

*Kurt Wilke/Klaus Daniel*

# ***Schwimmen***

***Lernen • Üben • Trainieren***

***Limpert***

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	4.5	Übungen zur Ausformung der Antriebsbewegungen. . . . .	37
<b>Einführung: einige fachdidaktische Grundüberlegungen . . . . .</b>	<b>8</b>	Häufige methodische Probleme	<b>40</b>
<b>2 Schwimmunterricht für Anfänger . . . . .</b>	<b>10</b>	<b>5 Tauchen und Springen - vom Spiel zur geformten Ausführung . . . . .</b>	<b>42</b>
2.1 Vorüberlegungen. . . . .	10	5.1 Zuordnung zur schwimmerischen Grundausbildung. . . . .	42
2.2 Schlüsselrolle der Wassergewöhnung. . . . .	12	5.2 Tauchfähigkeit für Schwimmanfänger. . . . .	43
2.3 Aktive Wasserbewältigung. . . . .	14	5.2.1 Spiel- und Übungsbeispiele für Tauchanfänger. . . . .	44
2.4 Stationäres und differenziertes Üben. . . . .	14	5.3 Tauchtechniken. . . . .	50
2.5 Wahl der Anfangsschwimmart ..	17	5.3.1 Tiefs tauchen kopfwärts und fußwärts. . . . .	50
<b>3 Gemeinsamer Lehrweg zum Kraul- und Rückenkraultschwimmen in Grobform. . . . .</b>	<b>19</b>	5.3.2 Streckentauchen. . . . .	53
3.1 Geschichtlicher Überblick. . . . .	19	5.3.3 Sicherheitskenntnisse und Regeln für das Tauchen. . . . .	54
3.2 Vorüberlegungen. . . . .	19	5.4 Springen ins Wasser. . . . .	55
3.3 Lehrmethodische Folgerung: Ganzheitsmethode. . . . .	20	5.4.1 Sicherheitsvorkehrungen für das Springen. . . . .	60
3.4 Gemeinsamkeit und Unterschiede des Kraul- und Rückenkraultschwimmens. . . . .	21	<b>6 Starttechniken: Lerngemeinschaft und Differenzierung ..</b>	<b>62</b>
3.5 Methodische Alternativen. . . . .	24	6.1 Funktion und Phasenstruktur ...	52
3.5.1 Lösungsvorschläge und Erprobungssituationen. . . . .	24	6.2 Flachstart . . . . .	64
3.5.2 Übungsbeispiele der ganzheitlichen Lehrweise. . . . .	26	6.3 Start mit hoher Flugkurve. . . . .	65
3.5.3 Übungsbeispiele für strukturgerechte Aneignung. . . . .	27	6.4 Lernvoraussetzungen. . . . .	66
<b>4 Lernen des Brustschwimmens: Gleittechnik . . . . .</b>	<b>31</b>	6.5 Methodische Hinführung. . . . .	67
4.1 Vorüberlegungen. . . . .	31	6.6 Übungsfolge für Blockstarts_____	69
4.2 Lehrmethodische Folgerung: ganzheitliche Bewegung. . . . .	33	6.7 Bewegungsablauf des Rückenstarts. . . . .	72
4.3 Ausformen der funktionellen Teilbewegungen. . . . .	34	6.7.1 Lernvoraussetzungen und methodische Hinführung. . . . .	73
4.4 Integration in Gesamtbewegung und Atmung. . . . .	36	6.7.2 Übungsfolge für Rückenstart ...	74
		<b>7 Kippwenden: Lernweg und Anwendung. . . . .</b>	<b>76</b>
		7.1 Vorüberlegungen. . . . .	76
		7.2 Kippwende als Universalwende .	77
		7.3 Grundsätzliche Anforderungen .	77

