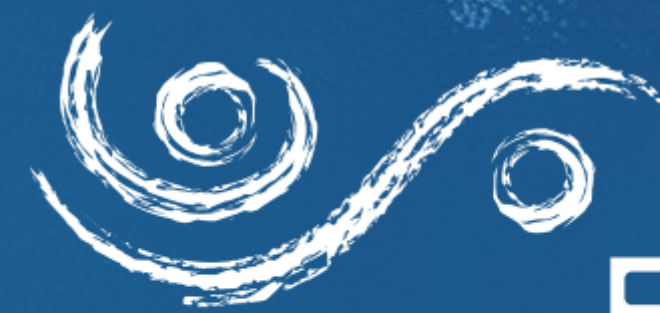


➔ 4. Schwimmkongress

Doreen Schütze & Juliane Oswald

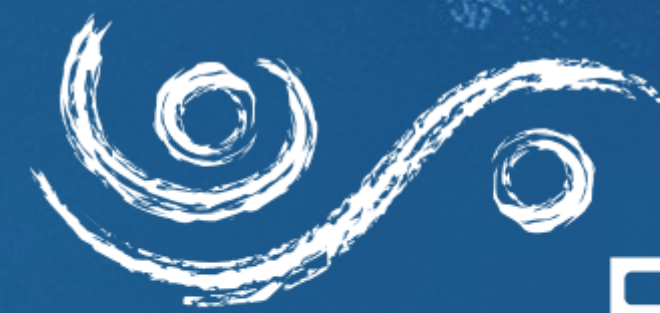


BSV
Badischer
Schwimm-Verband e.V.



Fehlerbilder und Korrekturmöglichkeiten

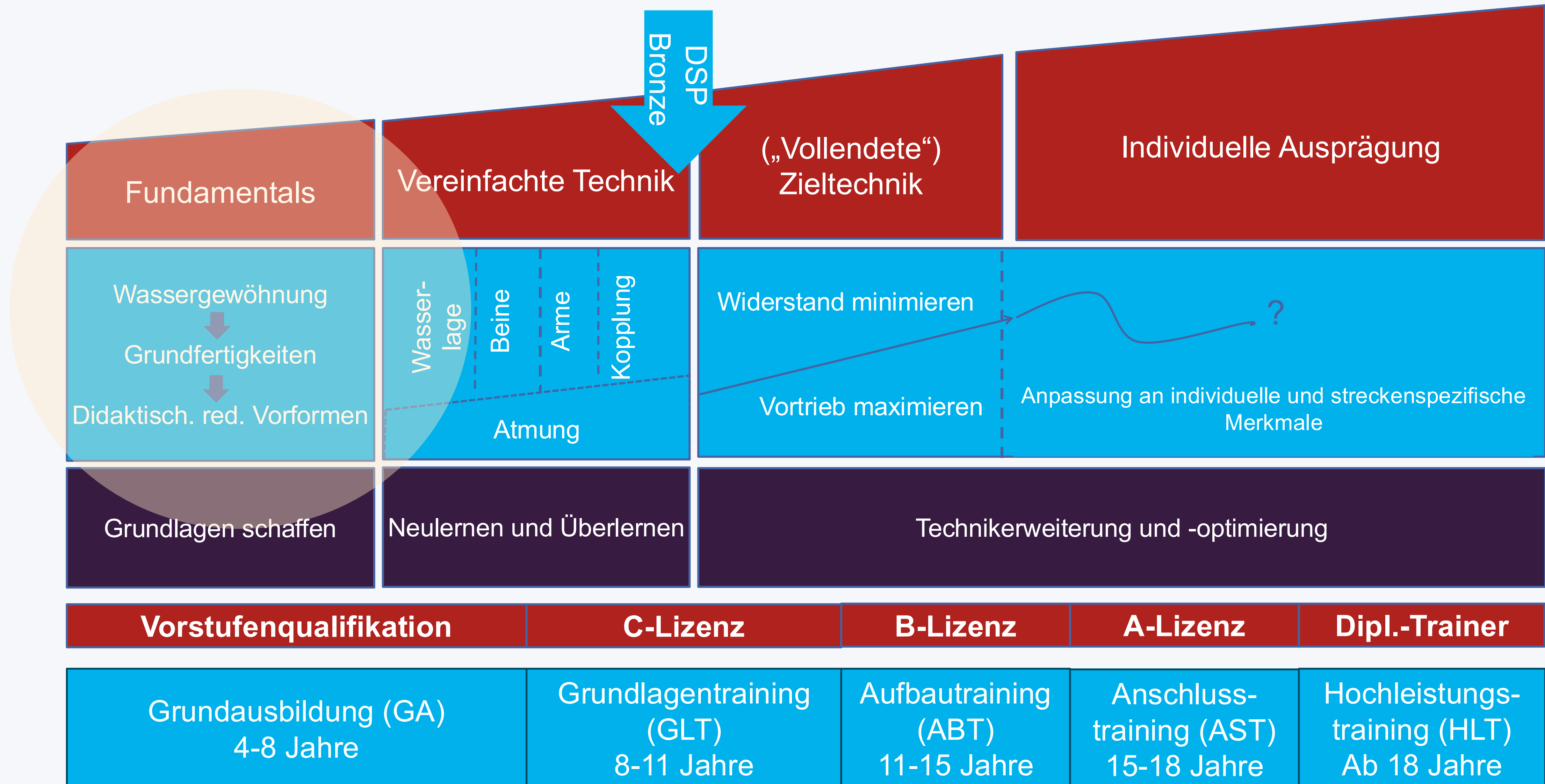
Grundfertigkeiten & vereinfachte Technik
in Theorie (2 LE) und Praxis (2 LE)



