

Rückenschwimmen

Bewegungsmerkmale – Darauf muss geachtet werden

- Liegt der Schwimmer in Gleitbootlage flach auf dem Wasser?
- Hat der Schwimmer den Körper gespannt (kein „Bauchtanz“)?
- Wird der Beinschlag mit locker gestreckten Beinen gleichmäßig ausgeführt?
- Sind die Füße gestreckt?
- Werden die Arme abwechselnd über Wasser nach vorne gebracht?
- Sind die Arme über Wasser gestreckt?
- Werden die Arme locker gestreckt ins Wasser gesetzt?
- Ziehen die Arme seitlich?
- Wird der Zug bis zum Oberschenkel durchgeführt?

Rückenschwimmen

Fehler

- Das Becken ist zu tief.
- Beine bewegen sich wie beim Fahrradfahren.
- Beine sind verkrampft, die Füße angewinkelt.
- Knie kommen aus dem Wasser.

Übungen zur Korrektur

- Gleiten in Bauch-, Rücken,- und Seitenlage.
- “Baumstammschieben” in Bauch- und Rückenlage
- Einen Tauchring auf dem Bauch balancieren.
- Ein Schwimmbrett auf die Oberschenkel bzw. Knie halten.
- An Land und im Wasser gegen Wasserball kicken.

Rückenschwimmen

Fehler

- In der Überwasserphase sind die Arme gebeugt.
- In der Unterwasserphase sind die Arme gestreckt.
- Hände greifen zu tief.

Übungen zur Korrektur

- Greife mit der Hand an die Decke.
- Mache dich beim Schwimmen ganz groß.
- Hebe den gestreckten Arm aus dem Wasser und lege ihn wieder ab, abwechselnd beide Arme.
- Rückengleichschlag mit großen Kreisen
- Schwimme so, dass der abgespreizte Daumen aus dem Wasser schaut.

Kraulschwimmen

Bewegungsmerkmale – Darauf muss geachtet werden

- Liegt der Schwimmer in Gleitbootlage flach auf dem Wasser?
- Hat der Schwimmer den Körper gespannt (kein „Bauchtanz“)?
- Wird der Beinschlag mit locker gestreckten Beinen gleichmäßig ausgeführt?
- Sind die Füße gestreckt?
- Werden die Arme abwechselnd über Wasser nach vorne gebracht?
- Sind die Arme angewinkelt, und der Ellenbogen der höchste Punkt?
- Werden die Arme locker gestreckt ins Wasser gesetzt?
- Ziehen die Arme unter den Körper?
- Wird der Zug bis zum Oberschenkel durchgeführt?
- Wird ins Wasser ausgeatmet?
- Wird das Gesicht zum Einatmen seitlich aus dem Wasser gedreht?

Kraulschwimmen

Fehler

- Die Hüfte ist nach oben geknickt.
- Wasserlage ist zu steil.
- Beine bewegen sich wie beim Fahrradfahren (angewinkelte Knie).
- Beine sind verkrampft, die Füße nach außen gedreht oder angewinkelt.

Übungen zur Korrektur

- Gleiten in Bauch-, Rücken- und Seitenlage.
- „Baumstammschieben“ in Bauch- und Rückenlage
- Rückenbeinschlag abwechselnd in Bauch- und Rückenlage
- „Reingleiter“ (Startweitsprung) vom Beckenrand
- siehe Rückenschwimmen
- Wechselbeinschlag in Rücken-, Seit- und Bauchlage üben.

Kraulschwimmen

Fehler

- Arme sind nicht über Wasser.
- Hand taucht zu früh ein.
- Arme sind über Wasser gestreckt.

Übungen zur Korrektur

- Einarmig schwimmen, evtl. mit Brett.
- Winke, während die Hand über Wasser ist.
- Greife über einen nicht vorhandenen Baumstamm.
- Schlage zuerst mit dem Daumen an deinen Kopf, dann weit vorne ins Wasser.
- Mit dem Daumen am seitlichen Rücken entlangfahren (Reißverschluss schließen).
- Mit dem Daumen unter die Achsel (ans Ohr) fassen.

Kraulschwimmen

Fehler

- Arme sind unter Wasser gestreckt.
- Der Armzug ist zu breit.
- Ellenbogen oder Handgelenk ziehen unter Wasser.

