



Benjamin Holfelder & Kreshnik Hajredini
Kraftausdauerzirkel für den Schwimmunterricht

Kraftausdauerzirkel für den Schwimmunterricht

Benjamin Holfelder & Kreshnik Hajredini

Ökonomisches Schwimmen bedeutet zum einen die Eigenschaften des Mediums Wasser zu nutzen, d. h. sich „abzudrücken“ und damit vortriebswirksame Bewegungen zu erzeugen. Zum anderen müssen die aus der Wasserdichte resultierenden, bremsenden Widerstände überwunden und möglichst gering gehalten werden (Fahrner & Moritz, 2011).

Hierfür stellen die Kraftausdauer und die Rumpfstabilität wichtige leistungsbestimmende Faktoren dar. Mithilfe der Kraftausdauer ist es möglich, eine Vielzahl an Schwimmszügen auf einem stabilen Leistungsniveau durchzuführen, die für eine bestimmte Schwimmstrecke benötigt werden (Lucero, 2012). Die Rumpfstabilität stellt die Grundlage für eine gute Wasserlage sowie für effiziente Arm- und Beinbewegungen dar (McLeod, 2010).

Ziel dieses Beitrags ist es, zehn Stationen für den Schwimmunterricht vorzustellen, mit denen teilweise auf spielerische Weise und mit geringem Materialeinsatz schwerpunktmäßig diese beiden Faktoren trainiert werden können.

Organisatorische Hinweise

- Es ist zu empfehlen, vor Beginn des Stationsbetriebs mit allen Schüler*innen zusammen die Stationen abzugehen und die jeweilige Übung kurz zu erklären.
- Für einen reibungslosen Ablauf sollte an jeder Station ein Laminat bereitgestellt werden, auf dem eine kurze Übungsbeschreibung sowie die wichtigsten Hinweise zur Übungsausführung hervorgehen.
- Vorschlag für die Belastungs-Pausengestaltung: Pro Station zwei Durchgänge à 1 min Belastungszeit, dazwischen 30 s Pause. Anschließend 1–1,5 min Zeit für den Stationswechsel sowie das Vorbereiten auf die neue Übung.

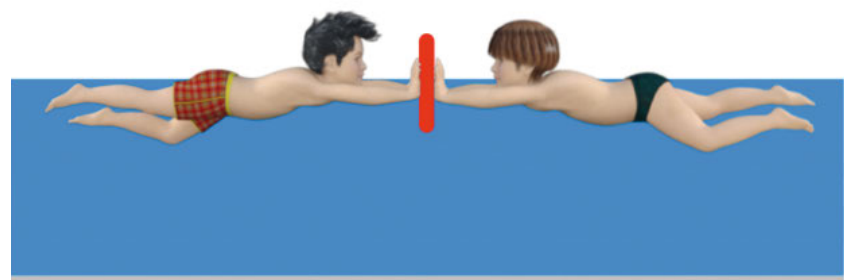
beginnt die Aufgabe wieder von vorne, bis die Zeit abgelaufen ist.

Hinweise

- Sollten die Schüler*innen ein zu unterschiedliches Leistungsniveau haben, kann auf den Wettbewerbscharakter verzichtet und die Übung individuell am Beckenrand durchgeführt werden.
- Die Übung kann auch genutzt werden, um anhand unterschiedlicher Beinschlagtechniken eine effektive Beinschlagtechnik erarbeiten zu lassen (z. B. große Amplitude, mit geringer Frequenz; kleine Amplitude mit hoher Frequenz; relativ steife Beine; Beinschlag aus den Knien vs. aus der Hüfte akzentuiert).

