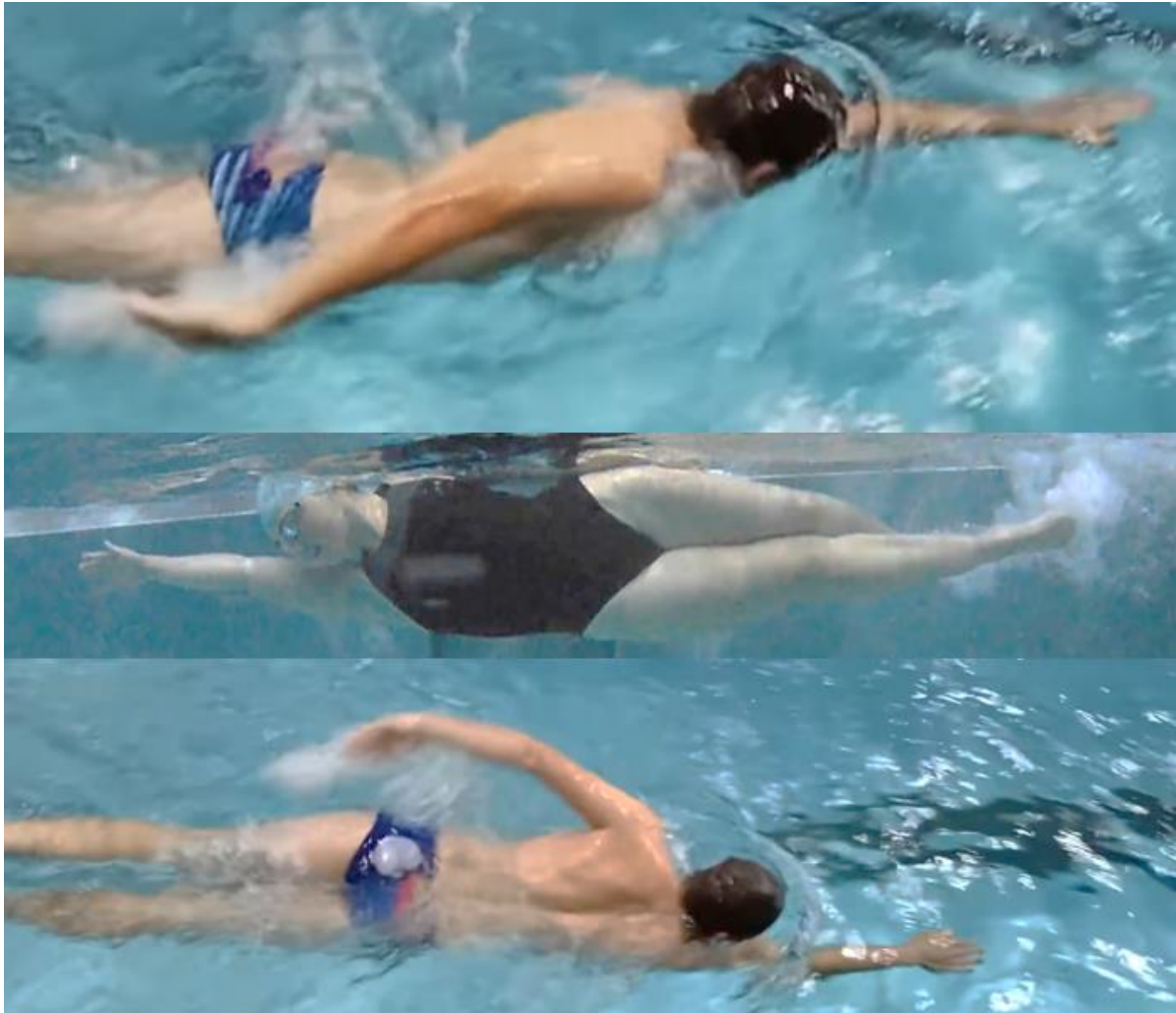


TECHNIKÜBUNGEN FÜR WECHSELZUGSCHWIMMARTEN



Übersicht

- **Einführung**
- **Übungen und Videos**
 - Superman (1)
 - Abschlagschwimmen (2)
 - Hoher Ellenbogen - Reißverschluss (3)
 - Zugphase - Hundepaddeln (4)
 - Druckphase - Entenpaddeln (5)
 - Übergang Zug-Druckphase (6)
 - Scheibenwischer (7)
 - Rücken-Kraul-Rücken (8)
- **Arbeitsmaterial**
 - Technikmerkmale der Übungen (1.1 - 1.2)
- **Quellenverzeichnis**

Einführung

Damit die vorhandene Kraft des Sportlers im Wasser in Vortrieb umgewandelt werden kann, ist eine technisch saubere Bewegungsausführung nötig. Entsprechend sollten Übungen zur Technikschiung in jeden Trainingsplan integriert werden. Im Folgenden werden diverse Technikübungen präsentiert, die isoliert im Schwimmtraining oder dem Schwimmunterricht in der Schule geübt werden können. Wichtig ist, dass die Trainierenden sich zu Beginn der Einheit ausreichend aufwärmen.

