbe separat ausgetragen wurden, wurde erstmals die Technik des heutigen Delphinschwimmens gezeigt, bei der die zuvor genannte Armbewegung mit den charakteristischen delphinartigen Beinbewegungen gekoppelt wurde.[1]

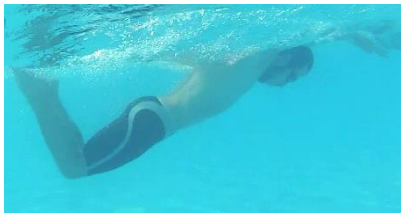
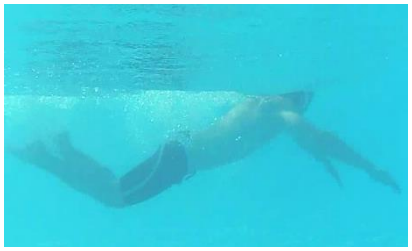
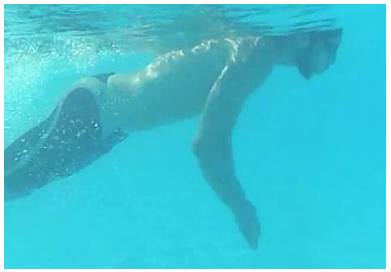
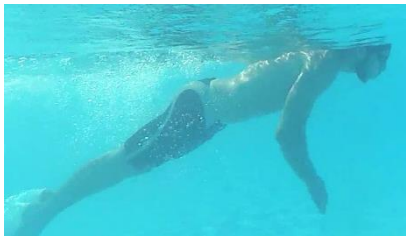
Das Delphinschwimmen ist eine sehr anstrengende und nicht so leicht zu erlernende Schwimmtechnik. Sie bedarf viel Übung und Kondition, ist dennoch bei guter Ausführung wesentlich schneller als das Brustschwimmen. Im Folgenden wird zunächst die Technik beschrieben, um einen groben Überblick über die Komplexität dieses Schwimmstils aufzuzeigen, anschließend folgt dann eine subjektiv ausgewählte methodische Übungsreihe. Diese beinhaltet einige, wichtige Übungen, wobei es noch eine Vielzahl an anderen, bzw. kleineren Zwischenübungen gibt.

Es gilt darauf hinzuweisen, dass in der Literatur oftmals über verschiedene methodische Herangehensweisen diskutiert wird, beispielsweise das Erlernen des Delphinschwimmens mittels Delphinsprünge.[2] Auch ist das Üben mit Flossen in einigen Schwimmbüchern umstritten, da es angeblich zu einer falschen Körperwellen-koordination führe. Auf Grund eigener, positiver Erfahrungen mit diesen Hilfs Übungen, sind sie in die methodische Übungsreihe bewusst integriert.

1 vgl. Ungerechts/ Volck/ Freitag 2002, S. 44

2 vgl. Cserépy (Hrsg.) 2004, S. 116

Technik Delphinschwimmen

Phase	Seitansicht	Frontalansicht	Gesamtansicht	Bewegungsbeschreibung
Eintauch-phase (EP)				**Arme** • Schulterbreit eintauchen • Möglichst weit vorne • Arme vorschieben **Beine** • 1. Beinschlag • Oberschenkel aktiv nach oben drücken, Rumpf fixieren
Zug-phase (ZP)				**Arme** • "Vorhang öffnen" • Ellbogen-vorn-Haltung • Abwärts-rückwärts ziehen **Beine** • Gestreckt • Füße locker einwärts gedreht
Druck-phase (DP)				**Arme** • Kraftvolles rückwärts-aufwärts Drücken der Arme am Oberschenkel vorbei • Direkter Übergang in das Vorschwingen der Arme **Beine** • 2. Beinschlag am Ende der DP
Schwung-phase (SP)				**Arme** • Locker und gestreckt über Wasser vorschwingen **Beine** • Locker, gestreckt ▶ 1

