

Lehrscheinarbeit



Silke Schmid
Bahnhofweg 45
72290 Lossburg



**Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.**

Inhaltverzeichnis

Abkürzungen	3
A Vorstellung des Themas und Einführung	4
1 Thema:	4
2 Einführung:	4
B Theoretische Übungsreihe „Einführung in das Kraulschwimmen für Kinder im Grundschulalter“	5
1 Bedeutung des Kraulschwimmens für Grundschul Kinder	5
2 Besonderheiten beim Erlernen des Kraulschwimmens bei Grundschulkindern	5
3 Voraussetzungen des Ausbilders	6
4 Zielfestsetzung für die Ausbildung	7
5 Grundsätze für zweckmäßiges Schwimmen aller Techniken (Körperlage, Atmung, Antrieb)	8
6 Allgemeine Hinweise zur Bewegungsschulung	9
7 Rahmenplan für das Kraulschwimmen	10
8 Beinbewegung	11
9 Armbewegung	13
10 Gesamtbewegung ohne Atmung	17
11 Atmung zur Armbewegung und Gesamtbewegung mit Atmung	18
12 Fehlerkorrektur	21
13 Merksätze zur Fehlerkorrektur	23
14 Checkliste	24
15 Grundregeln für Technikübungen	26
16 Nachbereitung eines Kurses	27
C Ausbildungsplan	27
1 Betrachtung der Voraussetzungen für die Ausbildung	27
2 Aufbau des Lehrgangs (Theorie + Praxis)	28
3 1. Stunde	29
4 2. Stunde	30
5 3. Stunde	31
6 4. Stunde	32
7 5. Stunde	33
8 6. Stunde	34
9 7. Stunde	35
10 8. Stunde	36
11 9. Stunde	37
12 10. Stunde	38
D Schluss	39
Abbildungsverzeichnis	40
Quellennachweis	40

Abkürzungen

ÜLR	Überlaufrinne
TLZ	Teillernziel
evtl.	eventuell

A Vorstellung des Themas und Einführung

1 Thema:

Lehrkräfte einer Grundschule treten an die DLRG-Ortsgruppe und wollen ihre Kompetenz im Kraulschwimmen verbessern. Stellen Sie einen Ausbildungsplan für einen 10-stündigen Lehrgang mit Theorie und Praxis auf, der eine theoretische Anleitung für eine Übungsreihe „Einführung in das Kraulschwimmen für Kinder im Grundschulalter“ enthält. Das praktische Erproben und Anwenden mit den Lehrkräften erfolgt in einem Schulbecken mit 150cm Wassertiefe in knapp 50 %igem Umfang der Ausbildung. Erstellen Sie dazu die Entwürfe der 10 Ausbildungseinheiten.



2 Einführung:

Im Anfängerschwimmen erlernen die Kinder, die bei ihren ersten Schwimmversuchen meist kurz vor ihrer Einschulung stehen, das Brustschwimmen. Um sich sicher im Wasser aufhalten zu können ist diese Schwimmart für Kinder auch sehr vorteilhaft. Jedoch sollten die Kinder, wenn sie ein bestimmtes Alter erreicht haben, auch andere Schwimmtechniken kennen lernen. Eine dieser anderen Schwimmtechniken ist beispielsweise das Kraulschwimmen. Das Kraulschwimmen hat im Gegensatz zum Brustschwimmen den Vorteil, dass es ein kraftsparenderer und schnellerer Schwimmstil ist.

In der DLRG hat das Kraulschwimmen deshalb auch eine solch große Bedeutung. Wenn ein Rettungsschwimmer nun einen Verunfallten retten muss, wird er sicherlich für das Anschwimmen nicht die Technik des Brustschwimmens, sondern die des Kraulschwimmens anwenden. Dabei ist es nämlich wichtig, dass, wenn er den Verunfallten erreicht hat, er noch genügend Kraft besitzt, um diesen daraufhin abzuschleppen. Außerdem zählt im Ernstfall jede Sekunde, darum ist es wichtig, dass der Retter schnellstmöglich beim Verunfallten ankommt. Beide Aspekte werden durch das Kraulschwimmen optimal ermöglicht. Deshalb wird auch in der Ausbildung innerhalb der DLRG von Schwimmern zu Rettungsschwimmern verlangt, dass sie das Kraulschwimmen beherrschen. Bei kombinierten Übungen, die einen Ernstfall simulieren sollen, muss auch diese Technik des Schwimmens angewendet werden.

Es ist also von Vorteil das Kraulschwimmen frühstmöglich zu erlernen.

B Theoretische Übungsreihe „Einführung in das Kraulschwimmen für Kinder im Grundschulalter“

1 Bedeutung des Kraulschwimmens für Grundschul Kinder

Das Kraulschwimmen ist nicht nur eine wichtige Schwimmtechnik im Leistungssport, d.h. Wettkampfsport, oder im Bereich der Wasserrettung, sondern zum Beispiel auch für Grundschul Kinder.

Nach dem Erlernen des Brustschwimmens ist es wichtig, den Kindern auch andere Schwimmtechniken beizubringen, damit Brustschwimmen nicht zur Hauptschwimmart wird. Oft ist es nämlich so, dass Kinder nach der Anfängerschwimmausbildung keine andere Schwimmart mehr hinzulernen. Somit schwimmen sie, wenn sie nicht in einem Verein sind, nie oder erst viel später Kraul. Dabei lernen Kinder in der Regel sehr schnell und somit ist es einfacher das Kraulschwimmen als Kind zu lernen, als erst im Jugend- oder gar im Erwachsenenalter. Durch das Antrainieren beider Schwimmarten kommt es seltener vor, dass ein Schwimmstil zum hauptsächlichen Schwimmstil wird. Vielleicht wird sogar eher das Kraulschwimmen bevorzugt, weil man bei richtiger Technik einfach schneller ist und auch Kraft spart.