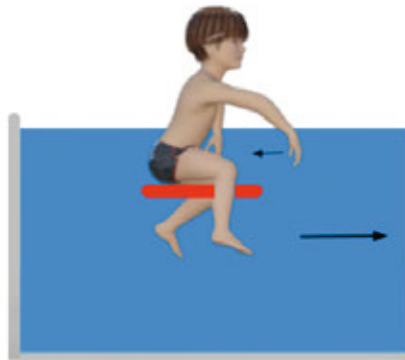
Station 1: Beinschlagduell

Zwei Schüler*innen mit etwa gleichem Leistungsniveau positionieren sich gegenüber, stützen die Hände gegen ein vertikal ausgerichtetes Brett und führen Kraulbeinschläge (alternativ Brustbeinschläge) aus. Die Aufgabe wird beispielsweise in der Beckenmitte begonnen (Markierung durch ein Hütchen). Ziel ist es, die/den Schüler*in gegenüber wegzuschieben. Sollte dies gelingen,





Station 2: Brettchen reiten

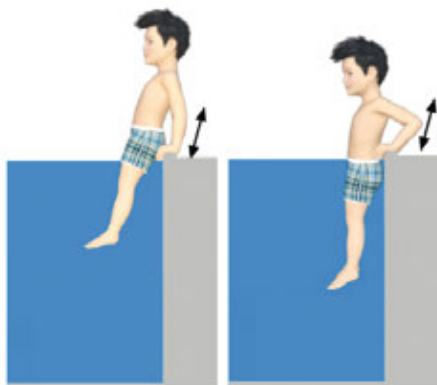


Die Schüler*innen setzen sich auf ein Brett und sollen die an der Station vorgegebene Strecke (z. B. Querbahn) so oft zurücklegen, bis die Belastungszeit durch die Lehrperson abgepfiffen wird. Die Schüler*innen sollen durchgehend eine relativ aufrechte Körperhaltung einnehmen, so dass das Brett unterhalb des Körpers bleibt.

Hinweise

- Bei älteren Kindern kann diese Übungsform genutzt werden, um auf spielerische Weise bewusst auf das Wasserfassen, die Zugphase und die Ellenbogenvorhalte hinzuweisen bzw. diese anzusteuern
- Diese Übungsform kann auch sehr gut als Staffelform umgesetzt werden

Station 3: Trizeps Dips



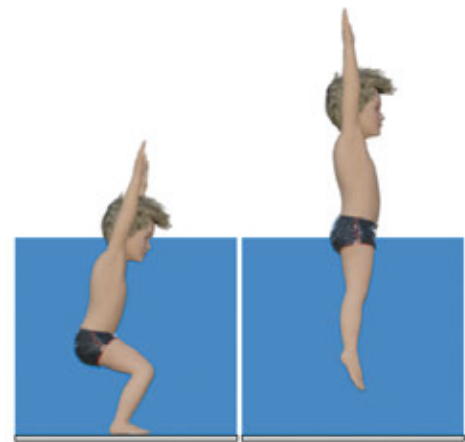
Die Schüler*innen stützen sich am Beckenrand ab und führen kontinuierlich Trizeps Dips durch. Wichtig ist, dass die Bewegung über ein gewisses Bewegungsausmaß und nicht zu hektisch durchgeführt wird.

Hinweise

- Durch den Auftrieb sind auch weniger sportliche Schüler*innen in der Lage, diese Übung auszuführen.

- Sollten Schüler*innen unterfordert sein, kann diese Übung auch außerhalb des Beckens an einer Bank durchgeführt werden.

Station 4: Strecksprung auf der Stelle



In einem Beckenbereich, in dem die Schüler*innen stehen können, sollen über die gesamte Belastungsdauer Strecksprünge auf einer Stelle durchgeführt werden.

Hinweis

Durch die leichten Wellenbewegungen ist diese Übung, trotz der einfachen Bewegung, relativ anspruchsvoll.

Station 5: Gegen die Schwerkraft



Die Schüler*innen haben die Aufgabe mit gestreckter Körperhaltung und nur durch Beinschlagbewegungen einen schweren Gegenstand (z. B. Gewichtsball oder Tauchring) zu transportieren.

Hinweise

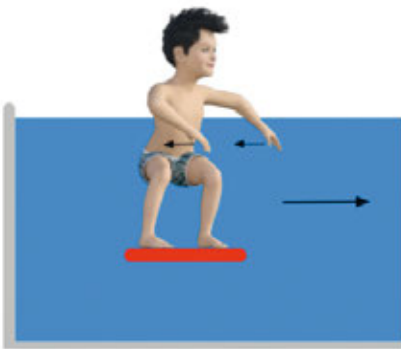
- Bei Anfänger*innen ist es schon ausreichend, die Beinschlagbewegungen ohne schweren Gegenstand, aber auch ohne Brett, auf dem sich die Schüler*innen abstützen können, durchzuführen.



