



Benjamin Holfelder & Christian Reinschmidt
Verbesserung des Zeitgefühls im Schwimmen

Verbesserung des Zeitgefühls im Schwimmen

Benjamin Hofelder & Christian Reinschmidt

Einführung

Zur erfolgreichen Umsetzung eines ausdauerorientierten Trainings ist ein grundlegendes Zeitgefühl erforderlich, um die Geschwindigkeit entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit in Relation zur vorgegebenen Intensität anpassen zu können. Im Schwimmsport nimmt das Zeitgefühl einen besonderen Stellenwert ein, da eine ständige Kontrolle der Zeit/der Geschwindigkeit während des Schwimmens nur bedingt oder gar nicht möglich ist, ohne eine Pause einzulegen. Junge Schwimmer*innen neigen aufgrund geringer Bewegungserfahrung dazu, vorgegebene Strecken zu schnell zu beginnen, was zu einer ungewollt hohen Belastung oder einer vorzeitigen Ermüdung führt (vgl. Rudolph, 2014). Ziel dieses Praxisbeitrags ist es, verschiedene Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung des Zeitgefühls für das Schul- und Vereinsschwimmen vorzustellen.

Hinweise: Bei größeren Gruppen bietet es sich an Zweier- oder Dreierteams zu bilden, in denen sich die Schüler*innen jeweils gegenseitig stoppen. Dies fördert unter anderem die Kommunikation zwischen den Schüler*innen und ermöglicht eine zielgerichtete Pausengestaltung. Außerdem wird die Organisation erleichtert, indem passive Schüler miteinbezogen werden können und die Umsetzung auch bei geringerer Wasserfläche möglich ist.

Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung des Zeitgefühls im Schwimmen

„Halt die Luft an“/Blubberspiel

Spielidee: Die Schüler*innen verteilen sich am Beckenrand und halten sich entspannt fest. Sie haben die Aufgabe eine vorgegebene Zeit (z. B. 10 s) den Kopf unter Wasser zu nehmen, die Luft anzuhalten und möglichst

genau nach der vorgegebenen Zeit wiederaufzutauchen. Sieger*in ist der/die Schüler*in mit der geringsten Zeitdifferenz zur vorgegebenen Zeit.

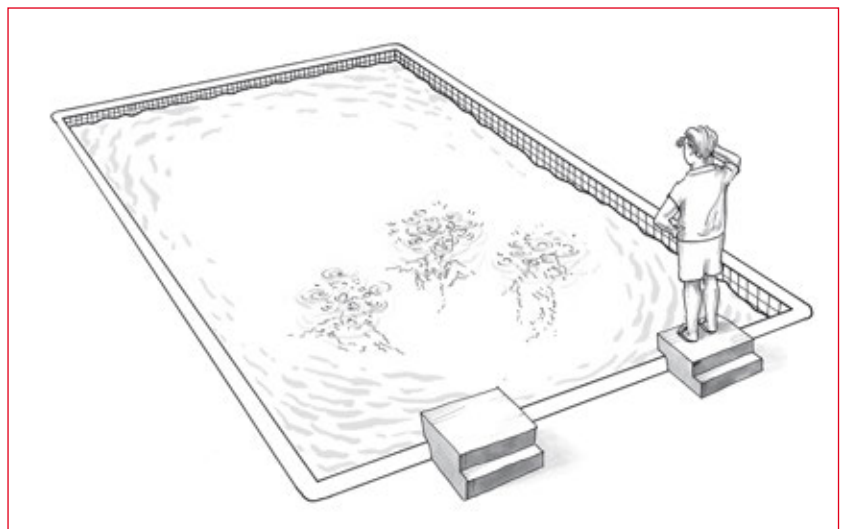
Variationen

- Aufgabe muss in der Mitte eines tiefen Beckens durchgeführt werden, sodass ein Halten am Beckenrand nicht möglich ist (dadurch besteht eine zusätzliche motorische Anforderung).
- Zusätzliche Aufgaben, wie z. B. Erzeugen von kleinen oder möglichst großen Luftbläschen oder lösen von Rechenaufgaben etc..

