



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Rückenschwimmen: Schnell, elegant und ökonomisch

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Schnell, elegant und ökonomisch – Erlernen des Rückenschwimmens

Dr. Anja Lange, Gießen

Zeit	2 Doppelstunden (2 x 70 Minuten)
Niveau	Fortgeschrittene, Klassen 9–13
Ort	Lehrschwimmbecken oder Nichtschwimmerbecken, mindestens 2 Bahnen im Schwimmerbecken (25 m)
Ziele	Rückenschwimmen verbessern, Zug-/Druckphase erlernen, ökonomisch schwimmen
Kompetenzen	Bewegungserfahrungen erweitern, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern
Vorkenntnisse	Kraul- und Rückenschwimmen in Grobform

Fachliche Hinweise

Die Technik des Rückenschwimmens

Bei der ursprünglichen Form (auch „altdeutsches Rückenschwimmen“ genannt) wurde in der Gleichschlagtechnik der Arme kombiniert mit einer Brustbeinbewegung auf dem Rücken geschwommen. Diese Technik war 1904 noch bei den Olympischen Spielen zu sehen.

Das Rückenkraultschwimmen mit alternierenden Arm- und Beinbewegungen ist die effektivste Technik, um schnell und elegant auf dem Rücken zu schwimmen. Es zeichnet sich durch eine ständig wechselnde Rollbewegung um die Körperlängsachse aus. Ein Nachteil ist allerdings die mangelnde Orientierung in Schwimmrichtung.

Wettkampfbestimmungen

Bei Wettkämpfen gibt es für Frauen und Männer Streckenlängen von 25, 50, 100 und 200 Metern. Beim Startsignal und bei jeder Wende muss sich der Schwimmer in Rückenlage abstoßen und während des ganzen Wettkampfes auf dem Rücken schwimmen, außer bei der Ausführung der Wende.

Ein Teil des Körpers muss während des gesamten Wettkampfes die Wasseroberfläche durchbrechen. Es ist dem Schwimmer jedoch erlaubt, während der Wende völlig untergetaucht zu sein sowie nach dem Start und nach jeder Wende eine Strecke von nicht mehr als 15 Metern völlig untergetaucht zu schwimmen.

Beim Zielanschlag muss sich der Schwimmer in Rückenlage befinden und die Wand der eigenen Bahn mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren.

Die Wende

Bei der Ausführung der Wende muss der Schwimmer die Wand mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren. Die Schultern dürfen über die Senkrechte in die Brustlage gedreht werden, der Schwimmer muss aber in die Rückenlage zurückgekehrt sein, wenn er die Beckenwand verlässt.

Zentrale Knotenpunkte des Rückenrauls

Die Wasserlage:

- Ruhige Kopfhaltung mit Blick schräg nach vorn-oben.
- Der Kopf liegt bis zum Haaransatz im Wasser, die Ohren sind untergetaucht.
- Rollbewegung mit mindestens 45-Grad-Drehung der Körperlängsachse zum eintauchenden Arm hin für einen wirkungsvollen Armeinsatz. Nur der Kopf dreht nicht mit.
- Gestreckte Körperhaltung, Kopf und Schultern liegen höher als Hüfte und Beine.

Die Armbewegung:

Die Hände schwingen in einem ausgeprägten Zug-/Druckmuster nach unten und oben. Die Bewegung ähnelt der Armbewegung beim Kraulschwimmen, sie findet aber aus anatomischen Gründen nur neben und nicht unter dem Körper statt:

- Eintauchen: mit gestrecktem Arm so weit wie möglich vor dem Körper in Verlängerung der Schulter, mit der Kleinfingerseite zuerst.
- Zugphase: In einer Tiefe von etwa 3- bis 4-facher Handbreite unter Wasser beginnt die Ellbogenbeugung und nimmt bis zu 90 Grad kontinuierlich zu. Die Handfläche zeigt am Ende der Zugphase nach vorn-oben und befindet sich auf Schulterhöhe.
- Druckphase: Es findet eine Umlenkbewegung der Hand statt (nach unten mit anschließender Armstreckung am Oberschenkel vorbei). Das Handgelenk klappt am Ende nach unten ab.
- Überwasserphase: Die Hand verlässt mit der Daumenseite bei gestrecktem Arm das Wasser. Der Arm wird bei lockerer Schulter halbkreisförmig über Wasser geschwungen.

Die Beinbewegung:

- Wechselseitige Auf- und Abbewegung der Beine. Die Bewegung setzt in der Hüfte an. Die Hauptkraft des Beinschlags ist nach oben gerichtet.
- Die Abwärtsbewegung erfolgt bei gestrecktem Bein mit der Ferse zuerst. Das Fußgelenk muss locker sein, damit der Fuß wie die Flosse eines Fisches arbeiten kann.
- Während sich der Fuß weiter abwärts bewegt, bewegt sich der Oberschenkel bereits wieder nach oben, das Kniegelenk wird gebeugt.
- Anschließend „kicken“ Unterschenkel und Fuß mit leichter Innenrotation kraftvoll zur Wasseroberfläche, der Fuß wird überstreckt.
- Füße und Knie sollten die Wasseroberfläche nicht durchbrechen.

Die Atmung:

Die Atmung ist nahezu ungehindert möglich und stellt eigentlich keine Schwierigkeit dar, wird aber häufig „vergessen“ oder es kommt zu einer „Schnappatmung“.

