

**Walter Häusler**

**Sport und Spiel**

**Lehren und Lernen in Schule,  
Verein und Freizeit**

**Band 4**

**Schwimmen  
Wassersport  
Wintersport**

Kallmeyer'sche Verlagsbuchhandlung

# Inhalt

Vorwort

## Schwimmen

<b>Schwimmlehrgang</b> (Lothar Brüns) .....	12
Einführung .....	13
Entwicklung der Schwimmfähigkeit und Wasservertrautheit .....	15
Gewöhnungsübungen im Wasser .....	15
Tauch- und Springübungen .....	19
Erwerb notwendiger Grundlagen für die Schwimmtechniken .....	23
Auftriebs- und Gleitübungen .....	23
Delphinsprünge ohne und mit Flossen .....	26
Freies Gleiten mit Variationen .....	28
Erlernen der Schwimmtechniken .....	29
Kraulschwimmen in Brust- und Rückenlage .....	29
Brust- und Schmetterlingsschwimmen .....	33
Starts und Wenden .....	38
<b>Circuitformen für den Schwimmunterricht</b> (Herbert Haag) .....	43
<b>Rettungsschwimmen</b> (Lothar Brüns) .....	46
Selbstrettung .....	47
„Einfache“ Fremdrettung .....	49
„Komplizierte“ Fremdrettung .....	52
Anlandbringen, Aufnehmen und Versorgen .....	56
<b>WasserbaU</b> (Lothar Brüns) .....	62
Wasserball für Anfänger .....	63
Grundlegende Techniken .....	63
Hinführende Spiele .....	65
Wasserbau für Fortgeschrittene .....	68
Spezielle Techniken .....	68
Hinführende Spiele .....	71
Das sport- und regelgerechte Wasserballspiel .....	73
<b>Hinführung zum Kunstschwimmen</b> (Lothar Brüns) .....	76
Vorbemerkungen .....	77
Paar-, Gruppen- und Formationsschwimmen .....	77
Beispiele für Paar- und Gruppenschwimmen .....	78
Paddeltechniken .....	79
Beispiele für Formationsschwimmen mit Paddeltechniken .....	80

Bilderreigen .....	82
Allgemeine Hinweise .....	82
Schwimmtechnische Voraussetzungen: Verbindungen mit dem Partner .....	83
Beispiele für einfache Bilderreigen mit Partnerverbindungen .....	83
Aufnahme von Kunstschwimmelementen in das Übungsprogramm .....	85
Grundpositionen .....	85
Beispiel für eine dreiteilige Formation mit Grundpositionen .....	87
Grundbewegungen .....	88
Beispiel für eine Kunstschwimmkürübung .....	88

## **Bewegungs- und Lernaufgaben zum Wasserspringen**

(Barbara Dennert/Hartmut Knorr/Thomas Löschhorn/Ralf Wellhausen) .....	90
Kopfsprünge vorwärts .....	91
Salti vorwärts und rückwärts .....	95
Kopfsprünge rückwärts .....	100
Delphinsprünge .....	105
Techniken des Abspringens und Eintauchens .....	110
Auerbachsprünge .....	115

## **Wassersport**

<b>Kajakfahren</b> (Edgar Schulz) .....	124
Vorbereitungen an Land .....	125
Der Grunds Schlag vorwärts und rückwärts .....	127
Das Kentern .....	128
Üben der Grunds chulste chniken auf stehenden Gewässern .....	128
Das Fahren auf fließenden Gewässern .....	132
Gewässerbedingungen .....	133
Vorbereitungen .....	134
Festigung bisheriger und Einführung weiterer Techniken .....	136
Rettungsgeräte und -Übungen .....	139
Planung und Durchführung einer Wanderfahrt .....	141
Das Eskimotieren .....	145
<b>Windsurfen</b> (Frank Häusler) .....	150
Windsurfen für Anfänger .....	151
Übungen mit dem Brett im Wasser .....	153
Vorübungen auf dem Simulator mit Brett und Segel .....	154
Der erste Start .....	154
Fahren, Wende, Notstop, Verkehrsregeln .....	156
Windsurfen für Fortgeschrittene .....	158
Manöver beim Windsurfen (Halse, Stopphalse, Schleuderhalse, Vorwindkurs, Kreuzkurs, Manöverkreis) .....	158

Starts (Strand/Beachstart, Wasserstart, Starkwindstart) .....	161
Stürze beim Fahren (Schleudersturz, Kentersturz, Tauchsturz) .....	164
Abschleppen und Bergen .....	167
<b>Rudern</b> (Rosemarie Leithoff) .....	170
Allgemeine Hinweise zur Ruderausbildung .....	171
Die Rudertechnik (Skullen, Riemenrudern) .....	173
Ablauf eines Ruderlehrganges für Anfänger .....	176
Bekanntmachen mit dem Bootshaus, dem Gerät in der Bootshalle und am Steg .....	176
Bekanntmachen mit der Handhabung des Gerätes im Wasser .....	177
Das Rudern im Skiff .....	182

## Wintersport

<b>Skigymnastik</b> (Herbert Hopf) .....	186
Übungs-/Trainingseinheiten .....	187
Schwerpunkt allgemeine Kondition (ohne Geräte) .....	188
Schwerpunkt Kräftigung .....	191
Schwerpunkt Ausdauer .....	193
Schwerpunkt Imitationsübungen .....	195
<b>Ski alpin</b> (Herbert Hopf) .....	198
Grundschule .....	199
Grundfertigkeiten und Übungskomplexe .....	201
Schrittbewegungen .....	202
Gleiten .....	203
Stürzen und Aufstehen .....	205
Richtungsänderungen .....	206
Lifffahren .....	209
Lehreinheiten .....	210
Lehreinheit a Bogenschule/Bergstemme .....	210
Lehreinheit b Bogenschule/Talstemme .....	212
Lehreinheit c Bogenfahren/Hochschwingen .....	213
Umsteigeschwünge .....	214
Umsteigen mit Bergstemme .....	215
Umsteigen aus der Talstemme .....	218
Umsteigen mit parallel-geschlossener Skistellung .....	219
Umsteigen mit Schere bergwärts .....	221
Parallelschwünge .....	224
Hochschwung .....	225
Ausgleichschwung .....	227

<b>Skilanglauf</b> (Gerhard Gerike) .....	231
Ausrüstung .....	231
Gewöhnungsübungen, Grundfertigkeiten .....	232
Lauftechniken .....	233
Diagonalschritt, Doppelstockschub, Doppelstockschub mit Zwischenschritt, Finnenschritt, Schlittschuhschritt .....	233
Ausdauerschulung als Vorbereitung für den Skilanglauf .....	243
Ausdauerschulung in der Halle .....	244
Ausdauerschulung auf der Bahn, im Gelände, im Wald .....	247
<b>Skiwandern</b> (Herbert Hopf) .....	250
Organisatorische Überlegungen .....	250
Wanderthemen .....	251
<b>Spielfest im Schnee</b> (Herbert Hopf) .....	254
Organisatorische Vorüberlegungen .....	254
Lauf-/Geschicklichkeitsspiele .....	255
<b>Eislauf</b> (Albert Hofmann/Hermann Rieder) .....	261
Vorwärtslaufen .....	261
Rückwärtslaufen .....	265
Pflichtfiguren .....	269
Sprünge .....	270
Schrittelemente .....	272
Dreierdrehung - Mohawk-Schritt vorwärts-auswärts - Rückwärtsschritte auswärts - Schrittkombinationen .....	272
Hockey-Stop .....	273
Kürlaufen .....	273
Spielesammlung .....	274