

METHODISCHE ÜBUNGSREIHE ZUM RÜCKENSCHWIMMEN



Autoren: Aus Gründen des Datenschutzes wurden die Namen der Autoren pseudonymisiert.



Übersicht

- **Charakteristik des Rückenschwimmens**
- **Technikbeschreibung Rückenschwimmen**
 - Beinbewegung des Rückenschwimmens
 - Armbewegung des Rückenschwimmens
 - Gesamtkoordination des Rückenschwimmens
- **Methodische Übungsreihe**
 - 1 Übungen zum wechselseitigen Beinschlag
 - 1.1 Wechselbeinschlag sitzend am Beckenrand
 - 1.2 Wechselbeinschlag in Rückenlage am Beckenrand
 - 1.3 Wechselbeinschlag in Rückenlage
 - 2 Übungen zum wechselseitigen Armzug
 - 2.1 Armzug an Land
 - 2.2 Armzug in brusttiefem Wasser
 - 2.3 Antrieb an der Bahntrennleine
 - 2.4 Fortbewegung mit wechselseitiger Armbewegung
 - 3 Gesamtkoordination / Zielübung
- **Arbeitsmaterial**
 - Technikkarte Rückenschwimmen (1)
- **Videos**
 - Wechselbeinschlag sitzend am Beckenrand (1)
 - Wechselbeinschlag in Rückenlage am Beckenrand (2)
 - Wechselbeinschlag in Rückenlage mit dem Brett unter dem Kopf (3)
 - Wechselbeinschlag in Rückenlage mit dem Brett in Vorhalte und in der Superman-Position (4)
 - Armzug an Land (5)
 - Armzug in brusttiefem Wasser (6)
 - Antrieb an der Bahntrennleine (7)
 - Fortbewegung mit wechselseitiger Armbewegung (8)
 - Gesamtkoordination (9)
- **Quellenverzeichnis**

Charakteristik des Rückenschwimmens

Die besondere Charakteristik des Rückenschwimmens besteht in der rückwärtigen Wasserlage selbst. Während das Ein- und Ausatmen im Vergleich zu den anderen Schwimmstilen durch die Gesichtshaltung über Wasser deutlich vereinfacht ist, stellt die Stabilisierung der Wasserlage auf dem Rücken einige SchwimmerInnen vor Probleme². Bezüglich der wechselseitigen Arm- und Beinbewegungen des Rückenschwimmens ergeben sich deutliche Parallelen zur Technik des Kraulschwimmens. Durch die Anknüpfung an die Techniks Schulung zum Kraulschwimmen kann die Grundtechnik des Rückenschwimmens in wenigen Schritten eingeführt werden³.

Methodisch kann zunächst

- die Anpassung der wechselseitigen Beinbewegung zum Erwerb einer strömungsgünstigen, rückwärtigen Körperlage herangezogen werden.



- Darauf aufbauend ist die wechselseitige Armbewegung hinzuzunehmen, wobei frühzeitig auf die Koordination von Zug- und Gegenarm zu achten ist, sodass ein gleichmäßiger Antrieb gesichert werden kann⁴.



- Zuletzt ist auch das Ein- und Ausatmen im Lernprozess des Technikerwerbs zu thematisieren, um eine mögliche Pressatmung aufgrund der fehlenden Vorgabe eines Atemrhythmus durch die Bewegung zu vermeiden und zur Grundtechnik des Rückenschwimmens zu gelangen⁵.

² vgl. Fahrner & Moritz, 2011, S. 57





³ vgl. Fahrner & Moritz, 2011, S. 59

⁴ vgl. Hahn, 2004, S.57

⁵ vgl. Fahrner & Moritz, 2011, S. 57





Technikbeschreibung Rückenschwimmen⁶

Beinbewegung des Rückenschwimmens




Bild	Phase	Aktion	Aktionsmodalität	Funktion
	Vorbereitungsphase	Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> • Bein in Hüft- und Kniegelenk gestreckt und mit lockerem Fußgelenk abwärts bewegen 	Vorbereitung der Ausgangsposition/Überleitung
		Aufwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärtsbewegung durch den Oberschenkel einleiten • Fuß und Unterschenkel sinken mit zunehmend gebeugtem Kniegelenk weiter ab 	Erreichen der optimalen Ausgangsposition
	Antriebsphase	Aufwärts-Ristschlag	<ul style="list-style-type: none"> • Kurz vor Ende der Aufwärtsbewegung des Oberschenkels peitscht der Unterschenkel mit lockerem Fußgelenk nach oben • Durch den Wasserdruck wird der Fuß einwärts rotiert 	<p>Antrieb/Vortrieb durch den Abdruck vom Wasser erzeugen</p> <p>Vergrößerung der Antriebsfläche</p>
	Übergang zur Vorbereitungsphase	Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> • Einleitung der Abwärtsbewegung bevor der Fuß das Wasser aufwirft 	