Ziele

- Schulung des Zeitgefühls (bei Verwendung von Zusatzaufgaben auch unter erschwerten Bedingungen)
- Verbesserung der Atmung im Sinne der Wasserbewältigung und Entwicklung eines Gefühls für das Wechselspiel zwischen Wasserdruck und Ausatemdruck
- Ansteuerung der Inhibitionsfähigkeit bezogen auf den inneren Dialog (aufzutauchen vs. nicht aufzutauchen), aber auch im Bezug darauf, was die Mitschüler*innen machen

Abb. 1:
„Halt die Luft an“/
Blubberspiel





Dr. Benjamin Holfelder

Akademischer Mitarbeiter
und Leiter der Schwimm-
veranstaltungen am Institut
für Sport- und Bewegungs-
wissenschaft der
Universität Stuttgart

benjamin.holfelder@inspo.
uni-stuttgart.de

Treffe die vorgegebene Zeit

Spielidee: Die Schüler*innen bekommen verschiedene Aufgaben mit verschiedenen Zeitvorgaben (z. B. 100-m-Brust in 2:10 min, 100-m-Rücken in 1:55 min, 100-m-Kraul 1:50 min und 100-m-Rückengleichschlag in 2:05 min). Von allen Schüler*innen werden die tatsächlich geschwommenen Zeiten notiert. Sieger*in ist der/die Schüler*in mit der geringsten Zeitdifferenz zur vorgegebenen Zeit.

Variationen

Erhöhung des Glücksfaktors durch ausgefallene Aufgaben (wie z. B. 50-m-Brettchenreiten oder Fußwärtschwimmen)

Ziele

- Schulung des Zeitgefühls bei variablen Bewegungsaufgaben
- Verbesserung der Inhibitionsfähigkeit durch Unterdrückung des Impulses, zu schnell zu schwimmen.
- Verbesserung der Einschätzung der individuellen Leistungsfähigkeit bei verschiedenen Aufgaben

Zeitprognose

Spielidee: Die Schüler*innen haben die Aufgabe ihre Zeit für bestimmte Schwimmstrecken zu prognostizieren (z. B. für 100-m-Brust). Sieger*in ist der/die Schüler*in mit der geringsten Zeitdifferenz zur prognostizierten Zeit.

Hinweise: Bei wiederholter Durchführung dieser Spielform werden die Schüler*innen merken, dass eine Zeitprognose im Bereich der Bestzeit am erfolversprechendsten ist.

Variationen

- Durchführung dieser Spielform als Trainingsinhalt. Beispielsweise müssen die Schüler*innen eine Serie

von 10 x 50-m-Kraul mit Starts alle 1:45 min schwimmen und müssen hierfür ihren bestmöglichen Schnitt prognostizieren (dies ist auch als Staffelform in Zweier- oder Dreier-Teams umsetzbar).

- Die Schüler*innen sollen eine möglichst kleine Differenz zwischen schnellstem und langsamstem Durchgang erzielen (Spielform „Differenzzeitschwimmen“; Reinschmidt, 2008).
- Im Rahmen der Abiturvorbereitung: Die Schüler*innen sollen auf der Basis einer zu Beginn des Schuljahres geschwommenen Zeit abschätzen, was sie sich in der Abiturprüfung zutrauen. Zur Entwicklungskontrolle können im Verlauf des Schuljahres Soll-Ist-Vergleiche durchgeführt werden.

Ziele

- Gefühl für die eigene schwimmerische Leistungsfähigkeit entwickeln und aktiv damit auseinandersetzen
- Stabilität der eigenen Leistungsfähigkeit erfahren
- Selbsteinschätzung reflektieren

Steigerungsschwimmen

Spielidee: Die Schüler*innen sollen beispielsweise 6 x 50 m schwimmen und versuchen von Durchgang zu Durchgang ihre Zeit zu verbessern. Die Herausforderung besteht darin im erholten Zustand auf den ersten 50 m nicht zu schnell zu schwimmen, sodass die weiteren Abstufungen zwangsläufig sehr gering werden.