Außerdem fällt es vielen Kindern leichter Kraul zu lernen als Brust. Die Koordination von Armen und Beinen ist häufig beim Brustschwimmen schwerer als beim Kraulschwimmen. Das kommt vor allem durch den Beinschlag. Für den Anfang genügt es den Kraulbeinschlag als leichte Paddelschläge auszuführen. Diese Bewegung ist viel einfacher, als die Brustbeinschlagbewegung. Somit fällt den Kindern auch die Gesamtbewegung leichter.

Der Vorteil beim Erlernen des Kraulschwimmens erst im Grundschulalter liegt jedoch auch darin, dass sie schon Brustschwimmen können. Dadurch sind sie an das Wasser gewöhnt und haben auch keine Angst den Kopf unter Wasser zu nehmen bzw. die Augen unter Wasser zu öffnen. Sind diese Vorkenntnisse bereits vorhanden, ist es auch nicht mehr schlimm, dass sie beim Kraulschwimmen den Kopf unter Wasser nehmen müssen, was sich beim Brustschwimmen am Anfang umgehen lässt.

Durch das Erlernen von Kraulschwimmen schon im Grundschulalter gibt man den Kindern die Möglichkeit selbst zu entscheiden welcher der beiden Schwimmstile für sie am besten ist. Aus diesen Gründen hat diese Vorgehensweise durchaus ihre Vorteile.

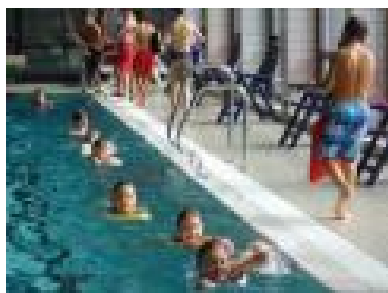


Abbildung 1: Schwimmausbildung im Hallenbad

2 Besonderheiten beim Erlernen des Kraulschwimmens bei Grundschulkindern

Obwohl die Ausbildung des Kraulschwimmens bei Grundschulkindern einige Vorteile hat, gibt es jedoch auch einige Besonderheiten, die ebenfalls bereits in der Anfängerschwimmausbildung wichtig sind. Dabei ist zu beachten, dass diese Kinder zwischen 6 und 10 Jahre alt sind. Damit muss in manchen Punkten die Ausbildung anders gestaltet werden, als bei Erwachsenen oder Jugendlichen.

- **Motivation:**

Für Kinder in diesem Alter ist es wichtig, dass sie motiviert sind, also dass sie Kraulschwimmen auch wirklich lernen wollen. Dafür ist der/ die Ausbilder/ -in

verantwortlich. Er/ Sie muss dafür sorgen, dass die Kinder mit Spaß an der Ausbildung teilnehmen.

Dabei ist es zum Beispiel hilfreich manche Übungseinheiten oder einzelne Übungen spielerisch zu gestalten.

Auch motivierend, und sehr wichtig vor allem in der Kinderschwimmbildung, ist das Lob. Kinder sollten nach jeder Übung zuerst gelobt werden, erst anschließend sollten die Fehler besprochen werden.

- **Übungslänge:**

Vor allem bei Kindern sollte man beachten, dass die Übungseinheiten nicht zu lange dauern (ca. 45 min). Wird zuviel geübt und zuviel auf einmal von ihnen verlangt verlieren sie den Spaß an der Ausbildung und das sollte unbedingt vermieden werden. Denn ohne Spaß lernen sie viel langsamer und es ist auch für den Ausbilder schwerer.

- **Kennen lernen:**

Für Kinder ist es wichtig eine Bezugsperson zu haben, zu der sie eine Beziehung aufbauen können. Der Ausbilder sollte also am Anfang auf jeden Fall seine Kinder so gut kennen lernen, dass er zumindest die Namen weiß und die Kinder persönlich ansprechen kann. Außerdem sollte er sich zu Beginn ebenfalls vorstellen und erwähnen, dass er bei Problemen immer ein Ansprechpartner ist. Dadurch können die Kinder ein Vertrauen entwickeln, was die Ausbildung wiederum einfacher macht, weil sie weniger Angst z.B. vor Übungen haben. Man kann ihnen dadurch auch einen Teil, der eventuell vorhandenen Scheu nehmen.

- **Beobachten der Gruppe:**

Ein Ausbilder sollte seine Gruppe stets beobachten. Vor allem bei Grundschulkindern kommt es häufig vor, dass sie untereinander sehr grob miteinander umgehen. Darauf sollte der Ausbilder eingehen und diese „Problemkinder“ besonders schützen, damit auch sie weiterhin gerne zur Übungsstunde kommen.

3 Voraussetzungen des Ausbilders

Bei einer Ausbildung muss der dafür zuständige Ausbilder gewisse Voraussetzungen haben. Solche können zum Beispiel sein:

Kompetenz:

Der Ausbilder sollte unbedingt, in dem was er ausbildet sachkundig sein. Er muss den Ausbildungsinhalt selbst so gut beherrschen, dass er vor allem im praktischen Teil einer Ausbildung in der Lage ist, zum Beispiel eine Bewegung vorzumachen. Er sollte sich deshalb zuvor eingehend mit dem praktischen, aber auch mit dem theoretischen Teil der Ausbildung auseinandergesetzt haben. Er sollte auf Fragen eingehen und sie kompetent beantworten können.