Übungen

Superman 1



Hierbei kann eine stabile Rumpfmuskulatur aufgebaut werden. Diese sorgt für eine optimale Wasserlage und folglich für eine höhere Schwimgeschwindigkeit.

- In Bauchlage und mit gestreckten Armen wird sich kraftvoll vom Beckenrand abgestoßen.
- Es wird sich in Seitenlage mit Hilfe des Kraulbeinschlags fortbewegt.
- Der bodennahe Arm zeigt in Verlängerung der Körperachse in die Schwimmrichtung, der andere Arm wird an den Körper angelegt.

Abschlagschwimmen ▶ 2



Das Abschlagschwimmen hat das Ziel, die Gleitphase zu verlängern. Durch das gegenseitige Abschlagen der Hände wird die Gleitphase des Schwimmers verlängert.

- Der ausgestreckte Arm wird in der Verlängerung der Schulter so lange vor dem Körper liegen gelassen, bis er durch das Abschlagen des anderen Arms abgelöst wird.
- Es erfolgt ein gleichmäßiger Kraulbeinschlag.
- Der Blick ist Richtung Boden gerichtet. Das Atmen erfolgt im 3er- oder 5er-Rhythmus.

Hoher Ellenbogen - Reißverschluss ▶ 3



Die Hand wird in der Rückführphase nahe am Oberkörper nach vorne geführt, um eine Entlastung der Armmuskulatur zu ermöglichen.

- Der abgespreizte Daumen berührt bei der Armrückführung den Körper ab der Hüfte bis in die Achselhöhle.
- Dadurch nimmt der Ellenbogen die höchste Position ein und die Armmuskulatur wird entlastet.
- Der Blick ist in Richtung Boden gerichtet. Das Atmen erfolgt im 3er- oder 5er-Rhythmus.

Zugphase - Hundepaddeln 4



Beim Hundepaddeln wird die Zugphase des Kraularmzugs isoliert trainiert. Die Arme befinden sich bei der gesamten Bewegungsausführung unter Wasser und der Armzug kann während der Übung überprüft werden.

- Die Zugsbewegung des Kraularmzugs wird abwechselnd bis auf Schulterhöhe ausgeführt. Der Unterarm steht am Ende des Zuges in einem 90° Winkel zum Oberkörper.
- Der Arm wird unter Wasser in die gestreckte Ausgangslage nach vorne geführt. Die Fortbewegung wird durch einen kontrollierten Kraulbeinschlag unterstützt.
- Die Atmung erfolgt nach Bedarf, indem der Kopf zur Seite aus dem Wasser gedreht wird.

Druckphase - Entenpaddeln 5



Der Fokus liegt auf der Druckphase des Armzuges. Die Oberarme liegen nah am Oberkörper und die Hauptkraftübertragung auf das Wasser entsteht durch die Handflächen und Unterarme.

- Die Unterarme werden aus einer 90°-Beugung im Ellenbogen entlang am Körper nach hinten gestreckt.
- Danach wird der Arm wieder in die 90° Ausgangsstellung neben den Körper gezogen.
- Beide Arme werden im Wechsel gestreckt und der Kraulbeinschlag unterstützt die Bewegung. Die Atmung erfolgt bei Bedarf ebenfalls zur Seite.

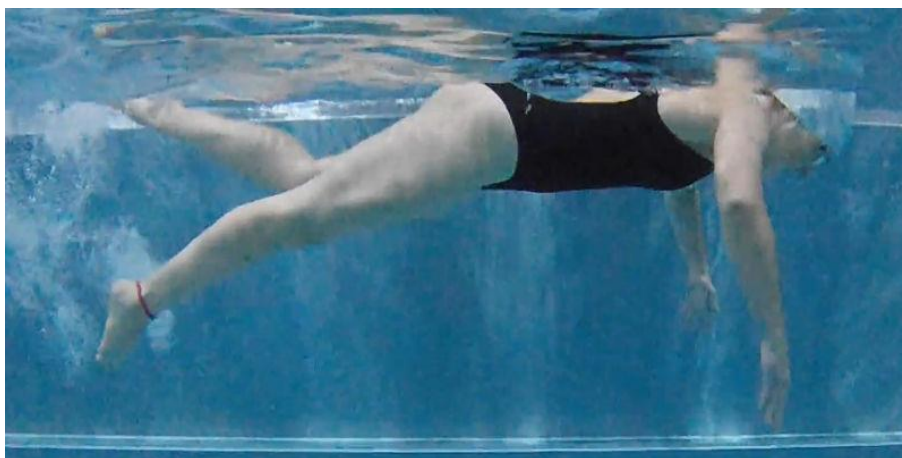
Übergang Zug-Druckphase



Bei dieser Übung werden die Ellenbogen unterhalb der Schulter gehalten und die Unterarme rotieren umeinander wie eine Walze. Dabei wird der Übergang von der Zug zur Druckphase geübt.