Variationen

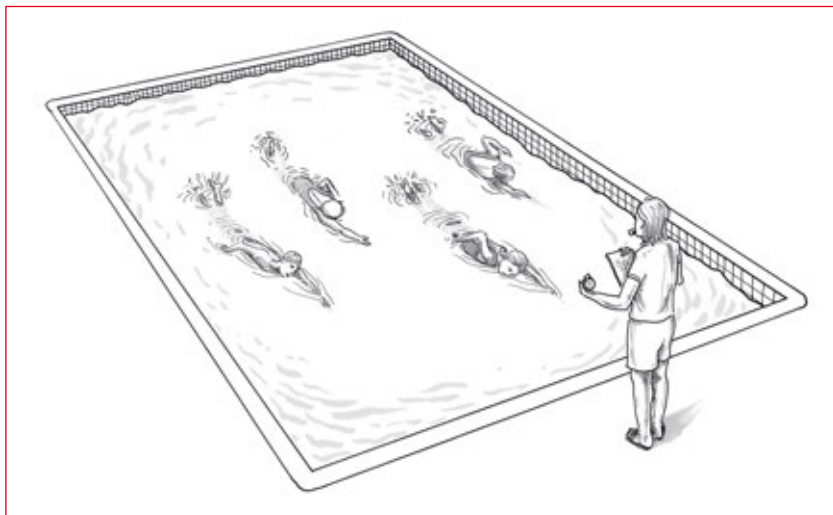
- Umsetzung als fortgeschrittene Trainingsform (z. B. 4 x 100-m-Kraul), in dem beispielsweise ausgehend von der Bestzeit die Zeiten für jeden Durchgang vorgegeben werden: *Beispiel:* Bestzeit 2:20 min
 1. Durchgang 2:40
 2. Durchgang 2:35
 3. Durchgang 2:30
 4. Durchgang 2:25

- Steigerung der Geschwindigkeit je 25-m-Bahn mit vorgegebenen Zwischenzeiten. Ziel ist das Schwimmen von vier möglichst gleich schnellen 100-m-Durchgängen. *Nachteil:* Erhöhter Stoppaufwand.

Ziele

- Verbesserung des Zeitgefühls in Relation zur individuellen Bestzeit
- Ansteuerung der Impulskontrolle, um im erholten Zustand nicht zu schnell zu beginnen und dadurch Entwickeln eines Gefühls für die Prüfungssituation
- Verbesserung der motorischen Variabilität durch verschiedene Geschwindigkeitsmodi (v. a. Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit) entsprechend der Prüfungs- oder Wettkampffrealität (z. B. schnelles Anschwimmen, moderate Zwischenphase, abschließender Endspurt)

Abb. 2:
Steigerungsschwimmen



Erholt vs. ermüdet/Paarschwimmen

Spielidee: Die Schüler*innen sollen zu Beginn der Stunde und am Ende der Stunde jeweils eine vorgegebene Strecke (z. B. 100-m-Brust) mit dem Ziel schwimmen, zweimal die gleiche Zeit zu erreichen. Sieger*in ist der/die Schüler*in mit der geringsten Zeitdifferenz zwischen beiden Läufen.

Variationen

- Fokussierung auf Teamfähigkeit und erhöhter Glücksfaktor durch Schwimmen in Zweierteams. Partner*in A schwimmt z. B. 50-m-Kraul, während Partner*in B die Zeit von A schätzt und anschließend versucht, möglichst die gleiche Zeit zu schwimmen. Die Lehrkraft stoppt die tatsächlichen Zeiten. Es bietet sich an, zwei Durchgänge durchzuführen, sodass beide aus dem Zweierteam einmal die Zeit vorgeben können.

Ziele

- Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit in erholtem und ermüdeten Zustand
- Verbesserung des Zeitgefühls, in dem eine gesehene Leistung eingeschätzt und umgesetzt werden muss
- Förderung der Teamfähigkeit durch Zusammenarbeit und Absprache der Strategie

Zeitschätzen mit Kleiderschwimmen

Spielidee: Zunächst schwimmt jede/r Schüler*in schnellstmöglich 50-m-Kraul. Die Zeiten werden gestoppt, notiert und den Schüler*innen mitgeteilt. Ausgehend von der geschwommenen Zeit sollen die Schüler*innen ihre Zeiten für 50-m-Kraul mit Badeshorts, 50-m-Kraul mit T-Shirt sowie 50-m-Kraul mit Badeshorts und T-Shirt prognostizieren. Anschließend werden die verschiedenen Aufgaben nach jeweils vollständiger Erholung im Sinne der Wiederholungsmethode umgesetzt und die Zeiten notiert. Am Ende der Einheit sollen Erfahrungen ausgetauscht und diskutiert sowie ein möglicher Bezug zum Rettungsschwimmen hergestellt werden.