Motivation:

Der Ausbilder sollte in jedem Fall motiviert wirken. Die Teilnehmer dürfen es ihm nicht anmerken, wenn er an einem Tag eigentlich keine Lust hat, und lieber etwas anderes machen will. Er sollte sich so verhalten und seinen Ausbildungsplan so gestalten, dass sich die Motivation durch den ganzen Lehrgang hindurch zieht. Denn nur wenn Motivation im Spiel ist, sind der Lehrgang und vor allem auch die Inhalte des Lehrgangs effektiv. Die Teilnehmer lernen dabei dann auch viel schneller.

Einfühlsamkeit

Der Ausbilder sollte vor allem bei Kindern im Grundschulalter sehr einfühlsam sein. Er sollte merken, wenn ein Kind Angst hat oder sich unwohl fühlt.

Außerdem sollte er auf die Gruppe eingehen können. Es gibt in einem solchen Kurs immer Kinder mit ganz unterschiedlichen Charakteren. Er sollte die ruhigeren Kinder für sich gewinnen und aufpassen, dass sie in der Gruppe nicht untergehen. Die etwas aufgeweckteren Kinder sollten manchmal gebremst werden, damit sie nicht übermütig werden. Diese Aufgabe des Ausbilders ist sehr wichtig, da dieser Punkt darüber entscheidet, ob sich die Kinder in der Ausbildung wohl fühlen oder nicht.

Kreativität:

Gerade in einem Kurs mit Kindern, im Alter zwischen 6 und 12 Jahren, die noch sehr verspielt sind, sollte darauf geachtet werden, dass der Unterricht kreativ und abwechslungsreich gestaltet wird. Dabei spielt die Kreativität des Ausbilders eine wichtige Rolle. Es sollten stets neue Übungen einfließen, auf die der Ausbilder während einer Stunde kommt. Dabei können verschiedene Hilfsmittel aus der Schwimmausbildung eine wichtige Rolle spielen. Oftmals genügt es schon, statt immer nur ein Schwimmbrett oder einen Pull-Buoy einzusetzen, auch mal eine Poolnudel in die Übungen mit einzubauen.

Auch sehr wichtig ist die Kreativität der Spiele. Diese sollten in eine Ausbildung für Kinder im Grundschulalter regelmäßig mit einfließen und auch variiert werden. Das macht den Unterricht interessanter und sie sind wieder frisch motiviert für eventuell schwierigere Übungen. Diese Spiele können durchaus auch so eingebaut werden, dass sie die Kinder in der Ausbildung weiterbringen. Dabei ist der Ausbilder gefragt, der Spaß und Ausbildungsfortschritte miteinander kombinieren muss.

4 Zielfestsetzung für die Ausbildung

Bei allen Ausbildungen, die ein Ausbilder durchführt, muss er sich im Klaren darüber sein, welches Ziel er mit der Ausbildung verfolgt. Auch hier gibt es Unterschiede in der Zielfestsetzung, abhängig davon, welcher Personen- bzw. Altersgruppe etwas beigebracht werden soll. Da Kinder im Grundschulalter erst vor kurzem Brustschwimmen gelernt haben, kann von ihnen nicht erwartet werden, dass sie sofort perfekt Kraulschwimmen können. Man spricht dabei von einer Grobform.

Grobform: Grobform bedeutet hierbei, dass alle Teilbewegungen und deren Koordination in der Grundstruktur der Zielbewegung entsprechen. Es sind jedoch noch erhebliche Mängel in der Bewegungsqualität (d.h. die Bewegung ist zu unökonomisch) und Quantität zu beobachten (d.h. der Schwimmer leistet noch nicht genügend viele Meter oder schwimmt sehr langsam).

Beim Kraulschwimmen bedeutet Grobform:

- Wechselschlag der Beine
- Wechselzug der Arme ohne Beugung im Ellbogengelenk über/ unter Wasser
- Regelmäßiger Schlag- und Zugerhythmus von Beinen und Armen
- Ausatmung ins Wasser, aber noch unregelmäßige Einatmung

Damit sollte man sich vorläufig in einem Anfängerunterricht zufrieden geben. In ergänzenden Technikübungen kann die Grobform verbessert werden und die Korrektur zur Feinform eingeleitet werden.

Wie weit die Ausbildung in einem 10- stündigen Kurs geht, ist unterschiedlich und hängt von der auszubildenden Gruppe ab. Deshalb wechselt dies auch von Gruppe zu Gruppe.

Das Ziel des Ausbilders sollte jedoch auf jeden Fall diese beschriebene Grobform sein. Wie weit man dann in der Anfängerausbildung noch darauf aufbauen und mit zusätzlichen Übungen beginnen kann, ist verschieden. Das sollte flexibel gehandhabt werden.

Wichtig ist grundsätzlich die Zielfestlegung für den Ausbilder, damit zum Ende der Ausbildung ein Ziel erreicht wird. Oft ist dies dann auch die Motivation für die darauf aufbauenden Übungen, d.h. die Kinder sind daran interessiert die Ausbildung bis zum Erlernen der Feinform weiterzuführen.

5 Grundsätze für zweckmäßiges Schwimmen aller Techniken (Körperlage, Atmung, Antrieb)

Die Bedingungen für zweckmäßiges Schwimmen, d.h. günstige Vortriebserzeugung unter Vermeidung unnötigen Widerstands und Energieaufwands sollen hier auf fünf wesentliche Verhaltensgrundsätze zurückgeführt werden.

Auftrieb nutzen!

