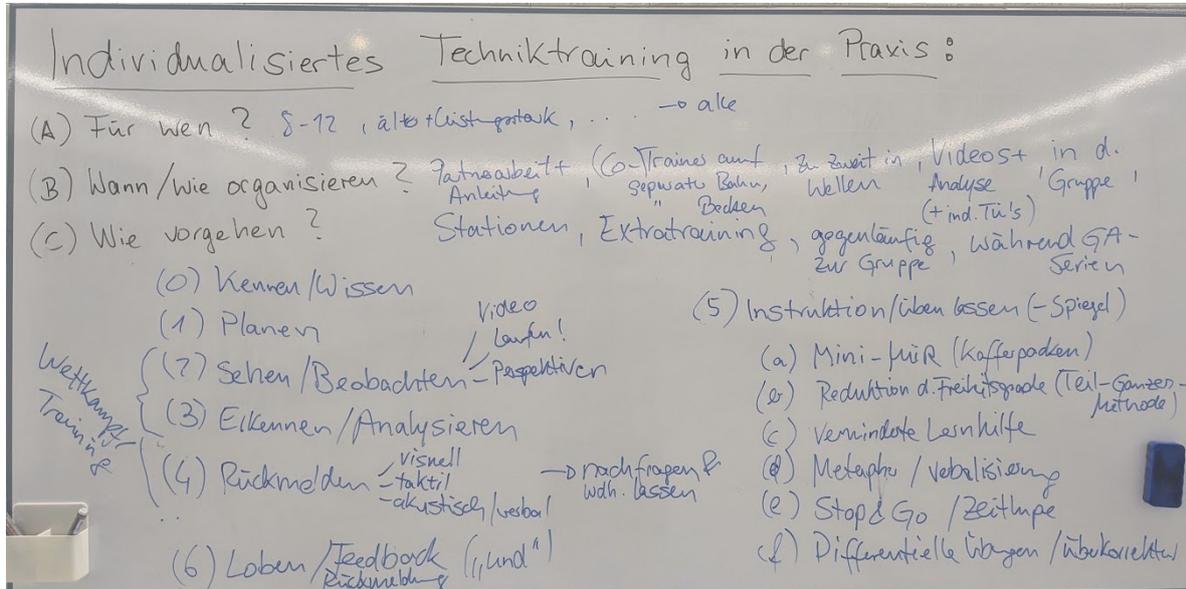


INDIVIDUALISIERTES TECHNIKTRAINING

DR. LUKAS MUNDELSEE

TAFELBILD



Hier noch einige detailliertere Ausführungen.

(3) RÜCKMELDUNG: ÜBER DEN IST-ZUSTAND

Die folgende Tabelle fasst die möglichen Rückmeldeformen zusammen.

Rückmeldeform	Beschreibung
Verbal	Die wahrscheinlich häufigste Rückmelde-Variante: Hierzu zählen sämtliche mündliche Erklärungen und Beschreiben des IST-Zustandes. Darauf sollte geachtet werden, altersgerecht auch den SOLL-Zustand zu vermitteln (Was genau ist die Diskrepanz ist und warum lohnt es sich, daran zu arbeiten?).
Visuell durch Modell-Darbietung	Dabei findet die Rückmeldung des IST-Wertes entweder durch Technikschaubilder oder durch das Vormachen des Trainers am Beckenrand statt.
Visuell durch Videoanalyse*	Die Videoanalyse ist besonders dann sehr sinnvoll, wenn der Schwimmer eine mangelnde Körper selbstwahrnehmung hat. Sie bietet für den Trainer sogleich die Möglichkeit einer vereinfachten Ursachen-Findung. Dabei bietet es sich an, zum Vergleich auch Videos von guten Schwimmern zu zeigen (wobei darauf zu achten ist, dass das Modell vom Alter/den körperlichen Voraussetzungen möglichst nah am Schwimmer liegt).
Visuell durch Verwendung eines Spiegels*	Eine auf dem Beckenboden oder an der Hallendecke befindliche Spiegelbahn wäre der Idealfall zu dieser Form der IST-Rückmeldung.
Taktile außerhalb des Wasser	Der Schwimmer wird aus dem Wasser gebeten und gefragt, ob es okay ist, wenn man ihm taktile zeigt, welche Bewegungsvariante er derzeit ausführt und wie es sich stattdessen anfühlen sollte.

2. BADISCHER SCHWIMMKONGRESS 2024

Taktil im Wasser	Dito, im Wasser. Das ergibt z.B. beim Brustbeinschlag (Stichwort „Schiere“) Sinn. Der Schwimmer hebt sich hierfür am Beckenrand fest und der Trainer führt seine Füße. Auch hierfür das „Okay“ des Schwimmers einholen.
Kombination & Wiederholen lassen	Am lernwirksamsten hat sich eine Kombination aus allen drei Formen visuell-taktil-verbal erwiesen. Zudem sollte man im Anschluss den Schwimmer bitten, die Rückmeldung nochmal in eigenen Worten zu wiederholen sowie ggf. das eigene Fehlerbild an Land vorzumachen.

*Wer gerne Podcasts hört, findet in unserer BigPoolTheory-Podcasts dazu einige weitere Infos:

- <https://open.spotify.com/episode/2tjvr9R3qzlgxRinKxMeCA?si=55e7830bc78044fe>
- <https://open.spotify.com/episode/2CI0dJRELYFimDJTECjoFM?si=d76030e620b945bc>
- <https://open.spotify.com/episode/1ZjGloYvlurYJMdUXURo7X?si=9e4871ab4d2d4cb9>

(5) INSTRUKTION: HIN ZUM SOLL

Die folgende Tabelle fasst die möglichen Instruktionen zur Fehlerkorrektur- bzw. Technikoptimierung zusammen.