BSV

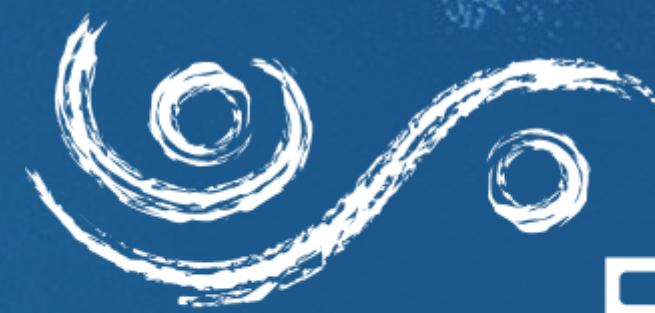
Badischer
Schwimm-Verband e.V.

Das BSV-Modell des Technikerwerbs





Grundfertigkeiten



BSV

Badischer
Schwimm-Verband e.V.

Grundfertigkeiten

A diagram with a large yellow sun at the top center containing the title 'Grundfertigkeiten'. Eight blue arrows point downwards from the sun towards a swimming pool at the bottom. The pool has blue water, lane lines, and red and white striped lane dividers. Green plants are visible on the left and right sides of the pool. The background is a clear blue sky.

Rollen und Drehen

Antreiben und Fortbewegen

Schweben und Gleiten in gestreckter Position

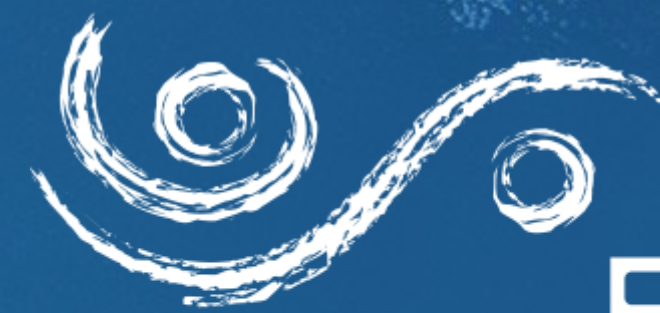
Ins Wasser springen

Tauchen mit offenen Augen

Ausatmen ins Wasser



Fehlerbilder und Korrekturmöglichkeiten der Grundfertigkeiten



BSV

Badischer
Schwimm-Verband e.V.

Ausatmen ins Wasser



- keine kontinuierliche, sondern schwallartige Ausatmung
 - > „Lippenbremse“ (Erwachsene), „Ausatmen wie im Schlaf“ (Kinder), eine lange Blubberkette
- Ausatmung nur durch den Mund
 - > „paradoxe Atmung“ (= durch Mund einatmen und durch Nase ausatmen), erst über Wasser, dann ins Wasser übertragen, Luftpumpe
- keine oder unvollständige Ausatmung ins Wasser
 - > über Wasser Kerze auspusten, TT-Bälle pusten, UFO-Flips, TT-Bälle wegblubbern, Löcher ins Wasser pusten, üben gegen den Wasserwiderstand auszuatmen

Tauchen mit offenen Augen

- geschlossene Augen
 - > spielerisch: zauberhafte Unterwasserwelt, Zahlen zeigen, farbige Ringe nutzen, Unterwasser-Memory, Blinzel-Trick