Nach dem Lehrsatz des Archimedes gilt, dass nur die eingetauchten Körperteile Auftrieb erfahren. Dieses Prinzip wird vor allem bei den Auftriebs- und Gleitübungen angewandt. Bei den statischen Übungen kommt hinzu, dass der Körper im eingeatmeten Zustand auf Grund des größeren eingetauchten Volumens und des dadurch günstigeren spezifischen Gewichtes höher schwebt. Besonderes Augenmerk gilt beim Gleiten und Schwimmen der Kopfhaltung, weil in Bauchlage das Gesicht, in Rückenlage der Hinterkopf vom Wasser getragen werden soll. Die Ausatmung wird bei allen Schwimmtechniken in Bauchlage daher zweckmäßig mit eingetauchtem Gesicht ins Wasser vorgenommen.

Widerstand meiden!

Der nach vorn schwimmende Körper bietet dem Wasser frontal einen Widerstand und erfährt dadurch eine Bremswirkung. Der Schwimmer muss daher die Widerstandflächen in Schwimmrichtung möglichst gering halten, d.h. ein waagrechtes Ausstrecken des Körpers an der Wasseroberfläche.

Generell gilt für das Tempo: Bewegungen, die gegen die Vortriebsrichtung unter Wasser ausgeführt werden, wie z.B. das Anziehen der Unterschenkel oder das Vorstrecken des Arme beim Brustschwimmen, müssen, um Widerstand zu vermeiden, ruhig ausgeführt werden. Bei schnellen Bewegungen nimmt der hemmende Widerstand im Quadrat der Geschwindigkeitssteigerung zu, d.h. wird die Geschwindigkeit verdoppelt, so vergrößert sich der Widerstand um das Vierfache.



Abbildung 2: Körperlage beim Kraulschwimmen

Große Abdrucksflächen einsetzen!

Bei allen Vortriebsbewegungen der Arme und Beine sollten möglichst große Flächen, Hand und –Unterarm bzw. Fuß und Unterschenkel, eingesetzt werden.

Welche Flächen auf welchem Weg eingesetzt werden können, ergibt sich aus der Schwimmtechnik und den davon abhängigen anatomischen Bedingungen. So sollen z.B. bei allen Armbewegungen in der Zugphase durch Einnahme einer „hohen“ Ellenbogenposition

Hände und Unterarme in die Lage versetzt werden, möglichst große, entgegengesetzt zur Schwimmrichtung wirkende, Vortriebskräfte zu erzeugen. Bei Schwimmtechniken mit Druckphasen wird der ganze Arm, im Ellenbogengelenk streckend, nach hinten bewegt. Bei den Beinbewegungen drücken sich die Unterschenkel- und Fußflächen nach vorheriger Beugung im Kniegelenk in entgegengesetzter Richtung vom Wasser ab. Bezüglich der Fußstellung bedeutet günstiges Vortriebsverhalten beim Brustschwimmen höchstmögliches Beugen der Fußgelenke, beim Kraulschwimmen Überstrecken der Fußgelenke neben der Auswärts- bzw. Einwärtsdrehung der Füße.

Arbeitsphasen und Erholungsphasen abwechseln!

Die Antriebsbewegungen von Armen und Beinen sollen einen stetigen Vortrieb ermöglichen. Dieser Grundsatz wird am besten bei den Wechselzugtechniken Kraul- und Rückenkraulschwimmen verwirklicht, wenn die Zug – Druckbewegung eines Armes gefolgt wird von der des anderen Armes. Während der eine Arm Vortrieb erzeugt, entspannt sich der andere Arm in der Überwasserphase.

Im Interesse eines unmittelbaren Wechsels der Antriebsbewegungen gibt es also auch keine Gleitphasen.

Bei der Gleichzugtechnik Brustschwimmen lässt sich z.B. der Wechsel der Antriebsphasen auf die Folge von Armzug und Unterschenkelabdruck beziehen. Die Antriebsbewegung der einen Teilbewegung kompensiert zugleich die Widerstand erzeugende Ausholbewegung der anderen Teilbewegung.

Antriebs- und Ausholbewegungen köpernah ausführen!

Am günstigsten überträgt sich die Antriebsbewegung auf den Körper, wenn sie köpernah, d.h. wenn die Armbewegung unterhalb des Körperschwerpunktes ausgeführt wird. In der Erholungsphase haben einseitige Armbewegungen z.B. bei weit seitlich ausladenden Bewegungsmustern, ein Seitwärtsschlingern der Beine bzw. auch seitliche Reaktionen des Oberkörpers zur Folge. Daher sollten auch hier die Arme in der Überwasserphase des Kraul- und Rückenschwimmens – unterstützt durch die Rollbewegung auf die Gegenseite – möglichst nah am bzw. unter dem Körper nach vorn geschwungen werden.

Regelmäßig atmen!

Um den Energiebedarf bei längerwährender sportlicher Bewegungswiederholung zu decken, wird Sauerstoff benötigt, d.h. der Schwimmer muss regelmäßig atmen. Für das Einatmen empfiehlt sich der Zeitpunkt der höchsten Schulterstellung innerhalb einer jeder Schwimmbewegung. Beim Brustschwimmen bedeutet dies, den Kopf zu heben während der Einwärtsbewegung der Arme (Sportschwimmtechnik). Der Kraulschwimmer beginnt mit der Einatmung am Ende der Druckphase, wenn er die Schulter der Atemseite in der Rollbewegung um die Körperlängsachse den höchsten Punkt erreicht hat. Regelmäßig wird während der Zugphase ins Wasser ausgeatmet.