⁶ vgl. Fahrner & Moritz, 2011; Hahn, 2004; Hahn, 2013

Armbewegung des Rückenschwimmens

Bild	Phase	Aktion	Aktionsmodalität	Funktion
	Schwungphase		<ul style="list-style-type: none"> • Arm in Ellbogen und Handgelenk gestreckt über der Wasseroberfläche zurückschwingen • Schulter ist stark angehoben und überstreckt (Rotation um Körperlängsachse) • Arm mit der Kleinfingerseite möglichst weit voraus in Verlängerung der Schulter ins Wasser eintauchen 	Widerstandsarme Einnahme der Ausgangsposition Vorbereitung eines langen Zugwegs
		Wasserrassen	<ul style="list-style-type: none"> • Mit langsam absinkender Hand Wasser fassen • Handfläche gegen die Schwimmrichtung anstellen 	Hand im Wasser verankern, um sich über diesen Ankerpunkt hinweg zu ziehen
	Antriebsphase	Zugphase	<ul style="list-style-type: none"> • Hand bewegt sich dem Ellbogen voraus bis zur Höhe der Schulterachse • Ellbogen zunehmend beugen bis zu 90° im Moment, in dem die Hand die Höhe der Schulterachse erreicht 	Antrieb/Vortrieb durch den Zug über den Ankerpunkt hinweg
		Druckphase	<ul style="list-style-type: none"> • Hand Richtung Hüfte/Oberschenkel bewegen und Ellbogengelenk strecken • Mit vollständiger Streckung des Arms Hand nach unten abklappen • Abgeklappte Hand ohne Pause neben dem Oberschenkel aus dem Wasser schwingen 	Antrieb/Vortrieb durch den Abdruck vom Wasser Unterstützung der Rotation, um die Körperlängsachse Widerstandsarmes Ausschwingen des Arms

Gesamtkoordination des Rückenschwimmens

Bild	Aktion	Aktionsmodalität	Funktion
	Wechselseitige Armbewegung	<ul style="list-style-type: none"> Sobald ein Arm das Wasser verlässt, beginnt der jeweils andere Arm die Zugphase 	Sicherstellung des gleichmäßigen Antriebs
	Rollbewegung	<ul style="list-style-type: none"> Rotation um die Körperlängsachse durch das Herausheben der Schulter des zurückgeführten Arms sowie das Abklappen der Hand zum Abschluss der Zugphase Kopf wird dabei durchgängig in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick zur Decke gehalten 	Ermöglichung der Bewegung des Zugarms in gebeugter Haltung knapp unter der Wasseroberfläche sowie des widerstandsarmen Zurückführens des Gegenarms Stabilisierung der Wasserlage
	Wechselseitige Beinbewegung	<ul style="list-style-type: none"> Typischerweise stellt sich ein Sechserbeinschlag ein (6 Ristschläge während eines Armzyklus) 	Stabilisierung der Wasserlage und Ausgleich der Rollbewegung

Neben den bereits aufgeführten Funktionen sind alle Aktionen übergeordnet zusätzlich mit der Funktion eines gleichmäßigen Vortriebs zur Erreichung einer möglichst ausgeprägten Ökonomie der Schwimmtechnik belegt.

Methodische Übungsreihe

1 Übungen zum wechselseitigen Beinschlag

1.1 Wechselbeinschlag sitzend am Beckenrand 1

Ausgangsposition

Die Lernenden sitzen am Beckenrand, sodass die Beine frei beweglich im Wasser liegen. Die Hände werden leicht hinter dem Körper aufgesetzt und stützen den zurückgelehnten Oberkörper.



Übungsablauf

Die Lernenden führen den Wechselbeinschlag aus.