Inhalte, pädagogische Perspektiven, Kompetenzen

Die Verbesserung des Rückenschwimmens fällt unter die pädagogische Perspektive „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“, denn die gestellten Bewegungsaufgaben richten die Konzentration auf die individuelle Wahrnehmung der Bewegungsausführung.

Ein kompetenzorientierter Unterricht beschränkt sich nicht auf erkennbare, operationalisierbare Verhaltensweisen, sondern fragt auch nach Erfahrungen und Einsichten und fördert die Fähigkeit zur Reflexion. Im Vordergrund steht deshalb das entdeckende, verstehende Lernen und nicht allein eine reproduktive Übernahme von Kenntnissen.

Zu folgenden Kompetenzen wird ein Beitrag geleistet:

- Urteilskompetenz durch die Partnerbeobachtung und Korrektur des Partners.
- Reflexivität durch das Nachdenken über eigene Bewegungen im Wasser und über Bewegungseffekte.
- Wahrnehmungskompetenz durch das Erfühlen von Bewegungen im Wasser.
- Bewegungskompetenz durch die Erweiterung des Bewegungskönnens.

Praktische Tipps

Didaktische Überlegungen

Idealtypische Leitbilder oder komplizierte biomechanische Informationen sind für den Lernprozess kaum hilfreich. Die Konzentration der Schüler sollte stattdessen gezielt auf bestimmte Bewegungsabläufe gerichtet werden und man sollte sie nicht durch eine Vielzahl von Informationen überfordern.

Die Armbewegung soll zunächst durch folgende didaktische Reduzierung verfeinert werden: Der Doppelarmzug verstärkt und verdeutlicht das Erspüren von Zug und Druck und verzichtet auf das Rollen. Durch die synchrone Bewegung der Arme werden außerdem ein zu tiefes Wasserfassen und ein zu tiefes Durchziehen der Hände unter Wasser verhindert.

Methodische Überlegungen

Lehrkräfte sollten Bewegungsanweisungen, -aufgaben und Feedbacks am Beckenrand so formulieren, dass die Lerngruppe wichtige Bewegungscharakteristika nachvollziehen kann. Hier können vor allem Bilder (vgl. **M 7**) sowie ein Lenken der Aufmerksamkeit auf die Bewegungseffekte hilfreich sein. Darüber hinaus gilt es, die Wahrnehmung von Bewegungen immer wieder explizit zu reflektieren, um ein differenziertes Körpergefühl zu schulen.

Literatur

Ungerechts, Bodo; Volck, Gunther; Freitag, Werner: Lehrplan Schwimmsport. Band 1: Technik. Hofmann Verlag, Schorndorf 2002.

Der erste Band des Lehrplans Schwimmsport hat sich zum Ziel gesetzt, alle Techniken nicht nur zu beschreiben, sondern auch zu erklären, um den Lesern ein vertieftes Verständnis für die Funktionen der einzelnen Bewegungsabläufe zu ermöglichen. Außerdem werden Grundlagen der Sportarten Wasserball, Wasserspringen und Synchronschwimmen vermittelt.

ebd.: Lehrplan Schwimmsport. Band 2: Vermittlung und Technik im Schwimmen. Hofmann Verlag, Schorndorf 2012.

In diesem Band wird zunächst ein dialogisches Vermittlungskonzept im Schwimmunterricht vorgestellt. Den Lehrkräften sollen vor allem praktische Hilfen und Anregungen im Bereich der Vermittlung einzelner Techniken sowie des Übens und Trainierens gegeben werden. Dies erfolgt in den drei Ausbildungsstufen Grundlegung mit der Wasserbewältigung und einer ersten Schwimmtechnik, Differenzierung und Optimierung.

Anschauliche Videos für Schüler und Lehrer:

<https://www.youtube.com/watch?v=xviHn1Qg-5s>

<https://www.youtube.com/watch?v=PfsP2-EWFbM>

Doppelstunde 1: Rückenschwimmen mit Doppelarmzug

Ziel: Die Schüler lernen Rückenschwimmen mit Doppelarmzug und erfahren, warum man auch beim Rückenschwimmen auf die Atmung achten sollte.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Aufwärmen (10 Minuten)		
	Sturm (Spiel) Die Teams stehen sich an zwei Seitenrändern des Beckens gegenüber und versuchen, die Luftballons mithilfe von Beinbewegungen des Rückenschwimmens auf die andere Seite zu befördern.	2 gleich große Gruppen Nichtschwimmerbecken 1 Luftballon pro Schüler (2 verschiedene Farben für die Teams)
Hauptteil (50 Minuten)		
M 1	Ab ins Wasser! (Bewegungsaufgaben) Die Schüler führen verschiedene Übungen zur Körperwahrnehmung beim Rückenschwimmen durch (z. B. Wasserlage, Bein-, Armbewegungen).	alle Schüler Schwimmerbecken
	Reflexion Die Schüler reflektieren ihre Bewegungen und äußern sich zu den Aufgaben.	
	Partnerkorrektur Die Partner beobachten sich gegenseitig und geben Feedback.	Schüler in Paaren ein Partner im Becken, der andere außerhalb am Beckenrand
Ausklang (10 Minuten)		
M 2	Würstchen schnappen (Spiel) Die Schüler versuchen beim Sprung vom Startblock, einen Luftballon an der Schnur zu berühren.	so viele Gruppen wie Startblöcke vorhanden Schwimmerbecken 1 Zauberschnur, mehrere Luftballons o. Ä.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Rückenschwimmen: Schnell, elegant und ökonomisch

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