Kreshnik Hajredini
Student der Fächer Sport und Philosophie/Ethik an der Universität Stuttgart.

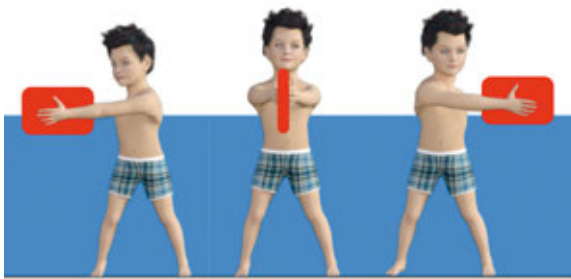
- Bei Nutzung von sinkenden Gegenständen ist die Übungsdurchführung aus Sicherheitsgründen im Nichtschwimmerbereich durchzuführen, so dass bei Erschöpfung die Übung abgebrochen werden kann.
- Alternativ kann beispielsweise auch ein Schaumstoffring um die Füße angebracht werden, um nicht schwerpunktmäßig die Beinmuskulatur, sondern die der Arme zu belasten.

Station 6: Surfen



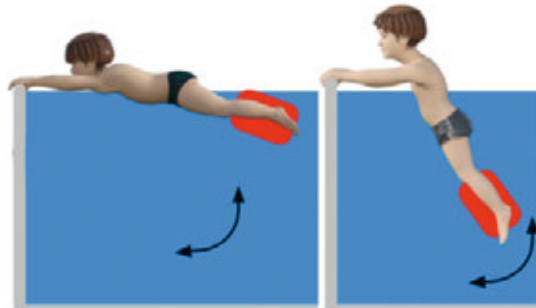
Die Schüler*innen nutzen ein Schwimmbrett als „Surfbrett“ und sollen die an der Station vorgegebene Strecke (z. B. Querbahn) so oft zurücklegen, bis die Belastungszeit durch die Lehrperson abgepiffen wird. Wichtig ist es eine relativ aufrechte Körperhaltung einzunehmen, sodass das Brett unterhalb des Körpers bleibt. Falls diese Aufgabe im Nichtschwimmerbereich durchgeführt wird, sollte das Brett nicht den Boden berühren.

Station 7: Scheibenwischer



Die Schüler*innen stehen im Nichtschwimmerbereich in etwa schulterbreiter Position und nehmen ein Schwimmbrett zwischen die Hände/Unterarme. Das Brett sollte sich etwa zur Hälfte im Wasser befinden. Gleichmäßige Seitrotationsbewegungen des Oberkörpers sind durchzuführen, wobei die Bewegung aus der Hüfte initiiert und ein stabiler Stand beibehalten wird.

Station 8: Lang und ran



Die Schüler*innen klemmen sich ein Schwimmbrett zwischen die Unterschenkel und halten sich in gestreckter Körperhaltung am Beckenrand fest. Nun sollen sie mit möglichst gestreckter Körperhaltung die Beine nach unten in Richtung Beckenwand bewegen und anschließend langsam (d. h. gegen den Brettantrieb) wieder in Richtung Wasseroberfläche.

Hinweis

- Für eine Akzentuierung der Aufwärtsbewegung, kann statt eines Schwimmbretts für ältere Schüler*innen auch ein 5 kg schwerer Tauchring genutzt werden.

Station 9: Stromlinienposition (Trockenübung)

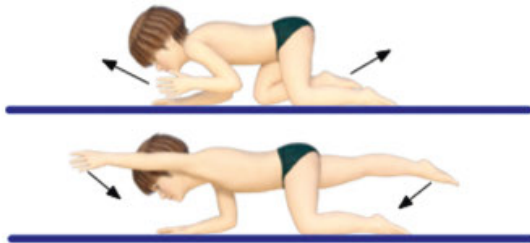


Die Schüler*innen liegen auf einem Handtuch/einer Gymnastikmatte und heben sowohl die Beine als auch die Arme in gestreckter Position leicht vom Boden ab. Der Kopf befindet sich wie nach einem Abstoß im Wasser in Verlängerung des Körpers, zwischen den Armen. Die Position wird gehalten bis die Belastungszeit durch die Lehrkraft abgepiffen wird.