- Die wechselseitige Schwingbewegung der Ober- und Unterschenkel wird aus den Hüftgelenken initiiert und durch einen dynamischen Aufwärtskick aus den überstreckten Fußgelenken abgeschlossen.
- Durch den erfahrenen Wasserdruck kommt es beim Ristschlag zur leichten Einwärtsrotation der Füße.



1.2 Wechselbeinschlag in Rückenlage am Beckenrand 2

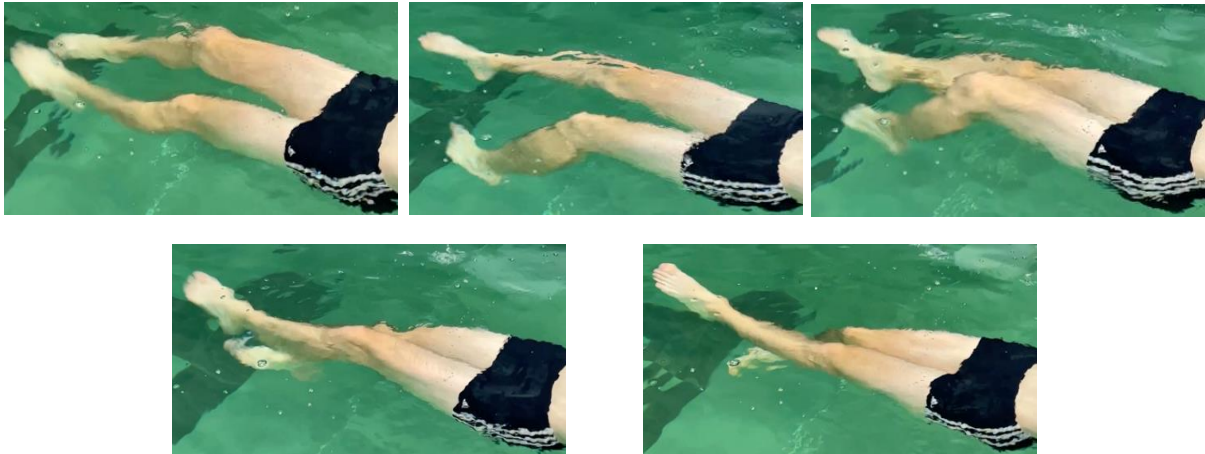
Ausgangsposition

Die Lernenden befinden sich in Rückenlage im Wasser und halten sich mit den über dem Kopf gestreckten Armen am Beckenrand fest.



Übungsablauf

Der wechselseitige Beinschlag des Rückenschwimmens wird wie in der ersten Übung durchgeführt.



1.3 Wechselbeinschlag in Rückenlage 3

Ausgangsposition

Die Lernenden befinden sich in Rückenlage und halten ein Schwimmbrett unter ihrem Kopf.



Übungsablauf

Die Lernenden bewegen sich durch Anwendung des wechselseitigen Beinschlags rückwärtig durch das Wasser.

- Das Schwimmbrett dient der Stabilisierung der Wasserlage und ermöglicht eine Fokussierung auf die Durchführung der Beinbewegung.



Variationsmöglichkeiten ▶ 4

- Schwimmbrett in Vorhalte oder ohne Auftriebshilfe
- Ein Arm wird gestreckt über den Kopf gehalten, während der andere Arm seitlich neben dem Körper liegt.
 - "Superman-Position"



Hinweis

Zwar ist die Atmung bei der Technik des Rückenschwimmens vergleichsweise erleichtert, da sich das Gesicht nahezu ununterbrochen über Wasser befindet, dennoch sollte innerhalb dieser Übung der Gefahr einer Pressatmung vorgebeugt werden, indem die Wichtigkeit eines Atemrhythmus bewusst gemacht wird. Als möglicher Atemrhythmus könnte innerhalb von vier Beinbewegungen eingatmet und in den folgenden vier Beinbewegungen ausatmet werden.

2 Übungen zum wechselseitigen Armzug

2.1 Armzug an Land ▶ 5

Ausgangsposition

Die Lernenden stehen rücklings etwa 20 cm vor einer Wand.



Übungsablauf

Die Lernenden schwingen vorsichtig den gestreckten Arm mit der Kleinfingerseite voraus über den Kopf bis zur Berührung der Wand zurück.