CC BY-SA

Methodische Übungsreihe

1. Delphinsprünge

Ziel
Erlernen der Rumpf-Bein-Bewegung▶ 2

Ausführung
- In Brusthohem Wasser
- Mit Delphin-Armschwung
- Nach dem Eintauchen Körperwelle einleiten
- Kopfsteuerung
- Kräftiger Beinschlag bei Aufwärtsbewegung

Varianten
- Über eine Poolnudel springen
- Durchtauchen bis zum Boden, kräftiger Abdruck der Hände vom Boden
- Mehrere Delphin-Beinschläge

- **In brusthohem Wasser**
- **Absprung mit Delphin-Armschwung**

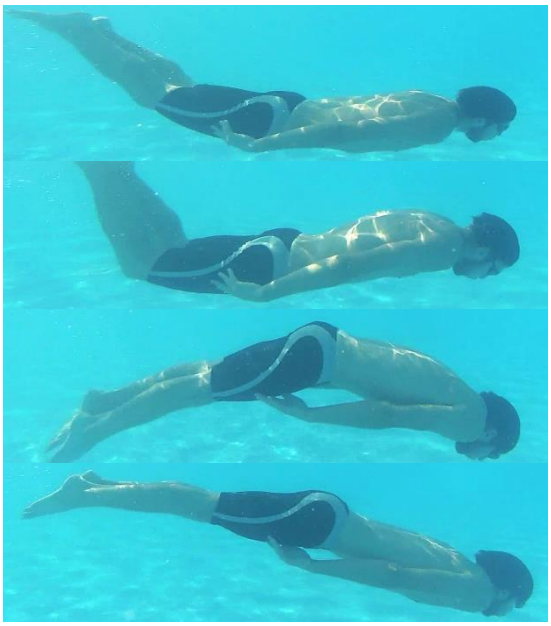
- **Kopfsteuerung leitet Körperwelle ein**
- **Kräftiger Beinschlag**

2. Delphin-Beinbewegung unter Wasser

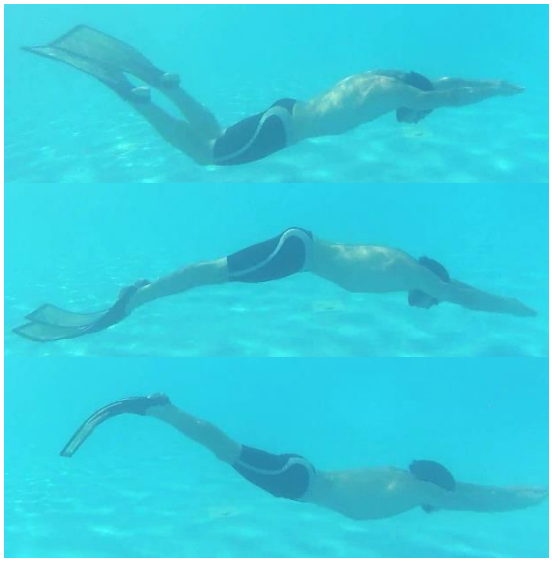
Ziel
Flüssige Gesamtbewegung der Körperwelle▶ 3

Ausführung
- Arme neben die Oberschenkel
- Kopfsteuerung
- Welle von Kopf über den Oberkörper und die Hüfte bis zu den Beinen
- Hauptimpuls aus dem Rumpf
- Fußwärts kräftiger "Kick"

Varianten
- Mit Flossen für einen besseren Vortrieb
- Auf dem Rücken, auf der Seite
- Arme in Vorhalte
- An der Wasseroberfläche (erst beim Beherrschen der Körperwelle unter Wasser)



- **Arme neben Oberschenkel**
- **Welle von Kopf bis Fuß**



- **Variante mit Flossen und Arme in Vorhalte**

3. Armbewegung im Vorwärtsgehen

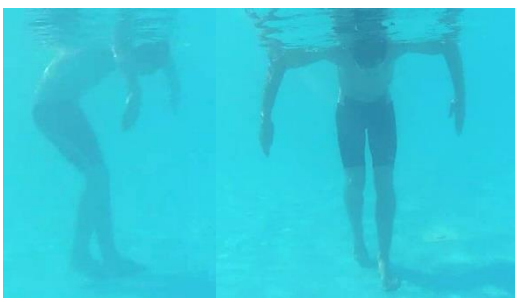
Ziel
Erlernen des Armzugs ▶ 4

Ausführung

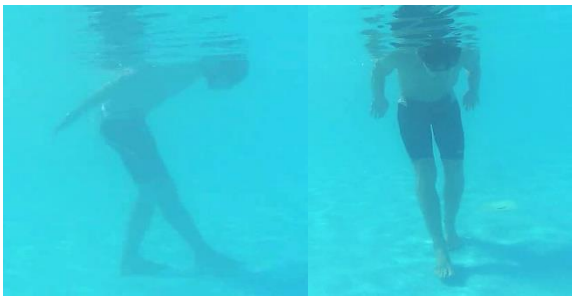
- Mit Schwungphase der Arme
- Wasserfassen
- "Vorhang öffnen"
- Ziehen der Arme nach abwärts-rückwärts
- Ellbogen-vorn-Haltung
- Kraftvolles rückwärts-aufwärts Drücken der Arme am Oberschenkel vorbei
- Direkter Übergang in das Vorschwingen der Arme

Varianten

- Im Stand
- Mit Paddels



- **Zugphase**
- **Ziehen der Arme nach ab- u. rückwärts**



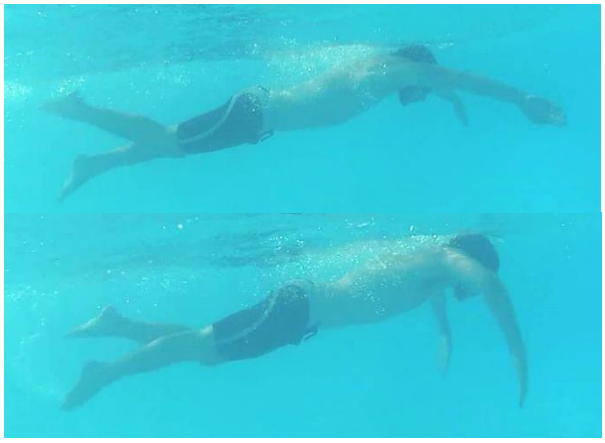
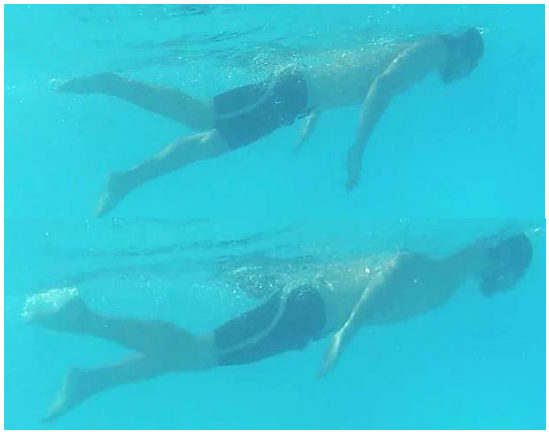
- **Druckphase**
- **Kraftvolles rückwärts-aufwärts Drücken**

4. Delphin-Armbewegung mit Kraulbeinschlag

Ziel
Anwenden der Armbewegung im Schwimmen ▶ **5**

Ausführung
- In Bauchlage mit Kraulbeinschlag
- Ausführen der zuvor erlernten Armbewegung

Varianten
- Mit Flossen
- Mit Pullbouy zwischen den Beinen (ohne Beinschlag)
- Mit Paddels zur Verstärkung des Vortriebs

	
• **Zugphase** • **Ziehen der Arme nach abwärts-rückwärts**	• **Druckphase** • **Kraftvolles rückwärts-aufwärts Drücken**

