

Schnell, elegant und ökonomisch – Erlernen des Rückenschwimmens

Dr. Anja Lange, Gießen

Zeit	2 Doppelstunden (2 x 70 Minuten)
Niveau	Fortgeschrittene, Klassen 9–13
Ort	Lehrschwimmbekken oder Nichtschwimmerbekken, mindestens 2 Bahnen im Schwimmbekken (25 m)
Ziele	Rückenschwimmen verbessern, Zug-/Druckphase erlernen, ökonomisch schwimmen
Kompetenzen	Bewegungserfahrungen erweitern, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern
Vorkenntnisse	Kraul- und Rückenschwimmen in Grobform

Fachliche Hinweise

Die Technik des Rückenschwimmens

Bei der ursprünglichen Form (auch „altdeutsches Rückenschwimmen“ genannt) wurde in der Gleichschlagtechnik der Arme kombiniert mit einer Brustbeinbewegung auf dem Rücken geschwommen. Diese Technik war 1904 noch bei den Olympischen Spielen zu sehen.

Das Rückenkraultschwimmen mit alternierenden Arm- und Beinbewegungen ist die effektivste Technik, um schnell und elegant auf dem Rücken zu schwimmen. Es zeichnet sich durch eine ständig wechselnde Rollbewegung um die Körperlängsachse aus. Ein Nachteil ist allerdings die mangelnde Orientierung in Schwimmrichtung.

Wettkampfbestimmungen

Bei Wettkämpfen gibt es für Frauen und Männer Streckenlängen von 25, 50, 100 und 200 Metern. Beim Startsignal und bei jeder Wende muss sich der Schwimmer in Rückenlage abstoßen und während des ganzen Wettkampfes auf dem Rücken schwimmen, außer bei der Ausführung der Wende.

Ein Teil des Körpers muss während des gesamten Wettkampfes die Wasseroberfläche durchbrechen. Es ist dem Schwimmer jedoch erlaubt, während der Wende völlig untergetaucht zu sein sowie nach dem Start und nach jeder Wende eine Strecke von nicht mehr als 15 Metern völlig untergetaucht zu schwimmen.

Beim Zielanschlag muss sich der Schwimmer in Rückenlage befinden und die Wand der eigenen Bahn mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren.

Die Wende

Bei der Ausführung der Wende muss der Schwimmer die Wand mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren. Die Schultern dürfen über die Senkrechte in die Brustlage gedreht werden, der Schwimmer muss aber in die Rückenlage zurückgekehrt sein, wenn er die Beckenwand verlässt.

M 1 Ab ins Wasser! Bewegungsaufgaben

Aufgabe 1 Führt das „Hechtschießen“ in Rückenlage durch, d. h. stoßt euch vom Beckenrand ab und versucht, möglichst weit zu gleiten.

Variation Probiert verschiedene Körperpositionen aus.

Beobachtet Wie kommt ihr am weitesten?

Aufgabe 2 Legt die Arme an die Hüften. Führt jetzt die Beinbewegung aus.

Tipps – Stellt euch vor, ihr würdet einen Wasserball mit einem Spannstoß so hoch wie möglich gegen die Decke schießen. Legt einen Arm vor den Kopf und haltet mit der Hand eures anderen Arms ein Schwimmbrett auf die Oberschenkel und Knie.

Beobachtet Schlagen eure Oberschenkel gegen das Brett bzw. durchbrechen sie die Wasseroberfläche?

Aufgabe 3 Legt die Arme an die Hüften. Führt wieder die Beinbewegung aus.

Tipp Stellt euch vor, eure Füße haben keine Knochen, sondern sind weich und locker wie Flossen.

Beobachtet In welcher Position befinden sich die Füße bei der Aufwärtsbewegung/bei der Abwärtsbewegung?

Aufgabe 4 Macht mit beiden Armen einen kompletten Kreis über und unter Wasser.

Beobachtet – In welche Richtung bewegt ihr euch?
– Was müssen eure Hände machen, damit ihr vorwärtskommt?

Aufgabe 5 Winkelt die Arme seitlich an. Die Ellbogen liegen am Körper, die Handflächen zeigen nach oben zur Wasseroberfläche. Streckt nun eure Unterarme kräftig an den Oberschenkeln vorbei in Richtung Boden. Dreht die Handflächen dabei zum Boden und klappt zum Schluss die Handgelenke nach unten ab.

Aufgabe 6 Verbindet nun den Beinschlag mit der Armbewegung. (Achtet auf eine gleichmäßige Atmung!)

Tipp Stellt euch vor, dass ihr euch zuerst an einem Seil nach vorn zieht und im zweiten Teil der Bewegung wieder wegdrückt.

M 4 Korrekturbogen

Macht der Schwimmer eine Rollbewegung zur Eintauchseite?

 ja nein

Hält der Schwimmer den Kopf gerade?

 ja nein

Taucht der Schwimmer den gestreckten Arm „auf 1 bzw. 11 Uhr“ ein?

 ja nein

Zug-/Druckphase: Dreht sich die Handfläche oder beschreibt der Arm einen Kreis?

 ja nein

Atmet der Schwimmer regelmäßig?

 ja nein**M 5****Raufball****Spiel**

Material 1 Wasserball

Ort Das Spiel kann im flachen oder tiefen Wasser gespielt werden.

Organisation Es werden zwei gleich große Mannschaften gebildet. Die Teams sollten z. B. durch verschiedenfarbige Bademützen gekennzeichnet sein.

Spielidee Die Mannschaften spielen mit einem Wasserball gegeneinander. Jedes Team versucht, mit dem Ball in der Hand den gegnerischen Beckenrand zu berühren oder den Ball dort abzulegen. Der Ball kann getragen oder zu einem Mitspieler gepasst werden. Er darf aber nicht auf den Beckenrand geworfen werden.



Hinweis: Bis auf grobe Unsportlichkeiten ist alles erlaubt.

M 6 Häufige Fehler und Korrekturhilfen

Fehler	Korrektur
Beinbewegung	
Die Knie durchbrechen die Wasseroberfläche (vgl. Abb. 1). Ursache: Die Oberschenkel werden wie bei einer Radfahrbewegung angezogen.	Ein Schwimmbrett auf die Oberschenkel legen.
Das Fußgelenk ist steif (vgl. Abb. 2).	Parallelen zum Gehen und Spannstoß aufzeigen („Stell dir vor, du schießt einen Ball gegen die Decke.“). Nur Beinbewegung mit Flossen üben.
Wasserlage	
Der Schwimmer „sitzt“ im Wasser (vgl. Abb. 3).	Kopfhaltung verändern: Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule („Stell dir vor, du transportierst einen Gegenstand, der nicht nass werden darf, auf deinem Bauch.“). Arme über Wasser strecken.
Armbewegung	
Die Arme sind unter Wasser gestreckt (wie beim Armkreisen rückwärts, vgl. Abb. 4).	„Stell dir vor, du ziehst dich an einem Seil entlang, das knapp unter der Wasseroberfläche ist.“ Schwimmen mit Doppelarmzug
Die Ellbogen werden zu früh gebeugt, der Arm „wischt“ durch das Wasser.	s.o.
Rollbewegung des Körpers	
Keine Rollbewegung der Schulterachse – der Schwimmer taucht seinen Arm weit außen ein (vgl. Abb. 5).	Schwimmen in Seitenlage mit Armbewegung und Drehung auf die andere Seite (z. B. nach sechs Beinbewegungen).
Der Oberkörper verbiegt sich beim Eintauchen zur Seite, so dass die Hand über die Körpermitte greift (vgl. Abb. 6).	„Tauche den Arm bei 1 Uhr bzw. 11 Uhr ein.“
Atmung	
Der Schwimmer hält die Luft an und schnappt nur ab und zu nach Luft.	Ruhig schwimmen und die Atmung bewusst einem Arm zuordnen.