- Der Oberkörper rotiert um die Körperlängsachse zur Seite des zurückgeführten Arms.
- Mit der Berührung der Wand wird das Handgelenk abgeklappt.
- Der Unterarm wird bei fixiertem Ellbogen bis zur Schulterhöhe an der Wand entlang gezogen (Simulation der Zugphase).
- Die Hand wird von der Wand gelöst und in einer zunehmend beschleunigten Bewegung in Richtung der Hüfte beziehungsweise des Oberschenkels geführt (Simulation der Druckphase).
- Ohne Pause neben dem Oberschenkel wird der Arm wieder gestreckt vor dem Körper nach oben geführt.



2.2 Armzug in brusttiefem Wasser 6

Ausgangsposition

Die Lernenden stehen in brusttiefem Wasser bäuchlings vor der Beckenwand.



Übungsablauf

Die Lernenden gehen rückwärts durch das Wasser und drücken sich durch den Einsatz des wechselseitigen Armzuges vom Wasser ab.



2.3 Antrieb an der Bahntrennleine 7

Ausgangsposition

Die Lernenden liegen in Rückenlage im Wasser und fassen mit dem über dem Kopf gestreckten Arm eine Bahntrennleine oder den Beckenrand.



Übungsablauf

Die Lernenden ziehen sich kopfwärts entlang der Trennleine/des Beckenrands.

- Die Bewegung wird in Richtung der Hüfte zunehmend beschleunigt.
- Die Zugbewegung der Hand erfolgt bogenförmig über den fixierten Ellbogen.
- Die Zugbewegung wird nicht vom Ellbogen angeführt.



2.4 Fortbewegung mit wechselseitiger Armbewegung 8

Ausgangsposition

Die Lernenden befinden sich in Rückenlage im Wasser. Zur Stabilisierung der Wasserlage klemmen sie ein Schwimmbrett oder einen Pullbuoy zwischen die Beine.



Übungsablauf

Die Lernenden führen die wechselseitige Armbewegung aus und bewegen sich rückwärtig fort.

- Die Wasserlage kann durch die Auftriebshilfe stabilisiert werden.
- Der Fokus liegt auf der korrekten Durchführung der Armbewegung.



3 Gesamtkoordination / Zielübung 9

Ausgangsposition

Die Lernenden befinden sich in Rückenlage im Wasser.



Übungsablauf

Die Lernenden führen die Grundtechnik des Rückenschwimmens aus.








Differenzierungsmaßnahmen

Die Lernenden, die Probleme bei der Stabilisierung der Wasserlage haben, können Flossen zur Verstärkung der stabilisierenden Wirkung der Beinbewegung hinzunehmen.



Technikkarte Rückenschwimmen

Eintauchphase	Wasserrassen	Zugphase	Druckphase	Schwungphase
				
<ul style="list-style-type: none"> Hand taucht gestreckt mit der Kleinfingerseite in Verlängerung der Schulter ein 	<ul style="list-style-type: none"> Beugen des Handgelenks in Richtung des Unterarms / gegen die Schwimmrichtung 	<ul style="list-style-type: none"> Hand zieht bogenförmig bis auf Schulterhöhe Gleichzeitig wird der Arm im Ellbogen-gelenk bis zu etwa 90° gebeugt 	<ul style="list-style-type: none"> Hand wird Richtung Hüfte/Oberschenkel bewegt Armbewegung wird zum Ende hin beschleunigt (intrazyklische Beschleunigung) 	<ul style="list-style-type: none"> Ohne Pause neben dem Oberschenkel wird die Hand mit der Daumenseite aus dem Wasser geführt Arm wird gestreckt über der Wasseroberfläche zurückgeführt Timing der Schwungphase: Beginn mit Einsetzen der Zugphase des Gegenarms Beendung durch die Eintauchphase

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Fahrner, M.; Moritz, N.	Doppelstunde Schwimmen	Schorndorf	2011	Hofmann
Hahn, M.	Schwimmen. Stilarten, Methodik, Training und Equipment	München	2004	BLV
Hahn, M.	Richtig Schwimmen. Das Einsteigerbuch	München	2013	BLV

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	LJ, JD

Video

Nummer	Urheber
1-9	LJ, JD

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
LJ, JD/ Lehramtsstudierende	Marlis Minnich, Dennis Perchthaler, Alexander Backes	Institut für Sportwissen- schaft, Universität Koblenz