- Es erfolgt ein unterstützender Kraulbeinschlag.
- Die Atmung erfolgt bei Bedarf nach vorne oder zur Seite.
- Die Übung schult ebenfalls die Koordination.

Scheibenwischer



Beim Scheibenwischer sind die Arme auf Höhe des Schultergürtels, wobei die Unterarme in einem 90°-Winkel vom Oberarm gebeugt sind. Der regelmäßige Kraulbeinschlag stabilisiert die Bauchlage.

- Vortrieb entsteht durch das Zusammen- und Auseinanderführen der Unterarme, indem die Handflächen gegen den Wasserwiderstand ausgerichtet sind.
- Beim Auseinanderführen sind die Handflächen leicht nach außen rotiert, beim Zusammenführen nach innen.
- Der Oberarm und die Schulter bewegen sich kaum.
- Diese Übung kräftigt unter anderem den Trizeps und verbessert die Handflächenausrichtung.
- Die Atmung erfolgt zur Seite oder bei Bedarf nach vorne.

Rücken-Kraul-Rücken







Für die Rücken-Kraul-Rücken-Übung werden die beiden Wechselzugschwimmarten (Kraulschwimmen und Rückenschwimmen) in einer Übung kombiniert. Es wird abwechselnd eine gewisse Anzahl an Kraulzügen und Rückenzügen geschwommen.

- Um in die Bauch- beziehungsweise Rückenlage von der anderen Seite zu wechseln, wird der gesamte Körper mit dem folgenden Armzug über eine Seite rotiert, sodass der nächste Zug in der anderen Schwimmart stattfindet.
- Geatmet wird dabei während des Lagenwechsels oder in Rückenlage.
- Die Übung verbessert und schult die Wasserlage des gesamten Körpers und stärkt den Übergang zwischen Zug- und Druckphase.



Technikmerkmale der Übungen

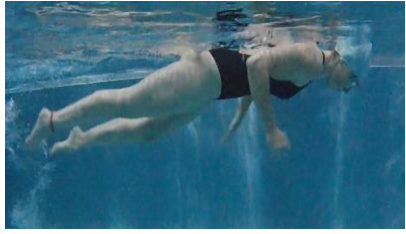

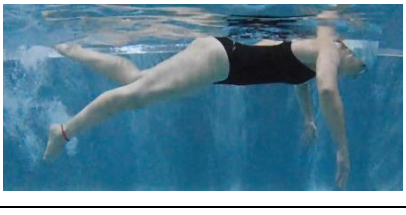

Alle Übungen werden mit einem stabilisierenden Kraulbeinschlag ausgeführt und die Handflächen nach Möglichkeit geschlossen.

	<p>Superman Ziel: Aufbau Rumpfmuskulatur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ausgestreckter unterer Arm • Hand des oberen Arms an Oberschenkel • Kopf an Arm als Verlängerung der Wirbelsäule
	<p>Abschlagschwimmen Ziel: Verlängerung der Gleitphase</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wechselseitige Armzüge des Kraulzugs nacheinander • ruhende Hand ausgestreckt vor dem Kopf
	<p>Reißverschluss Ziel: Entlastung Armmuskulatur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • hoher Ellenbogen während der Rückholphase des Kraularmzugs • die Hand berührt bei der Rückführung die Achselhöhle
	<p>Hundepaddeln Ziel: Verbesserung der Zugphase</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arme werden abwechselnd von der Streckung bis auf Schulterhöhe gezogen und anschließend in Ausgangslage gestellt • Oberarm als Verlängerung der Schulter, Unterarm in Endposition 90° angewinkelt



Technikmerkmale der Übungen

Alle Übungen werden mit einem stabilisierenden Kraulbeinschlag ausgeführt und die Handflächen nach Möglichkeit geschlossen.

	<p>Entenpaddeln</p> <p>Ziel: Verbesserung der Druckphase</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arme werden von Schulterhöhe mit einem 90° angestellten Unterarm durchgestreckt entlang des Körpers nach hinten gedrückt • Arme abwechselnd durchdrücken und wieder in Ausgangslage holen
	<p>Übergang Zug-Druckphase</p> <p>Ziel: Zug-Druckphase verbessert</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ellenbogen sind unterhalb der Schultern und Unterarme rotieren wie eine Walze umeinander rum
	<p>Scheibenwischer</p> <p>Ziel: Verbesserung der Handflächen-ausrichtung und Kräftigung der Arm-muskulatur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vortrieb durch Auseinander- und Zusammenführen der Unterarme, Handflächen werden gegen Widerstand aufgestellt • Ellenbogen auf Schulterhöhe und 90° zwischen Unter- und Oberarme
	<p>Rücken-Kraul-Rücken</p> <p>Ziel: Verbesserung der Wasserlage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichmäßige Anzahl von Rücken- und Kraulzügen im Wechsel • Rotation über eine Seite während der Druckphase

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Amelie Thomas, Maximilian Tolksdorf

Video

Nummer	Urheber
1-8	Amelie Thomas, Maximilian Tolksdorf

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Amelie Thomas, Maximilian Tolksdorf/ Lehramtsstudierende	Marlis Minnich Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz