

# Breitensportliches Schwimmen

Individual-  
sportarten

## 1. Folge

### Vorbemerkungen / Ziele

Das Schwimmen gehört zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen von Kindern und Jugendlichen. Gemeint ist damit vor allen Dingen das Baden, Spielen und Toben im Schwimmbad. Schwimmtraining gilt dagegen oft als monoton und langweilig. Sportschwimmer/innen werden gerne als „Kachelzähler“ verspottet. Dabei bietet auch das Schwimmtraining vielfältige Möglichkeiten für abwechslungsreiche und spielerische Übungsformen. Auch gibt es eine Vielzahl an Ideen für kooperatives Handeln im Schwimmsport. Aus der Vielfalt der Möglichkeiten haben wir drei Stundenbeispiele ausgesucht, die wir als Anregung zur spielerischen Variation von Übungsstunden im Schwimmen vorstellen möchten.

In diesem Stundenbeispiel geht es um Ausdauertraining im Wasser. Schwimmen wird oft als Ausdauersportart bezeichnet, weil die „Ermüdungswiderstandsfähigkeit“ (= Ausdauer) ein wichtiger leistungsbegrenzender Faktor im Sportschwimmen ist. Grundsätzlich muß die Belastung über einen Zeitraum von mindestens fünf Minuten aufrechterhalten werden, damit im Körper Anpassungserscheinungen im Sinne eines Ausdauertrainings stattfinden können. Die Intensität der Belastung kann aber variiert werden, z. B. ist auch in sogenanntes „Intervalltraining“, also das Schwimmen von Teilstrecken mit Pausen, möglich. Im folgenden Stundenbeispiel liegt der Schwerpunkt auf einem allgemeinen schwimmerischen Ausdauertraining, bei dem die Schwimmer/innen durch kooperative Aufgabenstellungen zum gemeinsamen Training angeregt werden. Daneben kommen Übungsformen zur Grundschnelligkeit, zur Geschicklichkeit und zur Kraulschwimmtechnik vor.

### Zeit:

60 - 75 Minuten

### Teilnehmer/innen:

Kinder, Jugendliche oder Erwachsene im breitensportlichen Schwimmtraining, die das Kraul-, Rücken- und Brustschwimmen mindestens in der Grobform beherrschen.

### Material:

2 Würfel (evtl. große Schaumstoffwürfel),  
1 Schwimmbrett, 1 Wasserball,  
1 Tauchring

Schwimmen

2/95

## Stundenverlauf / Inhalte

**O** = Organisation

**●** = Inhalte

● Begrüßung und Erläuterung der Stundeninhalte.

**O** Sitzen auf der Wärmebank oder im Kreis auf dem Boden.

### Einschwimmen - Würfel dir deine Strecke!

● Jeweils zwei Schwimmer/innen einigen sich auf eine beliebige Schwimmart. Anschließend würfeln sie eine Zahl und schwimmen die entsprechende Anzahl an Bahnen (1-6). Anschließend suchen sie sich eine neue Schwimmart aus, würfeln und schwimmen erneut.



**O** An jeder Seite des Beckens ist ein Würfel deponiert, z.B. auf einem Startblock oder einem Schwimmbrett; der/die Übungsleiter/in gibt die Schwimmzeit vor (mind. 10 Min.).

### Übungen zum Kraulschwimmen - Kontrastschwimmen

● Kraulschwimmen in Einzelbahnen (8-10 x 25 m), wobei jeweils eine Bahn bewußt falsch geschwommen wird, um im Anschluß daran die Vorteile der richtigen Bewegungsausführung zu erfahren. Mögliche Kontrastübungen für das Kraulschwimmen sind:

- gespreizte Finger - geschlossene Finger
- extrem kurze, schnelle Armzüge - lange kraftvolle Armzüge

## Absichten / Gedanken

● = Absichten/Gedanken

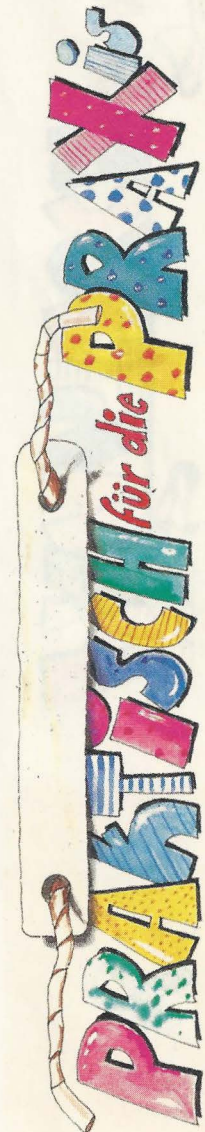
➤ = Hinweis

● Einstimmung auf die Stunde.

● Durch das wiederholte Würfeln und den Einigungsprozeß untereinander wird die Übungsform lebendig. Gleichzeitig ist das vom Würfeln unterbrochene Schwimmen ein Intervalltraining für die schwimmerische Grundlagenausdauer.