Übungen zur Korrektur

- „Hundepaddeln“ (Zugphase Kraul)
- „Entenpaddeln“, der Kopf liegt im Wasser (Druckphase Kraul).
- Berühre zwischen Zug- und Druckphase mit dem Daumen das Brustbein.
- Wirf mit den Händen das Wasser hinten weg.
- Achte darauf, dass zuerst die Fingerspitzen eintauchen, berühre mit den Fingerspitzen die Oberschenkel.

Kraulschwimmen

Fehler

- Es wird nicht ins Wasser ausgeatmet.
- Der Kopf wird beim Atmen angehoben.
- Der Kopf dreht mit jedem Armzug.

Übungen zur Korrektur

- Im flachen Wasser im Hocken durch Mund und Nase ausatmen.
- „Stehaufmännchen“
- „Wippe“
- „Baumstammschieben“ in Bauchlage, dann auf den Rücken drehen und atmen.
- Rücken und Kraul im Wechsel.
- Durch das Fenster, das der Arm bildet, einatmen.
- Übungsleiter beim Einatmen ansehen (er steht seitlich hinten)
- Das Kinn soll die Schulter berühren.
- Ohne Atmung schwimmen

Brustschwimmen

Bewegungsmerkmale – Darauf muss geachtet werden

- Liegt der Schwimmer flach im Wasser?
- Liegen die Schultern parallel zur Wasseroberfläche? (Schere?)
- Wird der Armzug symmetrisch ausgeführt?
- Wird der Beinschlag symmetrisch ausgeführt? (Schere?)
- Sind die Füße nach außen gedreht? (Schere?)
- Wird ins Wasser ausgeatmet?
- Ist eine Gleitphase vorhanden?
- Ist die Bewegung rhythmisch?

Brustschwimmen

Fehler

- Knie werden unter den Bauch gezogen.

Übungen zur Korrektur

- Schwimme so, dass die Füße hinten (fast) aus dem Wasser schlagen.
- Brustschwimmen im Nichtschwimmerbecken im Stütz (max.40cm Wassertiefe).
- Brustschwimmen in Rückenlage, halte ein Schwimmbrett über den Oberschenkeln.

Brustschwimmen

Fehler

- Füße sind gestreckt (plantarflektiert).

Übungen zur Korrektur

- Gehen wie Charlie Chaplin.
- Bewusst Füße anziehen und strecken an Land im Sitzen.
- s.o. aber in Bauchlage
- Brustschwimmen (BS) im Sitzen an Land.
- s.o. aber in Bauchlage
- BS im Wasser in Rückenlage (nur der große Zehe darf aus dem Wasser sehen!)
- BS im Stütz im Nichtschwimmerbecken
- BS mit Brett in Vorhalte
- BS mit Weckgummis um Fußgelenke, sie dürfen nicht abrutschen.
- BS mit Badeschuhen

Brustschwimmen

Fehler

- Körper liegt zu steil im Wasser.
- Keine Pause beim Gleiten

Übungen zur Korrektur

- Schwimme so, dass die Füße hinten (fast) aus dem Wasser schlagen.
- Schwimme so, dass der Po (fast) aus dem Wasser schaut.
- Brust-Armzüge mit Kraul- oder Delphinbeinschlag
- Züge zählen: Wer braucht die wenigsten!

Brustschwimmen

Fehler

- Es wird nicht ins Wasser ausgeatmet.

Übungen zur Korrektur

- Puste deine Hände nach vorn, und brumme dabei wie ein Seelöwe.
- Schwimmen mit langer Gleitphase, Züge zählen.
- Brustschwimmen mit Brett, ins Wasser ausblubbern.

Brustschwimmen

Fehler

Schere durch:

- geneigtes Becken
- unsymmetrischen Beinschlag
- gestreckten Fuß

Übungen zur Korrektur

- Mit Nudel unter der Hüfte schwimmen.
- Bewusst machen der schiefen Lage: Beim Schwimmen zur „falschen“ Seite sehen.
- Brustschwimmen im Liegestütz im Nichtschwimmer, die Fersen bleiben möglichst lange geschlossen.
- Bewusstes Umsetzen der Füße
- Nach dem Schlag liegen die Füße nebeneinander.
- s.o. Brustschwimmen mit Brett
- Bewusstes drehen der Füße nach außen (ÜL: anziehen – drehen – und klatsch).