Ins Wasser springen



- Furcht vor tiefem Wasser
 - > personelle oder materielle Unterstützung (z.B. Nudeln), aus der Hocke / dem Sitzen springen lassen
- Furcht vor dem Untertauchen
 - > personelle oder materielle Unterstützung (z.B. Nudeln), aus der Hocke/ dem Sitzen springen lassen
- kein richtiger Absprung vom Beckenrand, Schritt- statt Fußsprung
 - > springen wie auf Trampolin, an Händen hüpfen, auf der Matte hüpfen, in den Ring hüpfen, Zehen um den Beckenrand klammern



Schweben und Gleiten



- Hüfte zu tief
 - > Rückenlage: Bauch an Wasseroberfläche drücken, zeige deinen Badeanzug, zeige deinen Bauchnabel, einatmen, imaginärer Faden am Bauchnabel, Kopfposition korrigieren
 - Bauchlage: einatmen, Kopfposition korrigieren
- Kopf gehoben (Ohren nicht im Wasser) oder Kopf zu weit hinten in Rückenlage
 - > Ohren ins Wasser, Blick zur Decke, neutrale Halswirbelsäule
- Kopf gehoben in Bauchlage
 - > Tauchen als Voraussetzung, Blick zum Beckenboden, Fische beobachten, neutrale Halswirbelsäule
- Keine Körperstreckung beim Gleiten
 - > Übungen zur Körperspannung, Giraffenlaufen, Äpfel pflücken, Pfeilspitze, Schulterstreckung

Antreiben und Fortbewegen



- Beinschlag aus dem Knie
 - > Knie bleiben im Wasser, Knie sollten Brett nicht berühren (Rückenlage)
- Füße nicht gestreckt
 - > Fußball kicken, „Give me five“ (mit dem Spann abklatschen)
- keine horizontale Wasserlage (Hüfte zu tief)
 - > Korrektur Amplitude und Frequenz Beinschlag, Füße sprudeln
- Kopf gehoben (Ohren nicht im Wasser) oder Kopf zu weit hinten
 - > Ohren ins Wasser, Blick zur Decke / zum Boden, neutrale Halswirbelsäule

Antreiben und Fortbewegen

Didaktisch reduzierte Vorformen



Raddampfer und Hubschrauber in Bauchlage:

- keine horizontale Wasserlage (Hüfte zu tief)
 - > Korrektur Amplitude und Frequenz Beinschlag, Füße sprudeln, Bauchnabel einziehen, Spannung im Mittelkörper
- Kopf gehoben
 - > Blick zum Boden, neutrale Halswirbelsäule
- inkorrekt Wechselbeinschlag
 - > siehe Beinschlag aus Knie, Füße nicht gestreckt
- kein Wasserfassen / Schaufeln (Raddampfer)
 - > im Sand nach einem Schatz graben, graben wie ein Maulwurf
- Kreisbewegung zu groß (Hubschrauber)
 - > Hände die ganze Zeit sehen, Schallplatten, Pizza

Antreiben und Fortbewegen

Didaktisch reduzierte Vorform



Ruderboot in Rückenlage:

- keine horizontale Wasserlage (Hüfte zu tief)
 - > Bauch an Wasseroberfläche drücken, zeige deinen Badeanzug, Korrektur Amplitude und Frequenz Beinschlag, Füße sprudeln
- Kopf gehoben (Ohren nicht im Wasser) oder Kopf zu weit hinten
 - > Ohren ins Wasser, Blick zur Decke, neutrale Halswirbelsäule
- inkorrekt Wechselbeinschlag
 - > siehe Beinschlag aus Knie, Füße nicht gestreckt
- kein Abdruck vom Wasser
 - > Watscheln wie ein Gans/ Ente mit den Händen

Rollen und Drehen



Körperlängsachse (Drehen):

- Kopf gehoben
 - > Ohren ins Wasser, Blick zur Decke/ zum Boden, neutrale Halswirbelsäule
- keine Körperrotation
 - > Pfannkuchen wenden am Ort, Meteoriten ausweichen in Bewegung
- Wasser in der Nase
 - > ausatmen durch Nase üben