Hinweis

- Zur Vermeidung einer zu starken Hohlkreuzposition sollten die Arme und Beine nicht maximal angehoben werden.

Station 10: Diagonalspannung (Trockenübung)



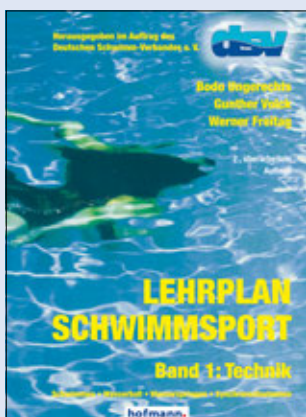
Die Schüler*innen befinden sich auf einem Handtuch/ einer Gymnastikmatte in der Bankposition und bewegen gleichmäßig ein Bein und den gegenüberliegenden Arm in Verlängerung des Rückens und wieder zurück in die Ausgangsstellung. Der Kopf befindet sich in Verlängerung des Rückens. Im zweiten Durchgang erfolgt ein Seitenwechsel der Arm- und Beinbewegungen.

Zusammenfassung

Die vorgestellten Stationen sollen Möglichkeiten aufzeigen, einen schwimmsportorientierten Kraftausdauerzirkel im Schulsport umzusetzen. Ergänzend zu den Bewegungserfahrungen, die die Schüler*innen sammeln, tragen die Übungsformen dazu bei, das Wasserbewegungsgefühl (Wasserwiderstand überwinden, Vortrieb erzeugen und Auftrieb nutzen) zu verbessern.

Literatur

- Fahrner, M. & Moritz, N. (2011). *Doppelstunde Schwimmen: Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein* (2. Aufl., Bd. 6). Schorndorf: Hofmann.
- Lucero, B. (2012). *Schneller Schwimmen durch Krafttraining*. Aachen: Meyer & Meyer.
- McLeod, I. (2010). *Schwimmen Anatomie: Der vollständig illustrierte Ratgeber für Technik, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer*. München: Copress.



2009. 19 x 26 cm, 240 Seiten
ISBN 978-3-7780-3422-4

Bestell-Nr. 3422 € 34.90

Bodo Ungerechts / Gunther Volck / Werner Freitag

Lehrplan Schwimmsport

Band 1: Technik

Schwimmen – Wasserball – Wasserspringen – Synchronschwimmen

Die technischen Grundlagen des Schwimmsports – im Buch sind sie detailliert und leicht verständlich dargestellt. Viele Fotos, Abbildungen und Graphiken illustrieren die Bewegungsabläufe und machen auf wichtige Einzelaspekte und deren Funktionen aufmerksam. Die gewählte Konzeption erlaubt die unterschiedlichen Techniken des Schwimmsports nach einem gemeinsamen Verständnis zu analysieren und macht das Buch so zu einem unentbehrlichen Ratgeber für alle Aktiven, für Trainer, Übungsleiter sowie für Lehrer.

Gunther Volck / Werner Freitag / Andreas Hohmann / Bodo Ungerechts

Lehrplan Schwimmsport

Band 2: Vermittlung und Training im Schwimmen

Der Band 2 *Vermittlung und Training im Schwimmen* will Übungsleitern, Trainern sowie Lehrern vor allem praktische Hilfen und weitere Anregungen auf den Gebieten der Vermittlung, des Übens und Trainierens bereitstellen. Dies geschieht in der Hoffnung, neben den technologischen Entwicklungen auch in Zukunft durch attraktive und zukunftsorientierte Ausbildungskonzepte viele Menschen für die „Faszination Schwimmsport“ langfristig zu gewinnen.



2012. 19 x 26 cm, 196 Seiten
ISBN 978-3-7780-8730-5

Bestell-Nr. 8730 € 24.90
E-Book auf sportfachbuch.de € 19.90