7.4	Hinweise zur Terminologie. . . . .	78	9.3.3	Methodik der Rollwende des Rückenkraulschwimmens. . . . .	116
7.5	Bewegungsablauf der Kippwende. . . . .	78	10	<b>Kraul- und Rückenkraulschwimmen in Feinform.</b> . . . . .	122
7.6	Methodik . . . . .	81	10.1	Vorüberlegungen. . . . .	122
7.6.1	Lernvoraussetzungen und "Vorübungen. . . . .	81	10.2	Lernvoraussetzungen. . . . .	124
7.6.2	Lernschritte, Lernhilfen und Modifikationen. . . . .	81	10.3	Lernziele der Feinformung. . . . .	125
7.7	Übergang in die Schwimmtechnik. . . . .	86	10.4	Morphologisch-funktionelle Bewegungsbetrachtung. . . . .	125
7.7.1	Methodik des Tauchzugs. . . . .	86	10.4.1	Kraulschwimmen. . . . .	128
7.8	Kippwenden des Lagenschwimmens. . . . .	88	10.4.2	Rückenkraulschwimmen. . . . .	129
	<b>Schwimmen mit Körperwelle: Delphin- und Brustschwimmen für Könner.</b> . . . . .	91	10.5	Grundsätzliche Antriebsmöglichkeiten. . . . .	130
8.1	Gemeinsamkeit von Delphinschwimmen und Undulations-Brustschwimmen. . . . .	91	10.6	Übungen zur Feinformung. . . . .	132
8.2	Schmetterlingsschwimmen: vom Delphinspringen zum Delphinschwimmen. . . . .	93	10.6.1	Förderung der schwimmerischen Anpassungsfähigkeit . . . . .	132
8.2.1	Geschichtlicher Überblick . . . . .	93	10.6.2	Hinführende Übungen von der Grob- zur Feinform. . . . .	132
8.2.2	Zur Morphologie der Delphintechnik . . . . .	94	11	<b>Schwimmsportliches Konditionstraining: Das Grundlagen- training.</b> . . . . .	136
8.2.3	Funktionelle Merkmale der Bewegungsstruktur. . . . .	94	11.1	Vorüberlegungen. . . . .	136
8.2.4	Lehrmethodische Folgerungen . . . . .	96	11.2	Belastungsregulierung im schwimmerischen Training. . . . .	138
8.2.5	Lernvoraussetzungen. . . . .	97	11.3	Schwimmerische Grundlagen- ausdauer. . . . .	139
8.2.6	Methodische Übungsfolge. . . . .	97	11.3.1	Intervallschwimmen. . . . .	140
8.3	Brustschwimmen für Könner: die Undulationstechnik . . . . .	100	11.3.2	Dauerbelastungsmethode. . . . .	141
8.3.1	Besondere Bewegungsmerkmale . . . . .	102	11.3.3	Extensive Intervallmethode. . . . .	142
8.3.2	Lehrmethodische Überlegungen . . . . .	104	11.3.4	Fahrtspielmethode. . . . .	143
8.3.3	Hinführende Übungen zur Undulationstechnik . . . . .	105	11.4	Schwimmerische Grundschnelligkeit . . . . .	144
<b>9</b>	<b>Rollwenden für Kraul- und Rückenkraulschwimmen</b> . . . . .	108	11.5	Beweglichkeit. . . . .	144
<b>9.1</b>	Vorüberlegungen . . . . .	108	12	<b>Einführung in das wettkampf- bezogene Ausdauertraining</b> . . . . .	147
<b>9.2</b>	Grundsätzliche Anforderungen und Phasenstruktur . . . . .	109	12.1	Wettkampfvorbereitendes Aufwärmern. . . . .	147
<b>9.3</b>	Methodik . . . . .	110	12.2	Entwicklung von Schnelligkeits- ausdauer. . . . .	148
<b>9.3.1</b>	Lern Voraussetzungen und Vorübungen . . . . .	110	12.3	Erarbeitung der wettkampfspezi- fischen Ausdauer. . . . .	149
<b>9.3.2</b>	Methodik der Rollwende des Kraulschwimmens. . . . .	111	12.4	Trainingsmethodische Hinweise für die Zeitplanung. . . . .	149
			<b>13</b>	<b>Literatur</b> . . . . .	150