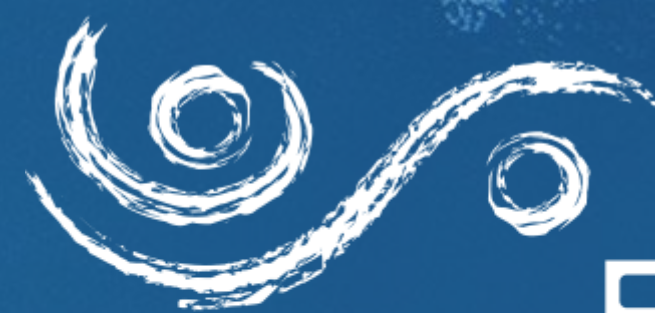
Körperbreitenachse (Rollen):

- zur Seite kippen
 - > Bewegung führen (Knie + Hinterkopf), um Nudel, Schwimmleine
- Kopf nicht auf der Brust
 - > Bewegung führen – an Land, ins Wasser rein von Matte, kleines Päckchen machen



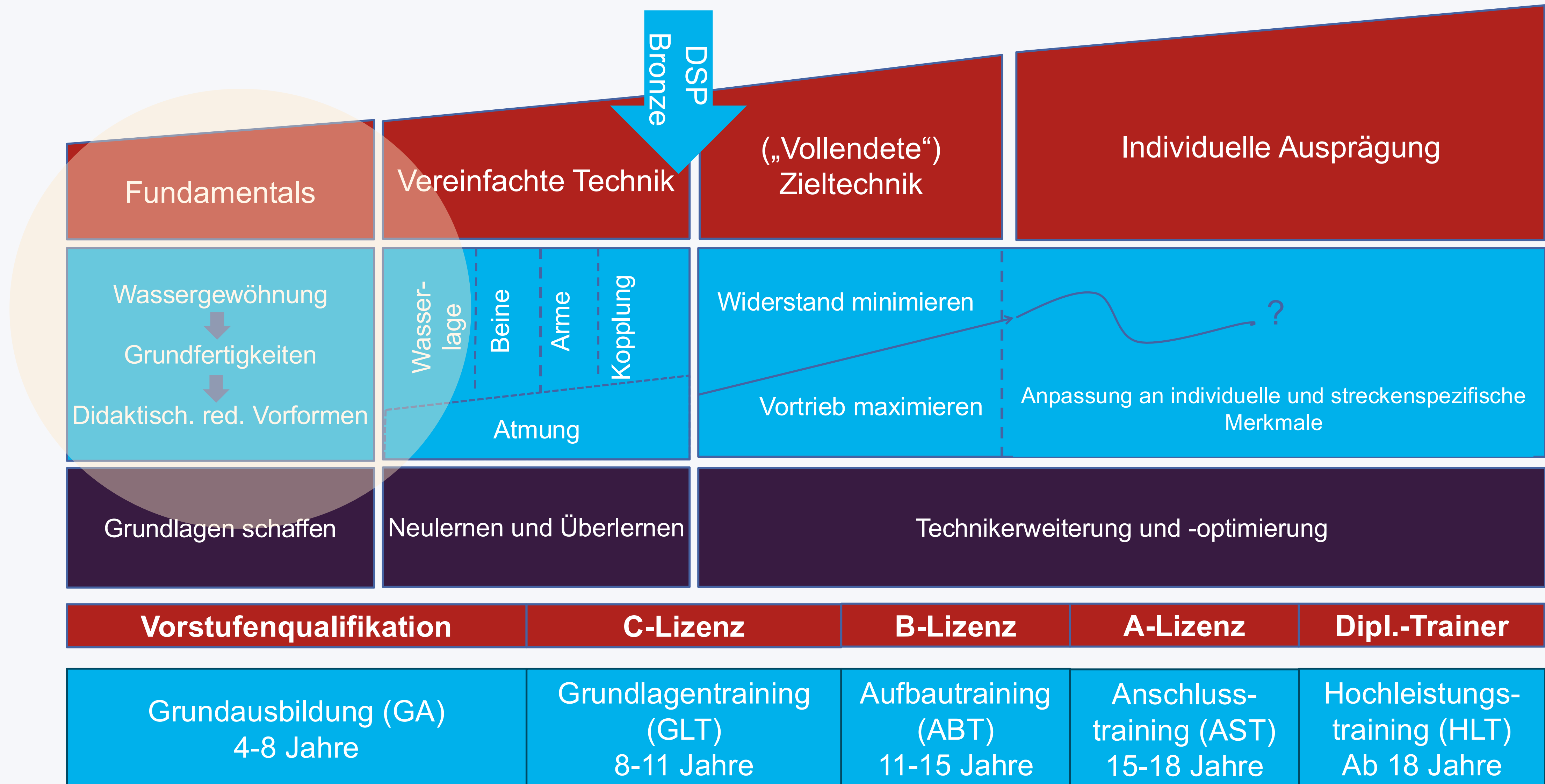


Die vereinfachten Techniken im Anfängerschwimmen



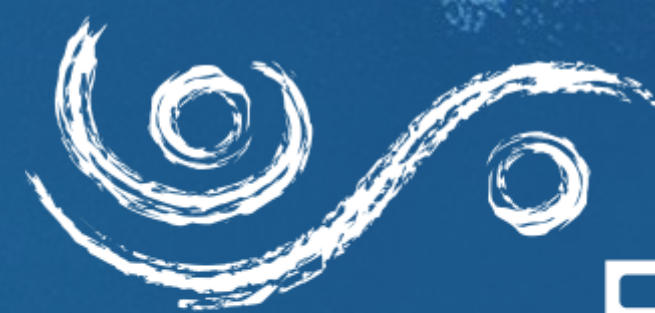
BSV
Badischer
Schwimm-Verband e.V.

Das BSV-Modell des Technikerwerbs





Die vereinfachte Technik – Rücken



BSV

Badischer
Schwimm-Verband e.V.

Vereinfachte Technik – Rücken

- gute Wasserlage, Kopfposition, Hüftposition
- korrekter Beinschlag
- korrekter Armzug mit korrekter Handstellung
- Gesamtkopplung, leichte Körperrotation beim Armeinsatz



Wasserlage und Beinschlag

Wasserlage:

- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (neutrale Position)
- Ohren unter Wasser
- Hüfte nah an der Wasseroberfläche

Beinschlag:

- regelmäßiger Wechselbeinschlag nahe an der Wasseroberfläche
- leicht nach innen rotierte, lockere Fußgelenke



Armzug

- Finger sind minimal geöffnet
- stabile Handgelenke in Verlängerung vom Unterarm
- regelmäßiger Wechselarmzug mit erkennbarer „Superman“-Position
- schulterbreites Eintauchen
