

Technik Brustschwimmen

Wasserlage

Wellenförmige Technik: Viele gute BrustschwimmerInnen bewegen sich wie die Delfine durch das Wasser (vom Beinschlag einmal abgesehen). Man erhält beim genaueren Betrachten den Eindruck, dass die InterpretInnen dieser Technik tatsächlich auf der von ihnen erzeugten Welle reiten. Die wellenförmige Brusttechnik verläuft in einem Art Gleitkorridor, der durch die Linien der höchsten und der tiefsten Punkte der Rumpfamplitude, einer individuellen Grösse, bestimmt wird. Der Beinschlag bei dieser Technik endet tiefer, um anschliessend einen Aufwärtsschlag ausführen zu können!



Flach geschwommene Technik: Auch auf Weltklasseniveau sieht man noch oft die flach geschwommene Variante.

Koordination

Grundsätzlich gibt es drei verschiedene Arten, die Arme und Beine beim Brustschwimmen zu koordinieren:

1. Das Brustschwimmen mit langer Gleitphase.
2. Das kontinuierliche Brustschwimmen (kurze Gleitphase).
3. Das überlagerte Brustschwimmen (ohne Gleitphase, nur im Leistungssport).

Für das schnelle Brustschwimmen sind die zwei Letzteren zu bevorzugen, d.h. es gibt nie eine Pause zwischen der Beendigung des Beinschlags und dem Anfang der Armbewegung. Während der Antriebsbewegung der Arme bleiben die Beine strömungsgünstig gestreckt. Das Nach-vorne-bringen der Arme erfolgt gleichzeitig mit dem Anziehen der Beine. Bei Beginn der Schwung-Stoss-Bewegung der Beine sind die Arme gestreckt bis der Armzug beginnt (siehe Koordinations-Variante 1, 2 oder 3).

Armbewegung

1. Wasserfassen: Leichte Beugung der Handgelenke.
2. Zugphase: Auswärtsbewegung bis ca. doppelte Schulterbreite.
3. Druckphase: beschleunigte Einwärtsbewegung der Unterarme (Ellbogen vorne stehen lassen); dadurch entsteht dieses Emporschnellen des Oberkörpers.



4. Rückholphase: Möglichst schmal (wenig Widerstand) die Arme nach vorne führen.

- Die Handstellung passt sich laufend dem Zugverlauf an. Der Handrücken soll während der Antriebsphase stets in Schwimmrichtung zeigen.
- Die Handgeschwindigkeit nimmt kontinuierlich zu.

Beinbewegung

- Rückholphase im Strömungsschatten des Körpers (Fersen zum Gesäss, ca. hüftbreit), Hüfte so tief wie möglich nach unten drücken!



- Füsse ausdrehen (Flex), Knieöffnung bis Schulterbreite, Hüfte erst jetzt höher, um eine optimale Schlagbewegung zu ermöglichen.



- Kreisbewegung der Füsse nach hinten und zusammenschlagen, bis sich die Fusssohlen berühren (Schwung-Stoss-Bewegung).

Atmung

Die Einatmung erfolgt gegen Ende des überbetonten Zusammenführens der Arme und des damit verbundenen Emporschnellens des Oberkörpers. Das Ausatmen erfolgt während der ganzen Gleit- und Zugphase unter Wasser.

Start

Für den Start gibt es drei Varianten: Greifstart, Schrittstart (Leichtathletik) und Start mit Ausholbewegung der Arme.

Letzterer eignet sich bei Staffelablosungen. Primär soll darauf geachtet werden, dass die SchwimmerInnen «in ein Loch» eintauchen und so die maximale Geschwindigkeit mit ins Wasser nehmen. Natürlich muss der Start wie auch die Wende explosiv ausgeführt und der Tauchzug optimal gestaltet werden.

Wende

Gleichzeitig mit beiden Händen die Wand berühren. Der/die SchwimmerIn lässt die Beine unter den Körper gleiten und erreicht so eine kompakte Körperposition. Jetzt beginnt die explosive Rotation um den Körperschwerpunkt. Dabei führt der Kopf die Bewegung in die neue Schwimmrichtung, die tiefere Hand wird am Körper entlang, die obere Hand über Wasser nach vorne gebracht. Sobald die Arme in eine strömungsgünstige Position gebracht sind, beginnt der kräftige Abstoss von der Wand mit anschliessendem Tauchzug.

Technik Kraul

Wasserlage

Die Kopfstellung ist mitentscheidend für die Wasserlage. Eine zu hohe, respektive zu tiefe Kopfstellung bewirkt einen hohen Frontalwiderstand. Der Kopf ist mindestens zur Hälfte im Wasser und der Blick stets schräg nach unten (nicht nach vorne!) gerichtet (siehe Bild).



Es erfolgt eine Rollbewegung um die Körperlängsachse. Das Wasserfassen mit hohem Ellbogen erfolgt so weit vorne wie möglich. Dabei darf der Körper nicht aus seiner Längsachse fallen (kein Schlingeln!).

Koordination

Es gibt drei Arten, die Armantriebsbewegungen miteinander zu koordinieren:

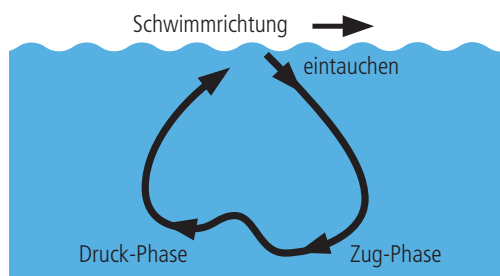
1. Schwimmen mit Gleitphase.
 2. Schwimmen mit kontinuierlicher Antriebsbewegung.
 3. Schwimmen mit überlagerter Antriebsbewegung (nur im Leistungssport)
- Pro Armzyklus erfolgen in der Regel sechs Beinschläge (Ausnahmen gibt es im Langstreckenbereich).

Armbewegung

1. Eintauchen/Wasserfassen: schulterbreit weit vorne eintauchen, leichte Beugung des Handgelenks und hohe Ellbogenhaltung.



2. Zugphase: Ellbogen-vorn-Haltung («über den Ellbogen schwimmen»), abwärts-rückwärts, Beugung des Ellbogengelenks bis max. 90–110° bis in den Bereich der Körpermittellinie, einwärts-rückwärts
 3. Druckphase: hohe Handgeschwindigkeit; aufwärts-rückwärts
 4. Rückholphase: Die Hand wird nahe am Körper locker nach vorne geführt.
- Das «Schlingeln» wird durch das Nach-vornebringen der Arme mit hoher Ellbogenführung vermieden.



Seitenansicht des Armzuges

Beinbewegung

Die Bewegung kommt aus der Hüfte und pflanzt sich über Oberschenkel, Knie und Unterschenkel bis ins Fussgelenk fort. Die Füße sind einwärts gedreht, werden aber locker gehalten. In der Regel wird ein 6er-, im Langstreckenbereich ein 2er-Beinschlag geschwommen.

Atmung

Im letzten Drittel der Druckphase des einen Arms wird der Kopf leicht zur Seite und der Körper um die Längsachse gedreht. Die Einatmung erfolgt schnell und tief. Ausgeatmet wird während der ganzen Zug-Druckphase durch Mund und Nase. Die Atmung soll beidseitig erfolgen (3er-Atmung). Es muss darauf geachtet werden, dass bei der Atmung der Kopf nicht angehoben und dadurch der Zugarm nicht nach unten gedrückt wird.



Start

Siehe Brustschwimmen. Mindestens 2–4 Delfinbeinschläge sind vor allem für Sprinter üblich. Maximal darf 15 m getaucht werden.



Schrittstart

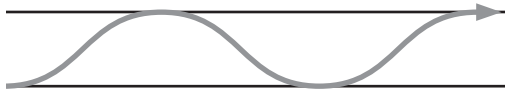
Wende

Die Kraul-Wende wird aus voller Schwimmgeschwindigkeit heraus eingeleitet. Dabei wird der Kopf mit dem Oberkörper eingerollt, die Hände bleiben in der neuen Schwimmrichtung stehen. Durch die hohe Anschwimmgeschwindigkeit ist auch die Rotation sehr schnell. Sobald die Füße Wandkontakt haben (ca. 30–40 cm unter Wasser), wird sofort kräftig in Seitenlage abgestossen. Ebenfalls in Seitenlage erfolgen mindestens 2–4 schnelle und kleine Delfinbeinschläge, um dann ohne Unterbruch in einen kräftigen Kraulbeinschlag überzugehen und die Bauchlage einzunehmen. Mit dem ersten Armzug durchbricht der Kopf die Wasseroberfläche (nicht zu steil und frühestens beim zweiten Armzug atmen!).

Technik Delfin

Wasserlage

Eine fest definierte Körperlage gibt es nicht, wenngleich der Körper flach und widerstandsarm durchs Wasser gleitet. Die Delfinbewegung verläuft in einer Art Gleitkorridor, der durch die Linien der tiefsten und höchsten Punkte, der Rumpfamplitude, einer individuellen Grösse, bestimmt wird. Die Kurzstrecke wird eher flach geschwommen, längere Distanzen mit einer grösserer Amplitude.



Koordination

Der erste Beinschlag erfolgt beim Eintauchen der Arme, der zweite sehr kräftige Beinschlag in der Druckphase der Arme. Unbedingt darauf achten, dass beim Eintauchen und Wasserfassen kein «Stopp» gemacht wird, sondern sofort die Zugphase beginnt.

Armbewegung

1. Eintauchen/Wasserfassen: schulterbreit eintauchen und Handgelenk leicht beugen.
2. Zugphase: die Auswärtsbewegung geht maximal auf doppelte Schulterbreite (abhängig vom Kraftpotential). Die Ellbogen-vorn-Haltung muss bis zum Schluss der Einwärtsbewegung auf die Körpermittellinie angestrebt werden.
3. Druckphase: der/die SchwimmerIn drückt sich nach hinten ab, beschleunigt mit dem gleichzeitigen Beinschlag, um so genügend Schwimgeschwindigkeit für die anschliessende Rückholphase zu erreichen.
4. Rückholphase: Die Arme werden unmittelbar nach der Druckphase möglichst locker nach vorne geführt (kein Stopp nach der Druckphase!). Der Armzug endet erst mit dem Eintauchen, bis dorthin ist der Armzug zu beschleunigen.

- Die Handrücken sind stets in Schwimmrichtung gerichtet, mit einem leichten Anstellwinkel je nach Druckrichtung.

Beinbewegung

Der Kraftimpuls verläuft von der Hüfte über die Oberschenkel und Unterschenkel bis zu den Füssen. Die Füsse werden locker gehalten und sind beim Abwärtsschlag so einwärts gedreht, dass sich die beiden grossen Zehen fast berühren. Bei der Aufwärtsbewegung sind die Füsse locker gestreckt.

Atmung

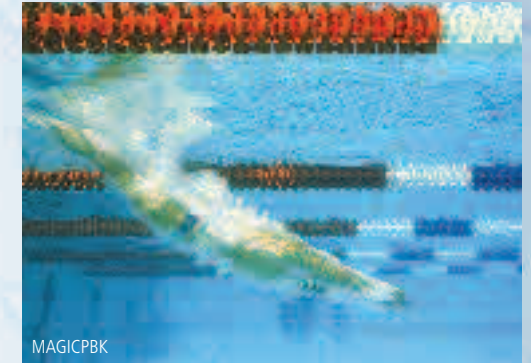
Die Einatmung erfolgt in der Druckphase. Dabei wird der Kopf nur leicht angehoben und das Kinn nach vorne geschoben.

Start

Siehe Brustschwimmen.
Nach dem Eintauchen mit zunächst grossen, dann immer kleiner werdenden, schnellen Delfinbeinschlägen die Gleitgeschwindigkeit hoch halten (bis maximal 15 m). Dabei muss immer auf eine optimale stromlinienförmige Körperposition geachtet werden (Spannung der Arm- und Rumpfmuskulatur).



Greifstart



Körperspannung

Wende

Gleichzeitig mit beiden Händen die Wand berühren. Der/die SchwimmerIn lässt die Beine unter den Körper gleiten und erreicht so eine kompakte Körperposition. Jetzt beginnt die explosive Rotation um den Körperschwerpunkt. Dabei führt der Kopf die Bewegung in die neue Schwimmrichtung, die tiefere Hand wird am Körper entlang, die obere Hand über Wasser nach vorne gebracht. In Seitenlage kräftig abstossen und schnelle, kleine Delfinbeinschläge in einer optimalen Körperposition ausführen (bis höchstens 15 m).

Technik Rückenkraul

Wasserlage

Die ruhige Kopfhaltung mit Blick nach schräg oben ist für eine stabile, ruhige Wasserlage verantwortlich. Die Hüfte liegt leicht tiefer als die Schulter (geringer Anstellwinkel).

Die Rollbewegung erfolgt um die Körperlängsachse, der Kopf bildet dabei den ruhenden Pol. Die Schulterachse wird bis mindestens 45° gedreht (die Hüftachse leicht weniger), um so einen wirkungsvollen Armeinsatz mit tiefgestellter Schulter zu ermöglichen. Die andere Schulter wird hoch gestellt und bewirkt so eine Verringerung des Frontalwiderstands. Wichtig ist das gute «Timing der Rotation»: Sobald die antreibende Hand die Schulter passiert, muss die Rotation aktiv in die Gegenrichtung erfolgen.



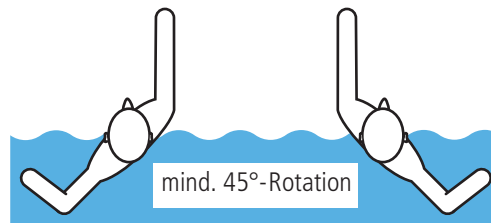
Beim Eintauchen der Hand ist die Rotation wieder auf der «neuen» Seite!

Koordination

Die Koordination zwischen Arm- und Beinbewegung muss fließend sein. Normalerweise erfolgen sechs Beinschläge auf einen Armzyklus.

Armbewegung

1. Eintauchen/Wasserfassen: Kleinfingerseite voran und schulterbreit eintauchen, Handgelenk beugen.
2. Zugphase: Ellbogen-vorn-Haltung und Handrücken in Schwimmrichtung. Zunehmende Beugung des Ellbogengelenks bis max. 90–110°. Im Moment, in dem die Hand die Schulter passiert, wird die Körperrotation in die andere Richtung eingeleitet.
3. Druckphase: Beschleunigte Handgeschwindigkeit, Druck fuss- und abwärts.
4. Rückholphase: Austauchen mit dem Handrücken oder der Daumenseite voran und während der entspannten Rückholphase mit der Körperrotation die Hand wieder auf die Kleinfingerseite drehen.



Rollbewegung

Beinbewegung

Der Impuls der Bewegung kommt aus den Hüften und pflanzt sich über die Oberschenkel, Knie, Unterschenkel bis in die Fussgelenke fort, wobei die Knie die Wasseroberfläche nicht durchbrechen dürfen. Die Füße sind einwärts gedreht, werden aber locker gehalten.

Ein kräftiger 6er-Beinschlag ist Voraussetzung für ein schnelles Rückenschwimmen.

Atmung

Auf einen Arm ein-, auf den anderen ausatmen. Rhythmus und gutes Ausatmen sind wichtig!

Start

Beim Start ist es wichtig, dass die Arme oben durch nach hinten geschwungen werden. Der Kopf wird dabei während der Flugphase in den Nacken geführt, was ein Überstrecken des Körpers bewirkt.



Nach dem Eintauchen («in ein Loch») wird die Gleitphase durch zunächst grosse und dann immer kleiner werdende, schnelle Delfinbeinschläge unterstützt (maximal 15 m). Wichtig ist dabei eine optimale Gleitposition.

Wende

Die Rückenkraul-Wende unterscheidet sich zur Kraul-Wende nur dadurch, dass beim letzten Zug eine Drehung um die Längsachse in die Bauchlage erfolgt und anschliessend in Rückenlage abgestossen wird. In Bauchlage dürfen keine Beinschläge ausgeführt werden.



Die Schweizerischen Tests im Schwimmsport

Die Testreihe «Schwimmen 1–8» reiht sich in ein umfassendes Testkonzept ein, das von swimsports.ch zusammen mit dem Schweiz. Schwimmverband SSCHV und der Schweiz. Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG, sowie teilweise mit dem Schweiz. Unterwasser-Sport-Verband SUSV entwickelt und von swimsports.ch vertrieben wird.

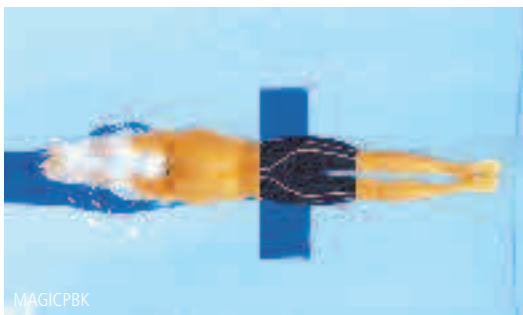
Ziel jedes Schwimmsportunterrichts muss sein

- die Sicherheit im Umgang mit dem Medium Wasser; und
- ein lückenloser Erwerb aller Grundlagen, um anschliessend technisch einwandfrei zu den Zielformen der verschiedenen Schwimmsportarten zu gelangen.

Die Kernelemente und Kernbewegungen im Schwimmsport bilden die Basis für alle Schwimmsportarten. Die Übungen der Grundlagentests 1–7 sind darauf abgestimmt.

Darauf basieren die Aufbau- und Leistungsreihen

- Schwimmen 1–8
- Synchronschwimmen 1–8
- Wasserball 1–8
- Wasserspringen 1–8
- Rettungsschwimmen 1–8
- Flossenschwimmen 1–8
- Kombitests 1–4



Alle Tests, ausser Wasserspringen 5–8, Wasserball 5–8 und Synchronschwimmen 5–8, können von allen Unterrichtenden durchgeführt werden, welche die Übungen verstanden haben.

Unterrichten auf der Basis der Schweizerischen Tests im Schwimmsport gewährleistet das Erreichen der gesteckten Ziele.

Gut ausgebildete und informierte Unterrichtende sind Garant, dass das Test-Konzept seine schwimmsport-fördernde Wirkung haben wird.

Die Schwimmtests – Der Weg zu einem zielgerichteten Schwimmunterricht in Schulen, Schwimmschulen und Vereinen

Die Schwimmtests sind eine didaktische Hilfe für alle Lehrkräfte im Schwimmsport, ihren Unterricht zielgerichtet vorzubereiten, zu gestalten und zu überprüfen.

Den Kindern und Jugendlichen, wie auch deren Eltern, dienen die Tests als wichtiger Anhaltspunkt zur Einschätzung der erlernten (schwimmerischen) Fähigkeiten und als Motivation, weitere Fortschritte zu machen.

Es ist im Rahmen des Schwimmunterrichts wichtig, die Testübungen nicht als isolierte Fertigkeiten zu betrachten, zu üben und zu testen, sondern vielmehr dem Erwerben und Anwenden von vielfältigen Bewegungserfahrungen Beachtung zu schenken. Die Testanforderungen geben den Unterrichtenden die nötigen Leitplanken und Kontrollpunkte in ihrem individuell gestalteten Unterricht.

Und nach den Schwimmtests der KIDS-CUP !

Im Bestreben um eine optimale Kontinuität in der Ausbildung von Kindern und Jugendlichen hat der SSCHV, als Ergänzung zu den Schwimmtests und als deren logische Fortsetzung, einen kindgerechten Wettkampf geschaffen, den KIDS-CUP, der von Vereinen und Schulen durchgeführt wird.

Im Gegensatz zu traditionellen Schwimmwettkämpfen, bei denen es immer nur um schnelle Zeiten in den Wettkampfdisziplinen geht, werden beim KIDS-CUP die koordinativen Fähigkeiten geprüft und das «Richtigschwimmen» zur Gesamtbewertung mit hinzu gezogen.

Das Basisreglement des KIDS-CUPS und ein Demo-Video über den gesamten Ablauf können beim SSCHV bestellt werden. Der Organisator hat viel Spielraum und darf einzelne Elemente verändern, sofern dies nicht der Ideologie dieses Wettkampfs widerspricht.

Die Schwimmtests – Wegbereiter zum Wettkampfschwimmen

Der SSCHV und seine Mitgliedervereine bieten Jugendlichen ein dem Alter angepasstes Wettkampfprogramm an.

Die Jüngsten messen sich in der KIDS-LIGA an kurzen lustbetonten Mannschaftswettkämpfen, bei denen die Vielseitigkeit und das Teamdenken speziell gefördert werden.

Im JUGENDCUP, am SCHWEIZ. NACHWUCHSKRITERIUM und an den SCHWEIZ. VEREINSMEISTERSCHAFTEN werden die Wettkampfstrecken anspruchsvoller und die Wettkämpfe zum Teil mit Vorläufen und Finals ausgetragen, aber immer abgestuft nach Alterskategorien.

Im Junioren- und Elitealter gilt es dann, an den diversen schweizerischen Meisterschaften teilzunehmen und – wer weiss? – vielleicht auch von internationalen Einsätzen zu träumen.



Fotos MAGICPBK: Patrick B. Krämer

Koordination im Schwimmsport Schweiz



**Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft
SLRG**

Der schweizerische Fachverband für die Sicherheit am und im Wasser

Kernaufgaben:

- Ausbildungen im Rettungsschwimmen
- Ausbildungen im Freitauchen und für das Retten in offenen Gewässern
- Ausbildungen in Nothilfe und CPR
- Systematische Aufklärung der Öffentlichkeit
- Förderung der Jugendarbeit.
- Aufsichts- und Rettungsdienste

Schweiz. Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Postfach 161, 6207 Nottwil
Tel 041 939 21 21, Fax 041 939 21 39
info@slrg.ch, www.slrg.ch



Jugend und Sport J+S

Bedürfnisorientierte Aus- und Weiterbildung von J+S-Leitern und Leiterinnen im Schwimmsport

Kernaufgaben:

- Konzeption und Koordination aller Ausbildungs-Angebote im J+S-Schwimmsport
- Planung der J+S-Leiterkurse zusammen mit den kantonalen J+S-Ämtern
- Planung der J+S-Weiterbildungsmodule zusammen mit den Verbänden
- Organisation und Durchführung von J+S Spezialisten- und Experten-ausbildungen in Magglingen
- Konzeption und Koordination der J+S-Coachausbildung durch die Kantone und Verbände
- Zur Verfügung stellen von praxisorientierten Lehrunterlagen für Unterricht und Training.

Jugend+Sport, Schwimmsport

BASPO, 2532 Magglingen

Tel 032 327 61 11, Fax 032 327 64 04

info-zentrale@baspo.admin.ch, www.baspo.ch

Testunterlagen sind gratis zu beziehen bei:

swimspots.ch, Postfach, 8904 Aesch

Tel 01 737 37 92, Fax 01 737 04 11

admin@swimspots.ch, www.swimspots.ch



Testabzeichen

Mit der Abgabe der Testabzeichen belohnen Sie die Kinder und Jugendlichen und fördern den Schwimmsport!



Kontaktieren Sie uns, wenn technische oder organisatorische Fragen auftauchen!



Coop unterstützt die Förderung des Schwimmsports mit Jugendlichen und die Herausgabe dieser Broschüre.

Vier Partner sind führend in der Förderung des Schweizerischen Schwimmsports und arbeiten eng zusammen:

swimspots.ch

Die Vereinigung der am Schwimmsport interessierten Verbände und Institutionen der Schweiz

swimspots.ch bezweckt:

- möglichst viele Menschen aller Altersstufen den vielfältigen Schwimmsport regelmässig erleben zu lassen, dies in Zusammenarbeit mit seinen Mitgliedern
- die Sicherstellung einer qualitativ hochstehenden Ausbildung von Leitenden im Schwimmsport.

Kernaufgaben

- Mithilfe bei der Förderung der Grundidee, Kinder, Jugendliche und Erwachsene schwimmen zu lehren und für den Schwimmsport zu begeistern
- Koordination der Ausbildung von Leitenden im Schwimmsport, einschliesslich geeigneter Lehrunterlagen, dies in Zusammenarbeit mit den interessierten Mitgliedern
- Erarbeitung und Angebot von Ausbildungen in Bereichen, in denen die Mitglieder nicht selber tätig sind, wie die Ausbildungen für Leitende Wassergewöhnung und Kinderschwimmen, Aqua-Fitness mit Seniorinnen und Senioren, Schwimmstrukturflotten
- Koordination der Schweizerischen Tests im Schwimmsport, einschliesslich der Erarbeitung und des Vertriebs eigener Testreihen
- Partner bei Projekten oder Träger von eigenen Projekten zur Förderung des Schwimmsports in der Schweiz
- Führung eines kompetenten schweizerischen Informations- und Leistungszentrums im Interesse seiner Mitglieder und für die eigenen Angebote.

swimspots.ch, Postfach, 8904 Aesch

Tel 01 737 37 92, Fax 01 737 04 11

admin@swimspots.ch, www.swimspots.ch



Schweizerischer Schwimmverband SSCHV

Der schweizerische Fachverband für die vier olympischen

Schwimmsportarten: Schwimmen SWISS SWIMMING, Wasserspringen SWISS DIVING, Wasserball SWISS WATERPOLO und Synchronschwimmen SWISS SYNCHRO

Kernaufgaben

- Erarbeitung von Strategien zur Förderung des Schwimmsports
- Sicherstellung eines geregelten Wettkampfbetriebs in den olympischen Schwimmsportarten
- Beschickung internationaler Meisterschaften und anderer internationaler Wettkämpfe in den olympischen Schwimmsportarten
- Ausbildung von Trainern, Leitenden und Richtern in den olympischen Sportarten
- Unterstützung seiner Mitglieder bei der Promotion des Schwimmsports in all seinen Formen, einschliesslich der Ausbildung von Funktionären
- Information über den Schwimmsport nach innen und nach aussen.

Schweiz. Schwimmverband SSCHV

Tiergartenstrasse 3, Postfach

3401 Burgdorf

Tel 034 420 0 420, Fax 034 420 0 421

admin@fsn.ch, www.fsn.ch