➤ Mögliche Erleichterung: Beide Schwimmer/innen würfeln und suchen sich die angenehmere Zahl aus.

● Die Schwimmer/innen erfahren die richtige Schwimmtechnik selbst; dadurch wächst die Einsicht in die Anweisungen des/der Übungsleiters/in. Im anschließenden Ausdauertraining kann das Gelernte angewendet werden.



**PRAKTISCH für die PRAXIS**

**Stundenverlauf/Inhalte**

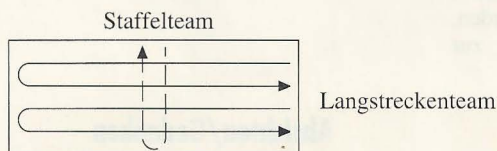
- gestreckte Arme über Wasser - gebeugte Arme
- gerades Durchziehen der Arme unter Wasser - kurviges Armzugmuster
- „steifes“ Schwimmen - bewußte Rollbewegung
- Atmen nach vorne - Atmen zur Seite
- Beinbewegung mit angezogenen Beinen - gestreckte Beine
- Schwimmen ohne Beinbewegung - mit Beinbewegung

**O** Start in „Wellen“, d. h. je nach Anzahl der Bahnen, die zur Verfügung stehen, mehrere Schwimmer/innen nebeneinander.

**Ausdauertraining - Die menschliche Uhr**

- Zwei Teams schwimmen gegeneinander: Das eine Team schwimmt eine möglichst lange Strecke, wobei alle Schwimmer/innen ihre Bahnen zählen (pro Bahn gibt es einen Punkt). Sie haben dafür solange Zeit, wie das andere Team braucht, um eine Geschicklichkeitsstaffel zu schwimmen, bei der ein Wasserball, ein Tauchring und ein Schwimmbrett transportiert werden müssen. Je nach Gruppengröße können mehrere Staffeldurchgänge geschwommen werden.

**O** Das Langstreckenteam schwimmt in beliebiger Aufteilung auf Längsbahnen. Das Staffelteam schwimmt quer dazu, darf das Langstreckenteam aber nicht behindern!



- Hat das Staffelteam seine Strecke beendet, werden die Punkte des Langstreckenteams zusammengezählt. Dann werden die Rollen getauscht. Gewonnen hat das Team, das im Langstreckenteil die meisten Punkte gesammelt hat.

**Ausschwimmen - Kombilagern**

- Schwimmen in Einzelbahnen (8-10 x 25 m), wobei auf Ansage jeweils zwei Schwimmarten miteinander kombiniert werden (z.B. Brust-Arme und Kraul-Beine oder Rücken-Arme und Brust-Beine).



**O** Start in „Wellen“ wie oben.

- Zwei Schwimmer/innen kombinieren gemeinsam zwei Schwimmarten miteinander (z.B. schwimmt A Kraul-Arme und B Brust-Beine). Durch Anhängen von B an A entsteht ein „Schwimm-Tandem“.

- Abschlußgespräch

**O** Wärmebank oder Kreis (evtl. auch im Wasser).

**Absichten/Gedanken**

- *Es ist günstig, die Schwimmer/innen jeweils nach ihren Erfahrungen mit der richtigen bzw. falschen Technik zu fragen, damit die Übungen bewußt werden.*

- *Die Schwimmer/innen des Langstreckenteams haben eine individuelle Ausdauerbelastung; das Staffelteam kann durch Geschicklichkeit und Kooperation die Zeit des Langstreckenteams begrenzen. Der Wettkampfgedanke spornt an, aber durch die Teamwertung besteht keine direkte Konkurrenz.*

- *Die Zeitdauer der Staffel muß vom Übungsleiter/von der Übungsleiterin so kalkuliert werden, daß das Langstreckenteam eine wirkliche Ausdauerstrecke schwimmen kann (mind. 300 m).*

- *Die Schwimmer/innen müssen das Prinzip der „menschlichen Uhr“ verstehen: es muß klar sein, daß das eine Team umso weniger Punkte sammeln kann, je schneller das andere Team seine Staffel zu Ende bringt. Nur dann wird es spannend!*

- *Nach der Ausdauerstrecke bringen die koordinativen Aufgaben Abwechslung.*

- *Kinder erfinden dabei gerne eigene Schwimmarten.*

- *Die Aufgabe ist oft lustig und erfordert viel Kooperation. Ein gelungener Stundenabschluß motiviert für die nächste Stunde.*

- *Reflexion der Stunde.*

- *Nicht nur die sportlichen Erlebnisse ansprechen, sondern auch die Erlebnisse in der Gruppe und mit dem/der Partner/in.*

**Autor:  
Nils Neuber**

Literaturhinweise: Walter Bucher: Schwimmen: Leistend spielen - spielend leisten, Schorndorf 1982  
 Kurt Wilke & Orjan Madsen: Das Training des jugendlichen Schwimmers, Schorndorf 1983.