

Bodo Ungerechts  
Günther Volck  
Werner Freitag

# Lehrplan Schwimmsport

## **Band 1: Technik**

Schwimmen  
Wasserball  
Wasserspringen  
Synchronschwimmen

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	
<b>Vorwort der Herausgeber</b> .....	
<b>Grundlagen der Bewegung im Wasser</b> .....	
Gesetze für im Wasser eingetauchte, ruhende Körper .....	15
Gesetze für im Wasser gleitende Körper .....	18
Einfluss der Körperformen auf die Strömungskräfte .....	22
Gesetze für selbsterzeugten Antrieb im Wasser .....	24
Antriebskonzepte im Sportschwimmen .....	27
<b>Schwimmsport unter funktionaler Perspektive</b> .....	35
Die drei Schritte der funktionalen Bewegungsanalyse .....	36
Funktionsanalytische Eigenschaften und Konsequenzen .....	39
Probleme bei funktionsanalytischem Vorgehen .....	39
Abschließende Überlegungen .....	39
<b>Schwimmtechniken, Starts und Wenden</b> .....	41
<b>Schmetterlingsschwimmen</b> .....	43
Regel- und Wettkampfbestimmungen .....	45
Delphinschwimmen .....	47
Schmetterlingsschwimmen mit Brustbeinbewegung .....	55
<b>Rückenschwimmen</b> .....	61
Regel- und Wettkampfbestimmungen .....	63
Rückenschwimmen .....	64
Altdeutsch-Rückenschwimmen .....	70
<b>Brustschwimmen</b> .....	73
Regel- und Wettkampfbestimmungen .....	75
Undulationstechnik .....	77
Überlappungstechnik .....	83
Gleittechnik .....	89
<b>Freistilschwimmen</b> .....	95
Regel- und Wettkampfbestimmungen .....	97
Kraulschwimmen mit '6er Beinschlag' .....	99
Kraulschwimmen mit '2er Beinschlag' .....	105
<b>Starts</b> .....	109
Regel- und Wettkampfbestimmungen .....	111
<b>Starts vom Block</b>	
Greifstart (Grabstart) .....	112
Hockstart und Bückstart .....	116
Schrittstart (Trackstart) .....	118
Armkreisstart .....	120
Armschwungstart .....	123

<b>Starts aus dem Wasser</b>	
Rückenstart	127
<b>Wenden</b>	131
Regel- und Wettkampfbestimmungen	133
Seitfallwende/Kippwende	134
Kraul rollwende	139
Rückenrollwende	143
Hohe Drehwende rückwärts	147
Lagenwenden	151
<b>Wasserball</b>	157
Regel- und Wettkampfbestimmungen	158
Grundlagen der Wasserballtechnik	159
Balltechnik	161
Körpertechniken	177
<b>Wasserspringen</b>	187
Regel- und Wettkampfbestimmungen	189
Gliederung des Wasserspringens	191
Grundtechniken des Wasserspringens	192
Absprung	193
Einnehmen der Ausführungshaltung	200
Ausführungshaltung	203
Strecken/Öffnen	204
Aussteuern/Einnehmen der Eintauchhaltung	208
Eintauchen	210
Beispielsprünge	212
<b>Synchronschwimmen</b>	213
Regel- und Wettkampfbestimmungen	215
Grundlagen der Bewegungstechnik	216
Paddeln mit flacher Handhaltung	218
Paddeln mit gebeugter Handhaltung	219
Paddeln mit Überstrecker Handhaltung	221
Unterstützendes Paddeln/SUPPORT SCULL	222
Paddeln in Rückenlage ohne Ortsveränderung	223
Paddeln in Bauchlage ohne Ortsveränderung	224
Wassertreten ohne Ortsveränderung	225
Paddeln in Rückenlage, Hände „unten“, Ortsveränderung kopfwärts	226
Paddeln in Rückenlage, Hände „unten“, Ortsveränderung fußwärts	227
Paddeln in Rückenlage, Hände „oben“, Ortsveränderung kopfwärts	228
Paddeln in Rückenlage, Hände „oben“, Richtung fußwärts (Torpedo)	229
Paddeln in Bauchlage, Ortsveränderung kopfwärts	230
Paddeln in Bauchlage, Ortsveränderung fußwärts („dog paddle“ - rückwärts)	231
Wassertreten mit Ortsveränderung (vorwärts, seitlich, rückwärts)	233
<b>Autoren- und Fotonachweis</b>	235