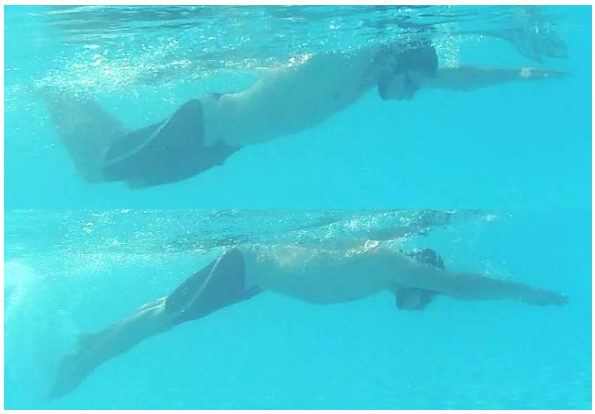
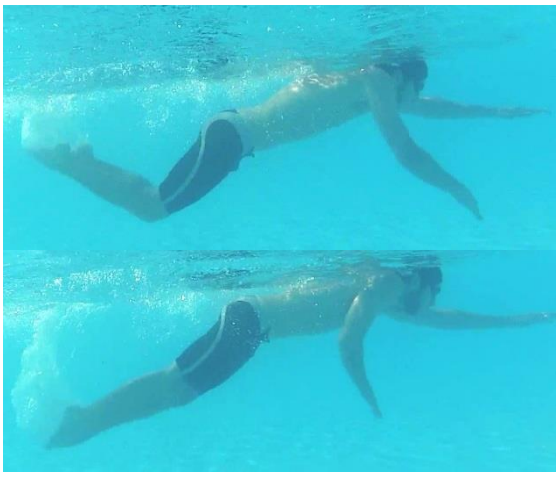
5. Delphinschwimmen mit einseitiger Kraularmbewegung

Ziel
Koordination der Gesamtbewegung ▶ **6**

Ausführung
- Beginnen mit kräftigem Abstoß und mindestens 3 Delphin-Beinschlägen
- Armkoordination:
    - 1.Beinschlag → Ende der Druckphase (nachdrücken, ausheben der Arme)
    - 2. Beinschlag → Eintauchphase (eintauchen, "Vorhang öffnen")

Variationen
- Mit Flossen Schwimmen
- Arme abwechselnd
- 2 Armzüge rechts, 1 Armzug links (und umgekehrt)

CC BY-SA

• **1. Beinschlag**
  ○ Eintauchen der Arme
	• **2. Beinschlag**
	  ○ (Nach-)Drücken der Arme

6. Delphinschwimmen - Gesamtbewegung

Ziel

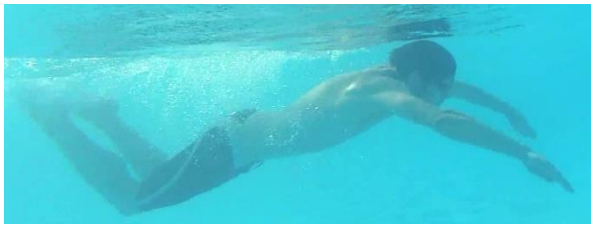
Gesamtkoordination verbessern, persönliche Optimierung, Konditionstraining ▶ 6

Ausführung

- Delphinschwimmen ohne Schwimmhilfen und Vereinfachungen
- Verbesserungen durch Partner