Ziele

- Die schwimmerische Leistung unter verschiedenen Bedingungen einzuschätzen
- Erhöhte Beanspruchung und schnellere Ermüdung durch das Schwimmen mit Kleidern erfahren (Kleider erhöhen den Wasserwiderstand, verändern die Wasserlage und beeinflussen damit die Schwimmtechnik)
- Veränderung der taktilen Wahrnehmung durch erhöhte Beanspruchung
- Bewusste Auseinandersetzung mit angemessener Schwimmbekleidung (v. a. Badeshorts vs. Badehose) und deren Einfluss auf die schwimmerische Leistungsfähigkeit
- Spielerischer Zugang zu Grundlagen des Rettungsschwimmens: Einfluss von Kleidern auf die Rettungsfähigkeit

Zusammenfassung

Die vorgestellten Spiel- und Übungsformen lassen sich zielgruppenadäquat modifizieren und sind damit sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet das Zeitgefühl im Schwimmen zu verbessern. Da sich die Aufgabenstellung jeweils an der individuellen Leistungsfähigkeit orientiert und auch das Glück eine Rolle spielt, ist die Umsetzung auch bei einem heterogenen Leistungsniveau sehr gut möglich. Neben einer abwechslungsreichen Verbesserung der motorischen Kompetenz, eignen sich diese Spiel- und Übungsformen auch, um kognitive, reflexive und soziale Kompetenzen anzusprechen.

Illustrationen: Die Illustrationen stammen von Andreas Bachmann (veröffentlicht in Reinschmidt, 2008).

Literatur

- Reinschmidt, C. (2008). *Schwimm-Training – mehr als nur Bahnen ziehen – 60 neue Spiel- und Übungsformen*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Rudolph, K. (2014). Individualisierung. In Madsen, Ö., Reischle, K., Rudolph, K. & Wilke, K. (Hrsg.), *Wege zum Topschwimmer. Hochleistungstraining* (S. 15-132). Schorndorf: Hofmann.



Christian Reinschmidt

Diplom-Sportlehrer

Schulleiter der Sportschule Steinbach/Baden-Baden

c.reinschmidt@sportschule-steinbach.de

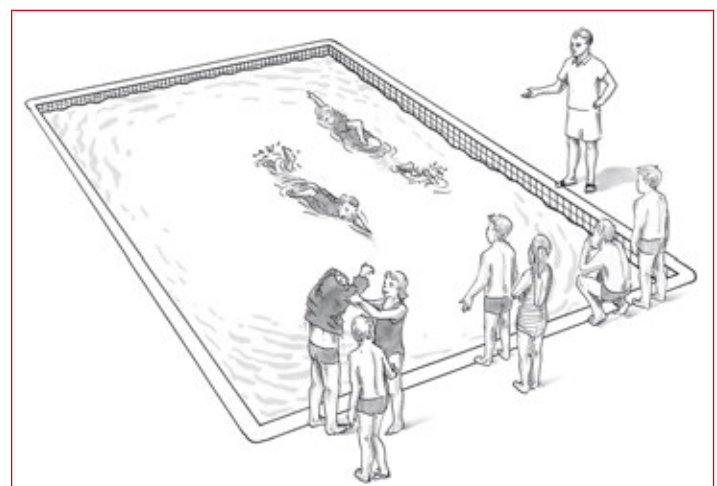
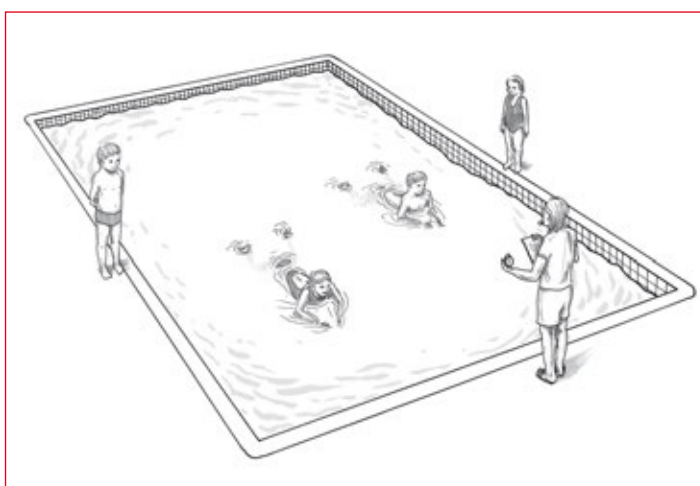


Abb. 3:
Erholt vs. ermüdet/
Paarschwimmen

Abb. 4:
Zeitschätzen mit
Kleiderschwimmen