6 Allgemeine Hinweise zur Bewegungsschulung

Auf der Grundlage einer zweckmäßigen Wasserlage, soll die Schwimmtechnik erlernt werden. Für die Bewegungsschulung hat sich folgende Gliederung in Teillernziele als zweckmäßig erwiesen:

1. TLZ Beinbewegung ohne Atmung
2. TLZ Armbewegung ohne Atmung
3. TLZ Gesamtbewegung ohne Atmung
4. TLZ Atmung in Verbindung mit Armbewegung, dann Gesamtbewegung mit Atmung

Für die jeweiligen Teillernziele sind bestimmte Lernvoraussetzungen wünschenswert:

- vor dem Erlernen der Teilbewegungen: Gleiten in Bauch- und Rückenlage
- vor dem Erlernen der Gesamtbewegung: bewusstes Beherrschen der Teilbewegungen
- vor dem Erlernen der Brustschwimmatmung: kontrolliertes, rhythmisches Ausatmen ins Wasser
- im Hinblick auf Armzug und Atmung: Augen öffnen unter Wasser

Der Lernstoff wird zweckmäßig in einzelne Lernschritte vom Leichten zum Schweren aufgeteilt. Zusätzlich können Übungsvarianten einbezogen werden, die den Unterrichtsstoff bereichern und auch den Lernprozess unterstützen. (attraktive Spielformen)

Für das Erlernen der Beinbewegung beim Brust- und Kraulschwimmen, besonders auch beim Abstellen fehlerhafter Bewegungen, empfiehlt es sich ein Üben in Rückenlage mit Blickkontrolle der Kniestellung oder Kickbewegung des Kraulschwimmens. Daher kann ein Schwimmbrett zur Stabilisierung der Körperstreckung beim Brustschwimmen auf der Hüfte, beim Rückenkraulschwimmen unter dem Kopf gehalten werden. Voraussetzung ist jedoch Lagesicherheit auf dem Rücken.

Als günstigstes methodisches Prinzip hat sich erwiesen, neue Schwimmbewegungen (Teil- und Gesamtbewegungen) auf kurzen Strecken in flacher Körperlage üben zu lassen. Die Schwimmschüler bewegen sich aus dem Gleitabstoß und lassen auf einer kurzen Übungsstrecke das Gesicht im Wasser (widerstandsarme Körperlage ermöglicht besseren Vortrieb). Zum Einatmen stellen sie sich jeweils hin und stoßen sich sofort wieder in Gleitlage ab. Die Kurzstrecken können dann systematisch gesteigert werden, sowohl die Länge als auch vor allem die Übungsfähigkeit bzw. Wiederholungszahl.

7 Rahmenplan für das Kraulschwimmen

1. TLZ Beinbewegung in flacher Gleitlage

- Beinschlag im Sitz auf dem Beckenrand (Bewegungsvorstellung)
- Beinschlag in Rückenlage mit Griff am Beckenrand
- Beinschlag in Rückenlage mit Schwimmbrett
- Beinschlag in Bauchlage ohne/ mit Schwimmbrett (Gesicht im Wasser)

2. TLZ Armbewegung in flacher Gleitlage:

- Armbewegung im Gehen (Körpervorlage)
- Armbewegung aus dem Abstoßgleiten (Gesicht im Wasser)
- Armbewegung mit unterstützten Beinen (Schwimmbrett oder Pull-Buoy)

3. TLZ Gesamtbewegung ohne Atmung

- Abwechseln kurzer Strecken mit je Armbewegung und Beinbewegung
- Beginn mit Armbewegung, Beine kommen auf halber Strecke hinzu
- Gesamtbewegung aus dem Abstoßgleiten
- Gesamtbewegung mit Betonung leichter Rollbewegung um die Körperlängsachse

4. TLZ Atmung zur Armbewegung und Gesamtbewegung mit Atmung

- Gehen mit Ausatmen ins Wasser und flachem Kopfdrehen zum Einatmen, Hände liegen auf dem Rücken, in Serien Seite wechseln
- Einarmzug mit Griff der anderen Hand an der Beckenwand. Aus- und Einatmen bezogen auf den „Atemarm“.
- Schwimmen mit Kraularmzug und Atmung (Beine unterstützt)
- Gesamtbewegung mit regelmäßiger Atmung

8 Beinbewegung

Der gebeugte Beinschlag verbessert Auftrieb und Antrieb und wirkt stabilisierend.

Der gebeugte Kraul-Beinschlag

Der Körper liegt gestreckt in Bauchlage. Aus der Ruhestellung beginnt die Bewegung aus der Hüfte heraus; der Oberschenkel bewegt sich dabei leicht abwärts.

Es kommt durch den Wasserwiderstand am Schienbein zu einer Beugung im Oberschenkel – Unterschenkelbereich.

Das Bein wird zum Umkehrpunkt (das ist der tiefste Punkt, an dem die Abwärtsbewegung in die Aufwärtsbewegung überleitet) hin gestreckt. Die Fußspitzen sind dabei leicht nach innen gedreht, die Füße werden locker gehalten. Die Streckung des Beines bewirkt gleichzeitig eine Aufwärtsbewegung des Oberschenkels. Die gestreckte Aufwärtsbewegung zur Wasseroberfläche beginnt. Die Schlagweite (Amplitude) sollte bei maximal 30 cm liegen. Die Abwärtsbewegung entscheidet über die Wirkung von Auftrieb, Antrieb und Stabilisation (diese verhindert Bewegungen zur Seite).

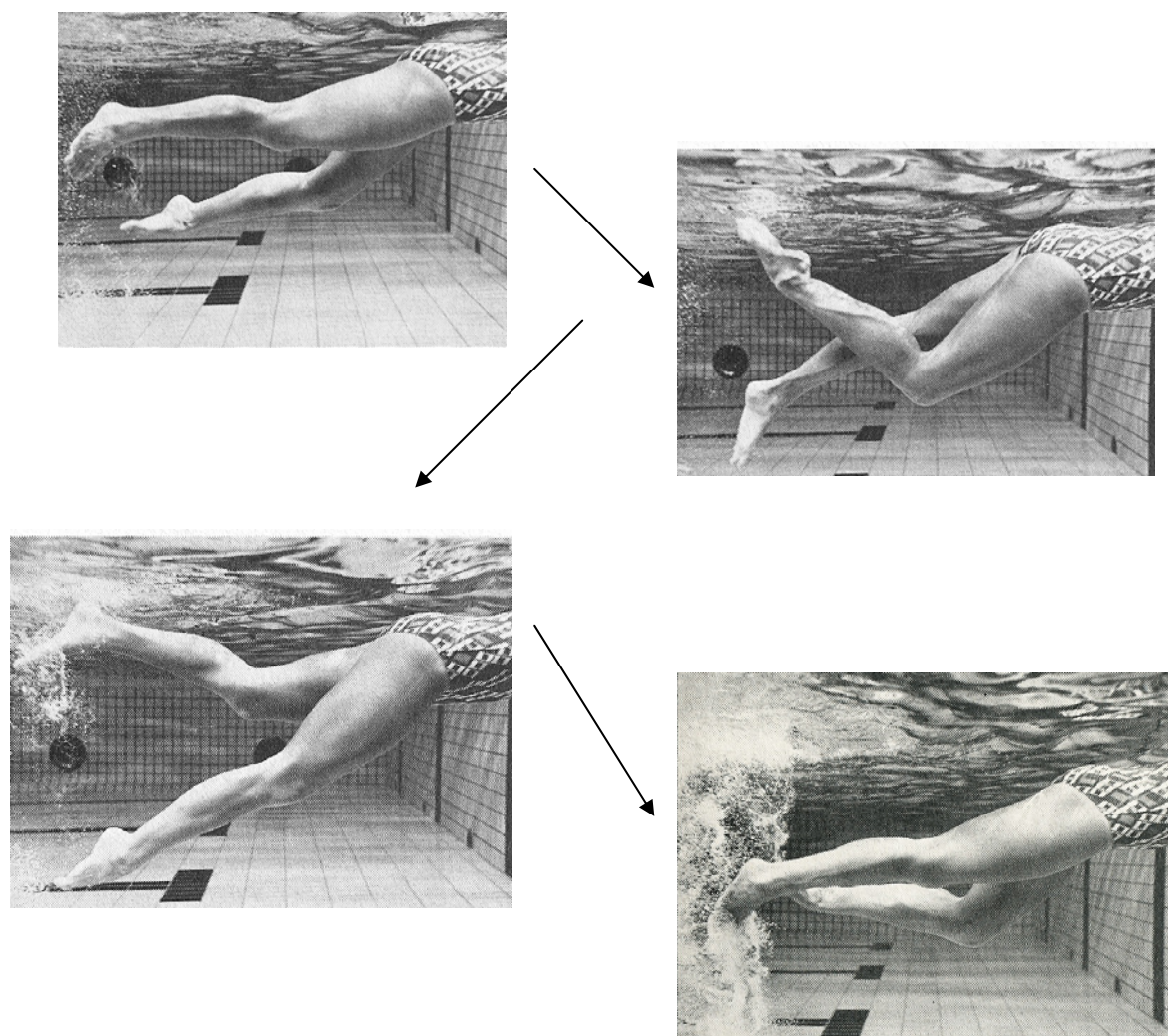


Abbildung 3: Beinschlag beim Kraulschwimmen

Anmerkung:

Der deutlicheren Darstellung wegen wurde der Krauleinschlag tief unter der Wasseroberfläche durchgeführt. In der Praxis jedoch wirbeln die Füße das Wasser kräftig auf, der Körper liegt flach auf dem Wasser!

Übungen:

1. **Beinschlag im Stand:**
Ein Bein wird vor und zurück bewegt. Mit einer Hand hält man sich an der ÜLR fest. Dabei soll der Wasserwiderstand gespürt werden.
2. **Beinschlag an der Wand:**
Man hält sich in der ÜLR fest und stützt sich an der Wand ab. Dann wird langsam der gebeugte Beinschlag ausgeführt. Bei dieser Übung soll man sich in die Bewegung einfühlen. Wichtig dabei sind die gestreckten Arme. Außerdem sollte auf die Schlagweite geachtet werden.
3. **Beinschlag in Bauchlage:**
Man stößt sich mit den Händen rückwärts von der Wand ab und kommt durch den Beinschlag wieder zurück. Diese Übung sollte auch mehrmals wiederholt werden.
4. **Beinschlag mit Brett:**
Die Hände werden auf das Schwimmbrett gelegt und man stößt sich von der Wand ab. Es sollte darauf geachtet werden, dass nur so lange geschwommen wird wie die Horizontale eingehalten werden kann.
5. **wie Übung 4, jedoch mit Schwimmbrett und Flossen:**
Die Beine werden nach hinten unten gestreckt und kommen mit den Füßen zur Wasseroberfläche zurück. Die Flossen ermöglichen eine bessere Konzentration auf den Beinschlag.



Abbildung 4: Übung 5 (Beinschlag mit Hilfsmitteln)

6. **Beinschlag ohne Hilfsmittel:**
Der gebeugte Beinschlag wird durchgeführt indem man nach vorn unten schaut.
7. **Beinschlag mit Atmung:**
Es darf nur zur Seite geatmet werden indem der Kopf zur Seite gedreht wird.

Bei den Übungen 2-6 sollte das Gesicht im Wasser liegen!

Weitere Übungen:

Der gebeugte Beinschlag wird durch Üben gefestigt. Erst danach sollten Spiele zum Kraulbeinschlag angeboten werden, da anderenfalls die Bewegung verfälscht und Fehler geradezu gefördert werden können.

1. Es wird in Partnerarbeit geübt. Dabei schwimmen beide auf Pfiff schnell und kräftig aufeinander zu, indem sie den Beinschlag machen. Zwischen beiden liegt ein Brett, an dem sich beide festhalten können. Jeder versucht den anderen fort zu schieben.
2. Es wird in Partnerarbeit geübt. Eine der beiden begibt sich in Rückenlage. Dieser ist der Vordermann. Der anderen versucht in Bauchlage mit Hilfe des Beinschlages seinen Partner so schnell wie möglich fort zu schieben.
3. Einige Schüler stehen im Abstand von 1 bis 2m hintereinander. Dann stößt sich einer von der Wand ab und versucht sich im Slalom durch die „Pfosten“ durchzuschlängeln.

Die Feinform des Kraulbeinschlages erreicht man erst durch intensives Beinschlagschwimmen. Dabei hängt es davon ab, welches Ziel sich der Ausbilder gesetzt hat. Genügt ihm vorerst die Grobform, so erreicht er diese schon durch die oben genannten Übungen. Will er jedoch noch weitergehen, dann bedarf es eines intensiveren Trainings.

Dies ist im Anschluss durchaus sinnvoll, da der Beinschlag neben dem Antrieb besondere Auftriebs- und Stabilisationsfunktionen zu erfüllen hat. Deshalb kann es sein, dass die Kinder nach dem Erlernen der Grobform, sich schlengernd durchs Wasser bewegen, oder der Körper etwas absackt.

Merke:

Nach dem Erlernen der Grobform haben vor allem Grundschulkinder keine perfekte Körperlage. Jedoch kennen sie die Grundbewegung. Auf diese Grundbewegung lässt sich in einem späteren Training ohne Probleme aufbauen.

Es werden also auch nur grobe Fehler in der Bewegung verbessert.

9 Armbewegung

Als Vorübung für den Kraularmzug können die Kinder im Wasser stehend versuchen durch „Schwimmen wie ein Hund“ voranzukommen. Dabei spüren Sie den Wasserwiderstand und bekommen schon das erste Gefühl für den Armzug.

Haben die Kinder das Gefühl für den Vortrieb durch den Armzug, kann man mit dem Erlernen des Kraularmzuges beginnen.

Voraussetzungen für das Erlernen des Armzuges sind:

- Die Kinder dürfen keine Angst haben den Kopf ins Wasser zu legen
- Die Kinder dürfen keine Angst davor haben die Augen unter Wasser zu öffnen
- Die Kinder dürfen keine Angst davor haben unter Wasser auszuatmen

Solange hier Schwierigkeiten auftreten, wird der Kraulschwimmer unsicher und unbeholfen sein. Im Rahmen von Übungen zur Wassergewöhnung müssen diese Fähigkeiten erlernt werden.

Beispiele:



- Haben die Kinder Angst den Kopf ins Wasser zulegen, kann man mit Hilfe von Egg-Flips, die umgedreht werden müssen, sie zuerst an Spritzwasser, was sie damit selbst verursachen, gewöhnen. Im nächsten Schritt können sie dann im Stehen versuchen das Gesicht auf das Wasser zu legen.

- Die Kinder können sich mit beiden Händen an einem Partner festhalten. Abwechselnd taucht einer von beiden unter Wasser. Dabei lernen sie sich nicht die Augen zu reiben.
- Um zu erreichen, dass die Kinder unter Wasser die Augen aufmachen, kann man sie z.B. unter Wasser zählen lassen wie viele Finger der Ausbilder oder Partner zeigt.