Instruktionsform	Beschreibung	Beispiel
SOLL-IST-Vergleich	Zunächst Rückmeldung des SOLL-Wertes (so wollen wir es; zusätzlich möglich: warum so und nicht anders?), dann des IST-Wertes (so machst du es) und zuletzt eines SOLL-IST-Vergleichs (so solltest du es also in Zukunft machen). Ist aber gerade bei individualisiertem Techniktraining in meinen Augen ziemlich öde ob der zahlreichen und teils nachweislich lernwirksamen Instruktionen. Darum fehlte es auch in unserer Auflistung an der Tafel.	„Wir wollen in Rücken über der Schulter eintauchen, du tauchst über deinem Kopf ein. Tauche also in Zukunft weiter außen ein.“
Mini-MÜR (Kofferpacken)	Wir teilen die Gesamtbewegung in mehrere Teilbewegungen, lehren/üben/optimieren zunächst die erste Teilbewegung, wiederholen dann die erste und setzen die zweite Teilbewegung hinten dran usw. bis zur Gesamtbewegung.	Wir beginnen die Rollwende mit Übungen zum Anschwimmen, im nächsten Schritt folgt das Anschwimmen und das Einleiten der Rollbewegungen, dann folgt das Anschwimmen, das Einleiten der Rollbewegungen sowie die Rolle usw. bis hin zur gesamten Rollwende.
Freiheitsgrade einfrieren/auftauen (Teil-Ganzes-Methode)	Zunächst werden einige Freiheitsgrade (Teilbewegungen) „eingefroren“, die die Bewegungsaufgabe unnötig komplex machen und im Anschluss wieder schrittweise „aufgetaut“. Auch Teil-Ganzes-Methode genannt, da wir zunächst eine Teilbewegung isoliert üben und diese neu gelernte/verbesserte Teilbewegung dann wieder in die Gesamtbewegung „einsetzen“.	1armig Kraul (andere Hand am Plastikstock), um das Wasserfassen und das Anstellen zu üben

Graduelle Annäherung	Im Grund das Gegenteil zur Teil-Ganzes-Methode: Statt eines Einfrieren bereits bekannter Bewegungen, geht man dabei von einer bereits gekonnten, jedoch noch etwas „steifen“ Teilbewegung aus und arbeitet sich schrittweise an die Zielbewegung heran.	Die Sportler können windmühlenartig mit gestreckten Armen Kraul schwimmen; Schritt für Schritt lernen sie, die Arme über Wasser anzuwinkeln.
Metapher	Bildliche Darstellung, die auf die Schwimmbewegung übertragen wird und den Schwimmern, insbesondere jüngeren, helfen kann, eine Bewegungsvorstellung zu bekommen.	Bei Übergreifen in Rücken sich vorstellen, man liegt im Wasser auf einer großen Uhr und taucht mit der rechten Hand auf 11 Uhr und mit der linken auf 1 Uhr ein
Verbalisierung	Verbale Darstellung, die auf die Schwimmbewegung übertragen wird oder auch Darbietung von Pfiffen oder Rufen während der Ausführung und den Schwimmern bei der Rhythmisierung der Bewegung helfen soll.	„Aaaaarmzuuug und atmen, dann Beinschlag und gleeiiiiiiiten!“ für die Brust-Koordination.
Zeitlupe	Die Schwimmer werden angehalten, die Bewegung in extremer Verlangsamung zu schwimmen.	Sehr langsame Rotation des Arms in der Überwasserphase bei Rücken zum spätestmöglichen Zeitpunkt (kurz vorm Eintauchen der Hand).
Stop & Go	Die Schwimmer sollen an gewissen Stellen in der Bewegung kurz inne zu halten und sich in diesem Moment selbst zu kontrollieren.	In der Rollwende durch eine verlangsamte Ausführung oder einem Stop-Go zum Zeitpunkt des Wandberührens
Überkorrektur	Die Schwimmer sollen eine Bewegungsausführung durchführen, die übertrieben weit über das SOLL hinaus geht.	Bei fehlerhafter Kopfhaltung im Rückschwimmen (z.B. Kinn leicht zur linken Seite geneigt) Anweisung geben, das Kinn zur rechten Seite zu neigen
Gegensatzerfahrung	Durch den Einsatz von Gegensätzen (schnelle/breite – langsame/enge Ausführung, wenig – viel Widerstand, etc.) soll eine bessere Bewegungsvorstellung und Körperwahrnehmung erreicht werden.	Einige Züge Kraul mit Faust, einige mit normal geöffneter Hand zur Verdeutlichung der Wichtigkeit des Wasserfassens
Differenzielle Übungen	Differenzielle Übungen sind eine Sonderform der Gegensatzerfahrungen. Die Schwimmer sollen hierbei durch die Erweiterung ihres Bewegungsraums selbst erspüren, wie eine bestimmte Teilbewegung für sie persönlich optimal ist. Dafür wird die Bewegung zunächst in die eine Extreme ausgeführt und danach sukzessive ins Optimale und schließlich ins andere Extreme überführt wird.	Der Fingerabstand ist weder optimal, wenn die Finger zusammengepresst werden (das eine Extrem), noch, wenn sie mehrere Zentimeter auseinandergespreizt werden (anderes Extrem). Irgendwo dazwischen liegt also das Optimum, dass der Schwimmer durch Ausprobieren (Zug um Zug vom einen Extrem ins andere) selbst erspüren soll.