- „Bananenarme“ unter Wasser bis zum Oberschenkel
- gestreckte „Regenbogen“-Arme über Wasser, Oberarm streift dabei am Ohr vorbei



Armzug und Gesamtkopplung

Atmung:

- noch kein Fokus

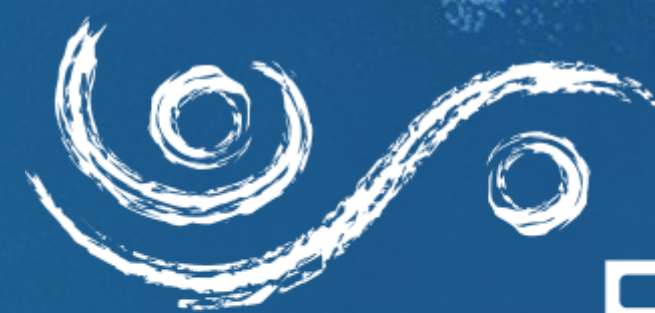
Gesamtkopplung:

- erkennbare Rotation um die Körperlängsachse





Die vereinfachte Technik – Kraul



BSV

Badischer
Schwimm-Verband e.V.

Vereinfachte Technik – Kraul

- gute Wasserlage
- korrekter Beinschlag
- korrekter Armzug
- Körperrotation und Einatmen
- Ausatmen ins Wasser



Wasserlage und Beinschlag

Wasserlage:

- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (neutrale Position)
- Stirn unter Wasser
- Hüfte nah an der Wasseroberfläche

Beinschlag:

- regelmäßiger Wechselbeinschlag nahe an der Wasseroberfläche
- leicht nach innen rotierte, lockere Fußgelenke



Armzug

- Finger sind minimal geöffnet
- stabile Handgelenke in Verlängerung vom Unterarm
- schulterbreites Eintauchen
- „Bananenarme“ unter Wasser
- entspannte „Regenbogen“-Arme über Wasser



Atmung und Gesamtkopplung

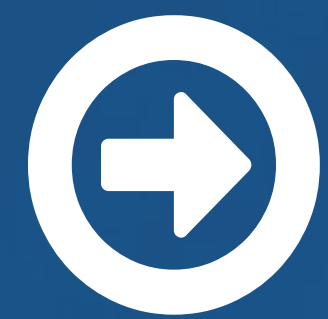
Atmung:

- seitliche Einatmung (Kopf auf Kissen) in ausgeprägter Superman-Position auf beiden Seiten
- kurzes Einatmen und langes Ausatmen

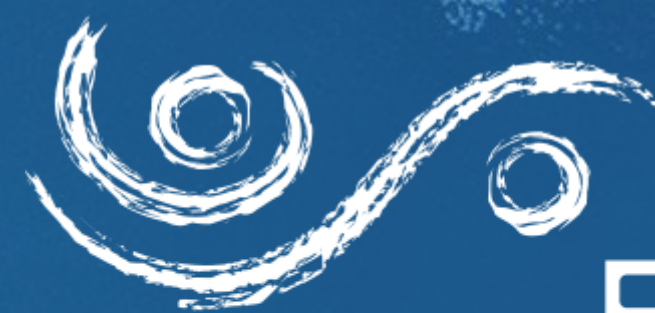
Gesamtkopplung:

- erkennbare Rotation um die Körperlängsachse
- regelmäßiger Wechselarmzug mit einer Kopplung von 0° bis 45°





Die vereinfachte Technik – Brust



BSV

Badischer
Schwimm-Verband e.V.

Vereinfachte Technik – Brust

- korrekte Wasserlage
- korrekter Beinschlag
- korrekter Armzug mit richtiger Handstellung
- korrekte Atmung
- korrekte Kopplung



Wasserlage und Beinschlag

Wasserlage:

- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (neutrale Position)
- Stirn unter Wasser
- leichtes Aufrichten des Oberkörpers während des Einatmens

Beinschlag:

- Kreisförmiger, symmetrischer Beinschlag mit erkennbarer W-Stellung der Unterschenkel und Dorsalflexion der Füße und anschließender Auswärts-, Einwärtsphase
- möglichst offener Hüftwinkel



Armzug

- Finger sind minimal geöffnet
- stabile Handgelenke in Verlängerung vom Unterarm
- Arme machen eine kleine Kreisbewegung zur Unterstützung der Atmung („Lenkrad“-Armzug)



Atmung und Gesamtkopplung

Atmung:

- Einmaliges, kurzes Einatmen über Wasser und langes Ausatmen in „Streamline“-Position
- kurzes Einatmen und langes Ausatmen

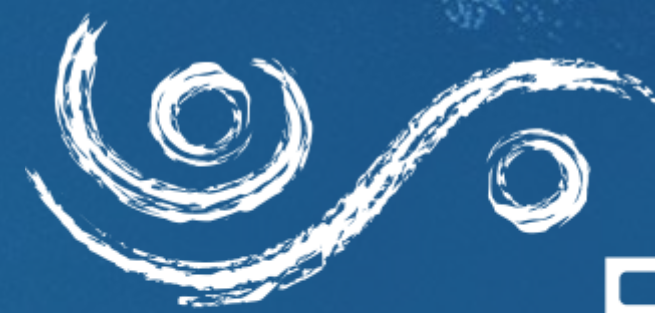
Gesamtkopplung:

- I-Timing mit deutlicher Gleitphase in „Streamline“-Position





Die vereinfachte Technik – Delfin



BSV

Badischer
Schwimm-Verband e.V.

Vereinfachte Technik – Delfin

- korrekte Wasserlage
- korrekter Beinschlag



Wasserlage und Beinschlag



Wasserlage:

- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (neutrale Position)
- Stirn unter Wasser
- wellenförmige Ganzkörperbewegung eingeleitet durch Impuls aus dem Brustbein

Beinschlag:

- Beinbewegung folgt der Bewegung des Oberkörpers
- leicht nach innen rotierte, lockere Fußgelenke

Armzug

- Finger sind minimal geöffnet
- stabile Handgelenke in Verlängerung vom Unterarm
- „Bananenarme“ unter Wasser
- Unterwasserphase endet am Oberschenkel
- „Wasserengel“ über Wasser
- Eintauchphase ca. schulterbreit



Atmung und Gesamtkopplung

Atmung:

- ohne Atmung (3 – 5 Zyklen)

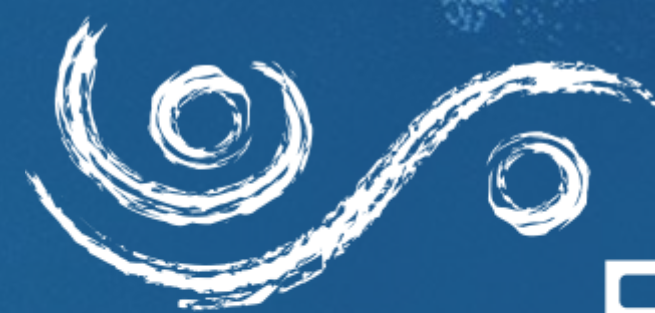
Gesamtkopplung:

- mindestens zwei Beinschläge pro Armzyklus (mehrere sind möglich)





Fehlerbilder und Korrekturmöglichkeiten der vereinfachten Techniken Rücken und Kraul



BSV
Badischer
Schwimm-Verband e.V.

Korrekturen – verbal, optisch, taktil

- **Unterrichtsdialog:** Bewegungen nochmal erklären
- **Metaphern benutzen:** Mit dem Fuß einen Ball kicken, Pizzaarmzug, den Fischen zuhören
- **Umweltgebundene Anweisungen** geben: Bauch an Wasseroberfläche drücken, zum Beckenboden schauen, Ohren ins Wasser
- **Körpergebundene Anweisungen** geben: mit dem Oberarm ein Ohr berühren (Rückholphase Rücken)
- **Demonstrationen:** Bewegungen langsam im Wasser vormachen (wenn möglich horizontal)
- **Eigenbeobachtung:** Schau auf deine Knie (Rückenbeinschlag)
- **Fremdbeobachtung:** Beobachte deinen Partner und versuche es so zu machen wie er
- **Clowneske Demonstrationen:** Bewegungen werden übertrieben falsch dargestellt
- Achte darauf, dass du das Brett nicht an den Knien **spürst** (Rückenbeine)
- Bilder und Videos

Fehlerbilder – Rücken

- Beinschlag aus dem Knie
- Füße nicht gestreckt
- keine horizontale Wasserlage (Hüfte zu tief)
- Kopf gehoben (Ohren nicht im Wasser) oder Kopf zu weit hinten
- keine Körperrotation beim Armeinsatz
- Arme werden nicht gestreckt und nicht am Ohr entlang geführt
- inkorrekte Handstellung (z. B. Handrücken taucht zuerst ins Wasser ein)
- unregelmäßige Atmung



Korrekturmöglichkeiten – Rücken

- Beinschlag aus dem Knie
 - > Knie bleiben im Wasser, Knie sollten Brett nicht berühren
- Füße nicht gestreckt
 - > Fußball kicken, „Give me five“ (mit dem Spann abklatschen)
- keine horizontale Wasserlage (Hüfte zu tief)
 - > Bauch an Wasseroberfläche drücken, zeige deinen Badeanzug, Korrektur Amplitude und Frequenz Beinschlag, Füße sprudeln
- Kopf gehoben (Ohren nicht im Wasser) oder Kopf zu weit hinten
 - > Ohren ins Wasser, Blick zur Decke, neutrale Halswirbelsäule
- keine Körperrotation beim Armeinsatz
 - > gegenüberliegende Schulter aus dem Wasser, zurück zu Beinschlag und Schulterrotation ohne Armzug
- Arme werden nicht gestreckt und nicht am Ohr entlang geführt
 - > mit dem Oberarm ein Ohr berühren
- inkorrekte Handstellung (z. B. Handrücken taucht zuerst ins Wasser ein)
 - > Daumen – kleiner Finger
- unregelmäßige Atmung
 - > beim Schwimmen pfeifen, Lied singen



Fehlerbilder – Kraul

- Beinschlag aus dem Knie
- Füße nicht gestreckt
- keine horizontale Wasserlage (Hüfte zu tief)
- Kopf gehoben (beim Einatmen und Ausatmen)
- keine Körperrotation beim Einatmen
- Rückholphase fehlerhaft über außen an oder unter der Wasseroberfläche
- keine Ausatmung ins Wasser



Korrekturmöglichkeiten – Kraul

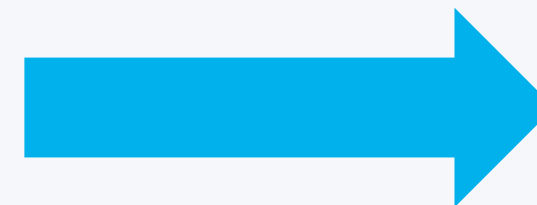
- Beinschlag aus dem Knie
> lange Beine, Flossen zur Korrektur
- Füße nicht gestreckt
> gestreckte Füße, lockeres Sprunggelenk, Flossen zur Korrektur, „Give me five“
- keine horizontale Wasserlage (Hüfte zu tief)
> Spannung Mittelkörper, Füße sprudeln, Korrektur Amplitude und Frequenz Beinschlag (effektiver Beinschlag)
- Kopf gehoben (beim Einatmen und Ausatmen)
> Ohr am Arm, Blick zum Beckenboden
- keine Körperrotation beim Einatmen
> zurück zu Superman mit Rotation
- Rückholphase fehlerhaft über außen an oder unter der Wasseroberfläche
> Superman mit Rotation
- keine Ausatmung ins Wasser
> Atemtechnik am Beckenrand oder mit Brett in Bewegung üben



Auf was muss ich beim Korrigieren achten?