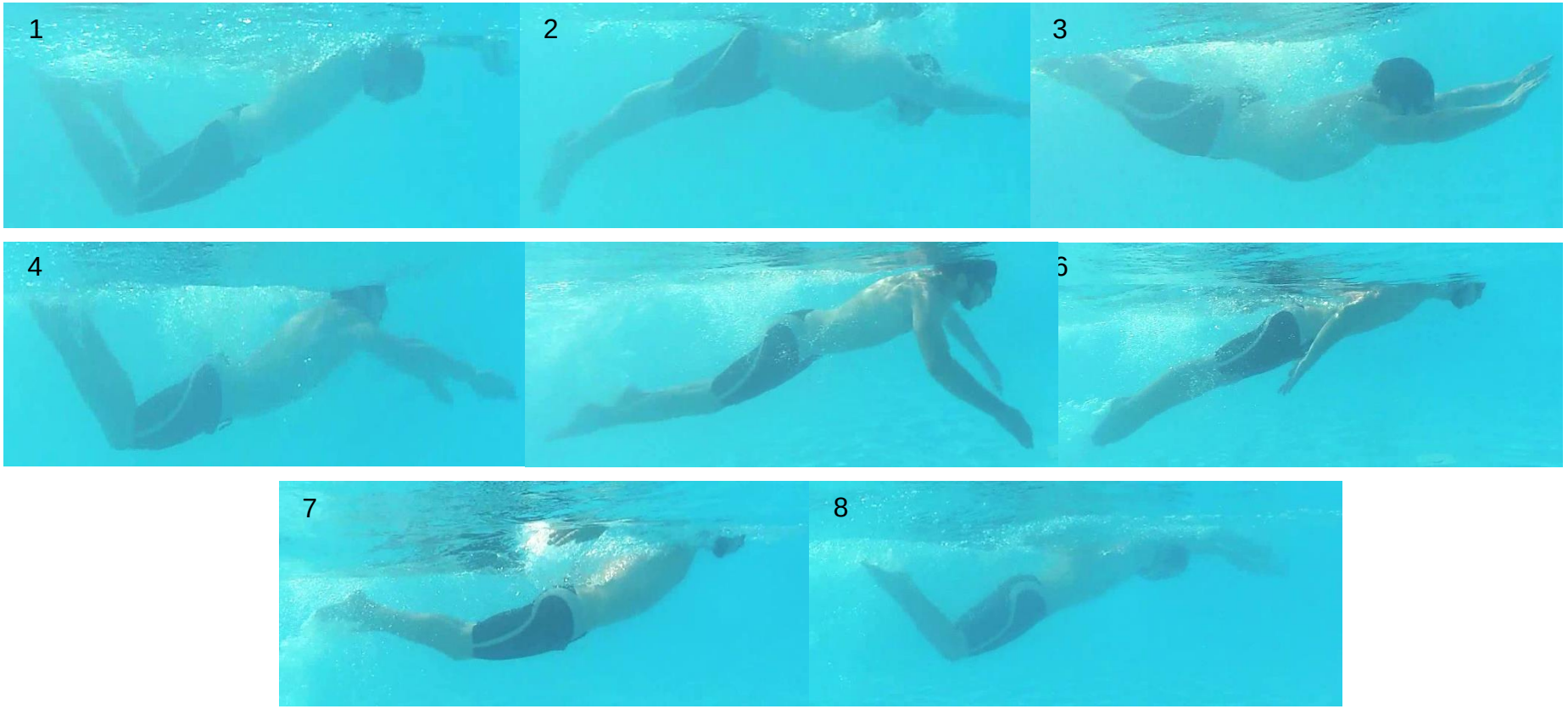
Variationen

- Paddels (Verbesserung des Vortriebs und Krafttraining)
- Verschiedene Distanzen (evtl. Pyramidenschwimmen)

• **Eintauchphase** • **1. Beinschlag**		
• **Zugphase**		
• **Druckphase** • **2. Beinschlag**		

Bildreihe Delphinschwimmen

1



BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Ungerechts, Bodo, Volck, Gunther, Freitag, Werner	Lehrplan Schwimmsport	Schorndorf	2002	Hofmann
Cserépy, Stephan	Schwimmwelt	Bern	2004	Schulverlag blmv AG

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Thijs Schütteler

Video

Nummer	Urheber
Alle Videos	Thijs Schütteler

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Thijs Schütteler/ Lehramtsstudie-render	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz