

Schwimmen : Technik und Methodik des Crawl

Autor(en): **Altorfer, H.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 5

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-994757>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

Schwimmen: Technik und Methodik des Crawl

H. Altorfer Zeichnungen: W. Beutler

Mit den Leiterhandbüchern von J + S entstehen in jedem Fach Grundlage-Werke, die für den Leiter unentbehrliche Unterlagen für die Durchführung seiner Sportfachkurse enthalten. Neben allgemeinen theoretischen und organisatorischen Unterlagen beinhalten die Leiterhandbücher auch technisch-methodische Lehrunterlagen. Der nachfolgende Artikel bringt einen Ausschnitt aus diesem Teil des Leiterhandbuchs Schwimmen. In gleicher Weise wie der Crawl sind auch die andern Wettkampfstilarten bearbeitet worden.

Reihenbilder Crawl

Es sind zwölf Phasen mit zwei verschiedenen Ansichten dargestellt, aus denen die wesentlichsten Punkte sichtbar werden sollten. Allerdings sei hier bemerkt, dass solche Reihenbilder mit dem nötigen Verständnis angesehen werden müssen. Es sind Phasen aus einem Bewegungsablauf. Bei verschiedenen Schwimmern würden diese Phasen jeweils immer etwas anders aussehen. Auf den Reihenbildern rechts ist der Schwimmer von schräg unten dargestellt.

Die Reihenbilder, zusammen mit den im Kommentar schriftlich festgehaltenen Merkpunkten, sollten es dem Leiter ermöglichen, die Technik der verschiedenen Stilarten verstandesmäßig zu erfassen. Im Unterricht können diese Reihenbilder vor allem für die Korrekturen (Erklären des Fehlers und visuelle Darstellung der richtigen Form) verwendet werden.

Kommentar

Körperlage:

- der Körper befindet sich in möglichst horizontaler Lage, liegt so hoch wie möglich im Wasser und soll gestreckt sein
- der Bauch soll eingezogen werden
- die Wasseroberfläche befindet sich am Kopf etwa auf Stirnhöhe.

Armzug:

Ueberwasserphase:

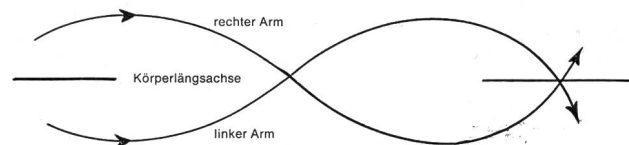
- hoher Ellbogen
- Winkel zwischen Ober- und Unterarm grösser als 90 Grad; die Hand befindet sich immer ausserhalb der direkten Linie Ellbogen-Wasser
- die Hand wird knapp oberhalb des Wassers nach vorne geführt und ist leicht nach aussen gedreht
- die Bewegung muss entspannt und locker sein.

Unterwasserphase:

- der Zugarm taucht mit den Fingerspitzen voran ins Wasser, dann folgen Hand, Unterarm und Oberarm
- der Ellbogen wird auch in dieser Phase hoch gehalten; Ellbogen nie fallen lassen!

- bei Beginn des Armzuges ist der Zugarm gestreckt
- nach Beginn des Armzuges wird der Arm gebeugt. Die Beugung ist von der Kraft des Schwimmers und seiner Geschwindigkeit abhängig
- die Bewegung wird von der Hand geführt; der Ellbogen darf nicht nach hinten ausweichen
- am Ende des Armzuges drückt die Hand noch auf Hüfthöhe nach hinten
- der Armzug soll langsam beginnen und gegen Ende schneller werden
- die Schulter des Zugarmes geht mit Beginn des Armzuges tief und bewirkt so eine Verstärkung des Druckes
- das Tiefgehen mit den Schultern hat ein Rollen des Körpers (Schultern, Hüfte und Füsse) zur Folge
- der Schwimmer soll während des ganzen Armzuges daran denken, das gefasste Wasser nach hinten zu befördern.

Die Bewegung der Hände ist im Diagramm schematisch dargestellt; beachte die S-Form!



Atmung

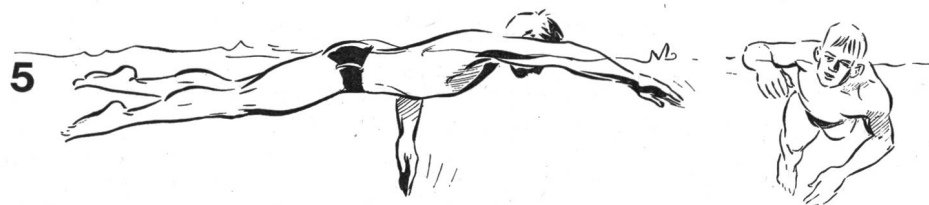
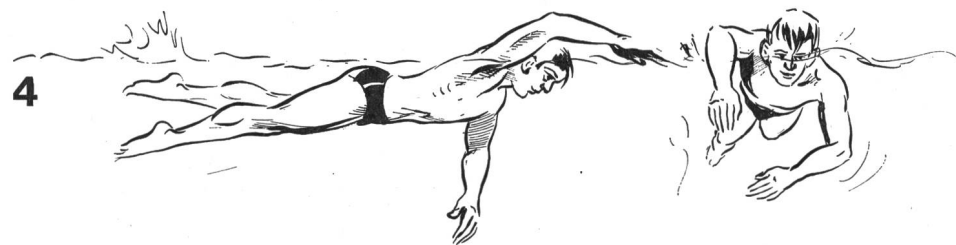
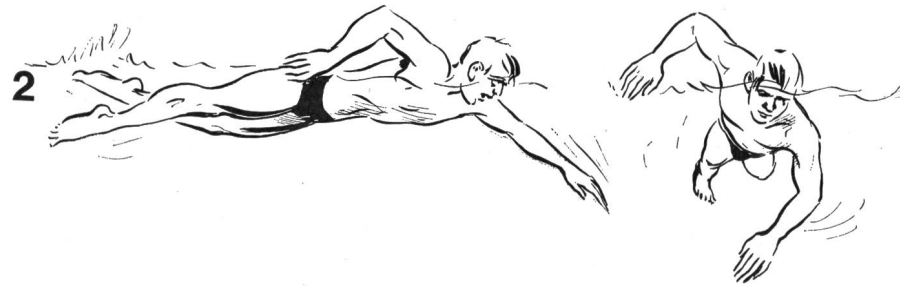
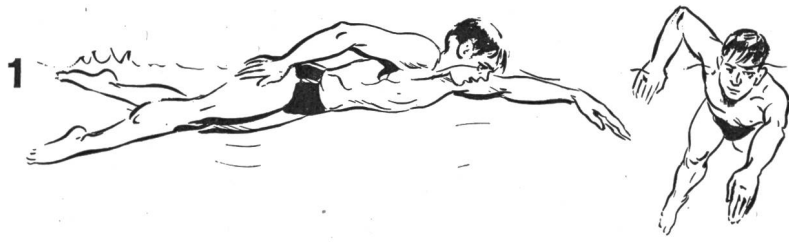
- zur Atmung wird der Kopf auf die Atemseite gedreht, wenn der Armzug beendet ist
- der Kopf wird nur soweit als nötig gedreht, um Luft einatmen zu können; beim Drehen des Kopfes entsteht beim Kinn ein kleines Wellental
- der Kopf soll nicht von der Körperlängsachse weg gedreht werden.

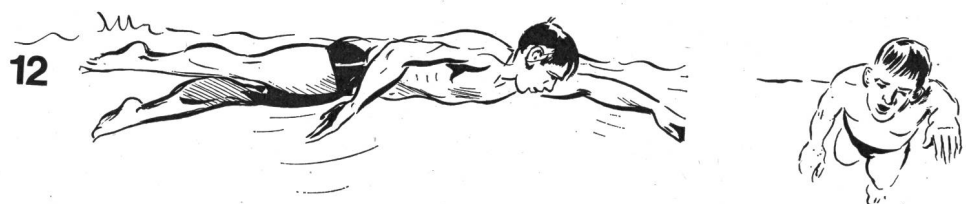
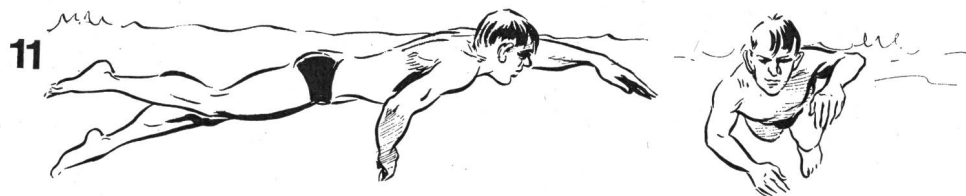
Beinschlag:

- der Schlag beginnt in der Hüfte
- das Kniegelenk soll nicht zu stark gebeugt werden
- die Fussgelenke müssen locker sein; die Füsse sind leicht einwärts gedreht
- die Füsse sollen sich im Wasser befinden; sie erzeugen eine sichtbare Wasserbewegung
- der Beinschlag dient beim Wettkämpfer eher als Stabilisator denn als Vortriebsmittel (Ausnahme: Sprint).

Koordination

- die Bewegungen werden kontinuierlich ausgeführt; es gibt keine toten Punkte. Beispiel: Halten vor Beginn eines Armzuges. (Dies schliesst das Gleitvermögen nicht aus!)
- im normalen Schwimmunterricht wird der Sechser-Beinschlag instruiert (6 Beinschläge auf einen vollständigen Armzug).





Aufbau-, Schulungs- und Korrekturübungen

Es führen viele Wege nach Rom! Dieses Sprichwort gilt wie kaum ein anderes für das methodische Vorgehen. Ziel des Schwimmunterrichtes ist, die Schüler korrekt schwimmen zu lehren. Dabei sollen Umwege vermieden werden. Die nachfolgenden Aufbau-, Schulungs- und Korrekturübungen zeigen Möglichkeiten, um ans Ziel zu gelangen.

Kommentar zu den Aufbauübungen

Der Aufbau ist gegliedert in:

- Trockenübungen
- Übungen an der Treppe, im untiefen Wasser
- Übungen im tiefen Wasser

und in:

- Armzug } oft zusammen
- Atmung }
- Beinschlag
- Koordination

Die Anzahl der Aufbauübungen ist bewusst knapp gehalten. Es handelt sich um einen sehr schematischen Weg. Die Annahme ist, dass die ganze Klasse bei Null beginnt. In der Praxis werden aber viele Schüler das Crawl-Schwimmen schon mehr oder weniger gut beherrschen. Der Leiter soll dort beginnen, wo seine Schüler stehen. Oftmals ist eine Aufteilung in Leistungsgruppen nötig.

Beim vorgeschlagenen Weg handelt es sich um die Einführung von einzelnen Teilen der gesamten Schwimmbewegung, die dann zusammengehängt werden. Es sei hier bemerkt, dass dies nicht die einzige Methode ist, sondern dass besonders Kinder, die viel schwimmen können, auf natürliche Weise mit einer Art Gesamtmethode eine Stilart erlernen.

Der Wert der Trockenübungen liegt darin, dass die Schüler die Bewegung zuerst in einer einfachen Situation einmal erfassen.

Wie lange ein Leiter die einzelnen Übungen durchführt, ist seinem methodischen Geschick überlassen. Es gibt auch gewisse «Schlüsselübungen», die öfters als andere geübt werden. Die Reihenfolge der Übungen ist nicht zwingend. Man wird einmal zuerst die Armbewegung einführen und bei einer andern Stilart zuerst den Beinschlag. Vielleicht nimmt man nicht den ganzen Aufbau eines Teiles durch, sondern mischt Übungen für Arme und Beine. Der Leiter wird im Laufe des Unterrichts auch immer wieder zu gewissen Übungen zurückgehen. Wichtig ist, dass keine dieser Aufbauübungen lediglich als Übung für sich geübt wird, sondern, dass immer das Endziel im Auge behalten wird.

Kommentar zu den Schulungs- und Korrekturübungen

Die Übungssammlung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Mit den Schulungsübungen wird bezweckt, die einzelnen Bewegungselemente zu automatisieren, den Antriebseffekt zu vergrössern, das Gleitvermögen zu verbessern und die Gesamtbewegung zu ökonomisieren. In gewissen Unterrichtssituationen sind keine Aufbauübungen mehr nötig. Der Leiter beginnt sofort mit den Schulungsübungen.

Das Ueben der normalen Einzelbewegungen mit Brett oder Pull-buoy ist nicht noch speziell erwähnt.

Korrigieren bedeutet: Dem Schüler helfen! Manchmal genügt ein mündlicher Hinweis, eine Erklärung. Oft aber nützt es nicht sehr viel, ihm immer wieder zu sagen, was er falsch macht oder wie er es richtig ausführen soll. Viel eher hilft ihm die aktive Korrektur, die Korrekturübung.

Korrekturübungen müssen auch aus der Situation heraus oft neu erfunden werden. Schliesslich ist die Übung die beste, die dem Schüler hilft, den Fehler zu korrigieren. Vielfach muss man bei Korrekturübungen übertriebene, dem Fehler entgegengesetzte Formen verwenden.

Die Bemerkungen rechts beziehen sich auf die Hauptwirkung der Übung, der Fehler der damit korrigiert werden kann und die eventuelle Eignung oder Nicht-eignung für bestimmte Stufen.

Die Aufbauübungen

Armzug und Atmung

Trockenübung

— Armzug im Stehen, (Grätschstellung) wobei der Oberkörper die Schwimmlage imitiert; ohne und mit Atmung beidseitig.

Im untiefen Wasser

- Armzug im Stehen, wobei die Schultern im Wasser sind; zuerst jeder Arm für sich; ohne und mit Atmung beidseitig
- Armzug mit Partnerhilfe; der Partner hält die gegrätschten Beine (Füsse im Wasser!); ohne und mit Atmung beidseitig.

Im tiefen oder untiefen Wasser

- Hechtschiessen: einige Armzüge, zuerst ohne dann mit Atmung beidseitig
- Armzüge mit Pull-buoy; Atmung beidseitig üben.

Beinschlag

Trockenübungen

— Beinschlag im Sitzen, Hände aufgestützt

Auf der Treppe oder im untiefen Wasser

— Beinschlag im Stehen links und rechts; immer wieder eine Stufe tiefer steigen. Wenn keine Treppe vorhanden ist, direkt im untiefen Wasser.

An der Treppe oder im untiefen Wasser

- mit den Händen auf der Treppe stützen, Beinschlag; Atmung vorwärts und seitwärts.
oder
- Halten an der Rille mit einer Hand während die andere Hand an der Bassinwand tiefer stützt: Beinschlag wie oben
- Beinschlag mit Partnerhilfe; der Partner hält an den ausgestreckten Händen und geht rückwärts; Atmung vorwärts oder seitwärts.

Im untiefen oder tiefen Wasser

— Beinschlag mit Arme in der Vorhalte oder mit Brett; Atmung vorwärts oder seitwärts.

Koordination

— Hechtschiessen; einige Züge Crawl schwimmen, zuerst ohne, dann mit Atmung.

Im schulmässigen Schwimmen werden sechs Beinschläge auf einen vollständigen Armzug ausgeführt.

Die Schulungs- und Korrekturübungen

Uebung	Wirkung, Fehler, Stufe
<p>Arme, Atmung, Koordination Im untiefen Wasser: Armzüge getrennt links und rechts; ein Partner zieht leicht an der Hand, die nicht arbeitet</p>	<p>Kontrolle der einzelnen Züge; die Wasserlage ist durch den Partner gesichert</p>
<p>2, 3, 4 Armzüge mit je einem Arm; der andere Arm befindet sich in Vorhalte</p>	<p>Kontrolle der einzelnen Armzüge; Wasserlage ist schwierig einzuhalten; für schwächere Schwimmer nicht geeignet</p>
<p>Armzug mit ausgeprägter Rollbewegung um die Längsachse</p>	<p>Verstärkung von Zug und Druck durch Tiefgehen mit den Schultern; für bessere Schwimmer</p>
<p>Einen Partner mit Armzug vorwärts ziehen; der Partner hält an den Fussgelenken; er kann mit Beinschlag helfen</p>	<p>Stärkung des Armzuges; für bessere Schwimmer</p>
<p>Isometrische Kraftübungen in möglichst vielen Armzugstellungen, zum Beispiel mit dem Badetuch</p>	<p>Erfühlen des Widerstandes</p>
<p>Armzug mit bewusstem Eintauchen der Hände vor den Schultern; mit den Augen kontrollieren</p>	<p>Korrektur beim Kreuzen der Arme vor dem Kopf</p>
<p>Armzug mit wechselnden Schlagzahlen</p>	<p>Erfühlen des wechselnden Widerstandes; Schulung des Rhythmusgefühls</p>
<p>Während der Ueberwasserphase die Hände schütteln</p>	<p>Korrektur bei geführter und steifer Ueberwasserphase</p>
<p>«Langes Gleiten»: fortgesetzt Beinschlag und normaler Armzug aber mit jeweiliger kurzer Gleitphase wenn beide Hände vorne sind;</p>	<p>Förderung des Gleitvermögens; für bessere Schüler</p>
<p>3er-Atmung: Atmen links und rechts im 3er-Rhythmus</p>	<p>Verbesserung einer einseitigen Wasserlage; Schulung der Atmung</p>
<p>Armzug im Gehen im untiefen Wasser; auf einen Armzug drei kleine Schritte</p>	<p>Schwierigkeiten beim 6er-Rhythmus (sechs Beinschläge auf einen vollständigen Armzug).</p>
<p>Beinschlag</p>	<p>Verbesserung des Beinschlages; Korrektur bei Beinschlägen, die nur mit den Unterschenkeln ausgeführt werden</p>
<p>Im Wasser «stehen» und Beinschlag ausführen; die Hände können mit Tellern helfen; Steigerung: Hände aus dem Wasser heben; Hände in den Nacken legen; Arme aus dem Wasser heben</p>	<p>Wie oben</p>
<p>Stehend im Wasser vorwärts «laufen», dann Uebergehen in die horizontale Lage</p>	<p>Wie oben</p>
<p>Beinschlag in Seitenlage</p>	<p>Verstärkung des Beinschlages; Schulung des Rhythmusgefühls</p>
<p>Beinschlag mit wechselnden Schlagzahlen und Bewegungsausmassen</p>	<p>Korrektur bei steifen Beinen und Füßen, bei fehlendem Vortrieb.</p>
<p>Beinschlag mit Flossen</p>	