Grundformel:

1. Auftrieb optimieren
2. Widerstand minimieren
3. Vortrieb maximieren



Beobachtung:

- Wasserlage
- Beinschlag
- Armzug
- Atmung
- Kopplung

Wie spreche ich Technikfehler an?

Nur eine Sache korrigieren

Sandwichfeedback

- positiv
- Verbesserungsvorschlag mit Begründung
- positiv

Übungszeit geben

Zweite Rückmeldung geben





Bevor wir ins Bad gehen...



Vereinfachte Techniken BSV

Rücken	Wasserlage: - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Ohren unter Wasser, Blick zur Decke - Hüfte nah an der Wasseroberfläche Beinschlag: - kontinuierlicher Wechselbeinschlag (ab der Hüfte abwärts) nahe an der Wasseroberfläche - Leicht nach innen rotierte lockere Fußgelenke Armzug: - Die Finger sind minimal geöffnet - Stabile Handgelenke in Verlängerung vom Unterarm - Regelmäßiger Wechselarmzug mit erkennbarer Superman-Position - Schulterbreites Eintauchen - Bananenarme unter Wasser bis zum Oberschenkel - Gestreckte Regenbogen-Arme über Wasser, Schulter streift am Ohr vorbei Atmung: - Noch kein Fokus Gesamtkopplung: - Erkennbare Rotation um die Körperlängsachse
---------------	---

Kraul	Wasserlage: - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Stirn unter Wasser, Blick zum Beckenboden - Hüfte nah an der Wasseroberfläche Beinschlag: - Kontinuierlicher Wechselbeinschlag (ab der Hüfte abwärts) nahe der Wasseroberfläche - Leicht nach innen rotierte lockere Fußgelenke Armzug: - Die Finger sind minimal geöffnet - Stabile Handgelenke in Verlängerung vom Unterarm - Schulterbreites Eintauchen - Bananenarme unter Wasser - Entspannte Regenbogenarme über Wasser Atmung: - Seitliche Einatmung (Kopf auf Kissen) in ausgeprägter Superman-Position auf beide Seiten - Kurzes Einatmen und langes Ausatmen Gesamtkopplung: - Erkennbare Rotation um die Körperlängsachse - Regelmäßiger Wechselarmzug mit einer Kopplung von 0° bis 45°
--------------	--

Brust	Wasserlage: - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Stirn unter Wasser - leichtes Aufrichten des Oberkörpers während des Einatmens Beinschlag: - Anfersen mit möglichst großem Hüftwinkel - Kreisförmiger, symmetrischer Beinschlag mit erkennbarer W-Stellung der Unterschenkel und Dorsalflexion der Füße und anschließender Auswärts-, Einwärtsphase Armzug: - Die Finger sind minimal geöffnet - Stabile Handgelenke in Verlängerung vom Unterarm - Arme machen eine kleine Kreisbewegung zur Unterstützung der Atmung (Kreis liegt schräg vor den Schwimmern im Wasser; Mischung aus vertikalem Lenkrad und horizontaler Pizza). Ellbogenwinkel: gestreckt bis leicht gebeugt. Armzug widerstandsarm vor dem Körper. Atmung: - Einmaliges Einatmen über Wasser und langes Ausatmen in „Streamline“ Gesamtkopplung: - I-Timing mit deutlicher Gleitphase in „Streamline“
--------------	---

Schmetterling	Wasserlage: - Kopf in neutraler Position - Wellenförmige Ganzkörperbewegung eingeleitet durch Impuls aus dem Brustbein Beinschlag: - Leicht nach innen rotierte lockere Fußgelenke Armzug: - Die Finger sind minimal geöffnet - Stabile Handgelenke in Verlängerung vom Unterarm - Bananenarme unter Wasser - Unterwasserphase endet am Oberschenkel - Wasserengel über Wasser, Arme flach über Wasser nach vorne führen - Eintauchphase ca. schulterbreit Atmung: - Ohne Atmung (3 bis 5 Zyklen) Gesamtkopplung: - mindestens zwei Beinschläge pro Armzyklus (mehrere sind möglich)
----------------------	---