Bei der Armbewegung unterscheidet man

- a) die Zug-/ Druckphase im Wasser und
- b) die Schwungphase über Wasser

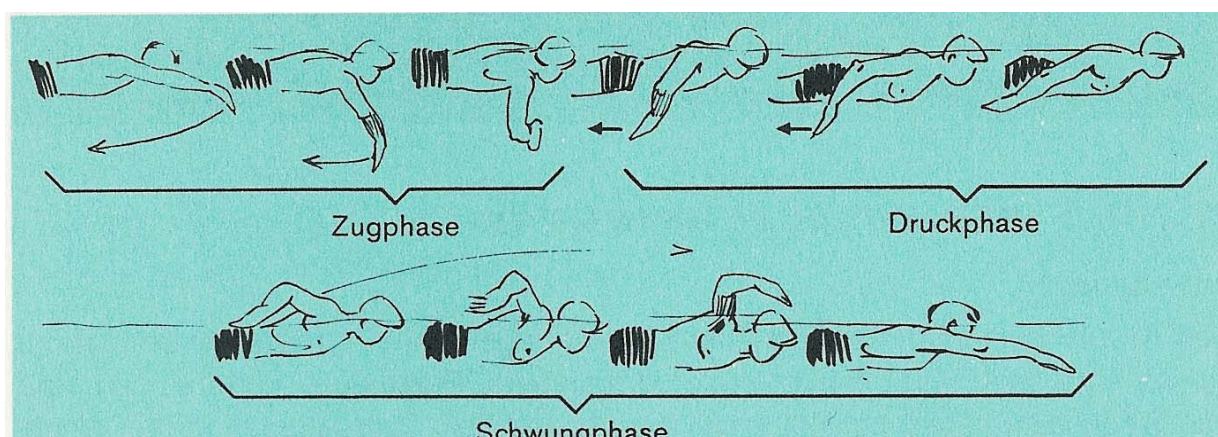


Abbildung 5: verschiedene Phasen beim Kraulschwimmen

- a) **Armbewegung im Wasser**
Der Arm liegt in der Ausgangsstellung fast ausgestreckt vor der Schulter. Die Handfläche wird mit Beginn der Zugphase rechtwinklig zur Druckrichtung gestellt, sie „fasst“ das Wasser und drückt es unter dem Körper in einer kurvigen Linie Richtung Oberschenkel. Dabei wird der Arm im Ellbogengelenk gebeugt, am Ende der Druckphase ist der Arm wieder gestreckt. Die Schwunghase beginnt anschließend mit dem Herausheben des Ellbogens aus dem Wasser. Die Fingerspitzen zeigen während der gesamten Unterwasserphase – des günstigeren Widerstands wegen – zum Beckenboden.

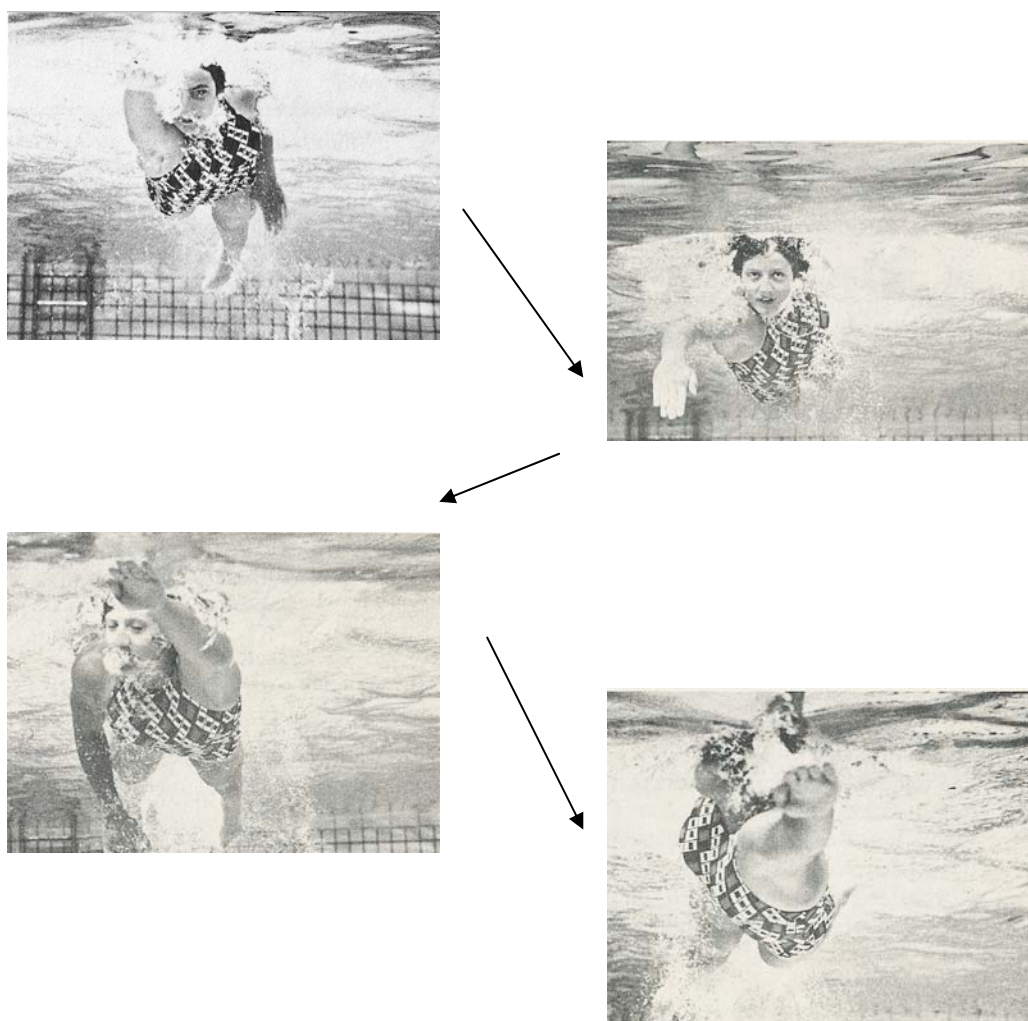


Abbildung 6: Armbewegung unter Wasser

- b) **Armbewegung über Wasser**
Nach dem kräftigen Druck an der Hüfte vorbei wird die Schwungphase durch die Herausnahme des Ellenbogens eingeleitet. Der Arm schwingt locker und entspannt in die Ausgangsstellung und beginnt mit dem neuen Zug. In der Schwungphase ist der Arm gebeugt, so dass der Ellenbogen immer höher als die Hand ist. Die Fingerspitzen tauchen zuerst ins Wasser ein. Zum Ende der Schwungphase wird der Arm im Wasser nach vorn gestreckt.



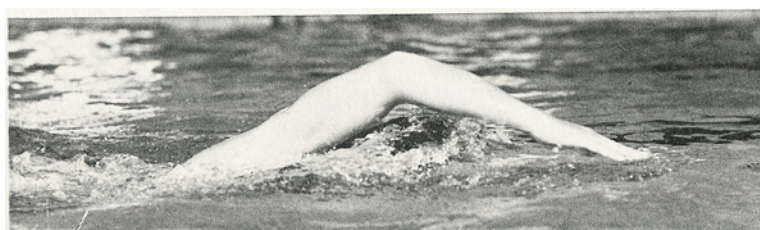
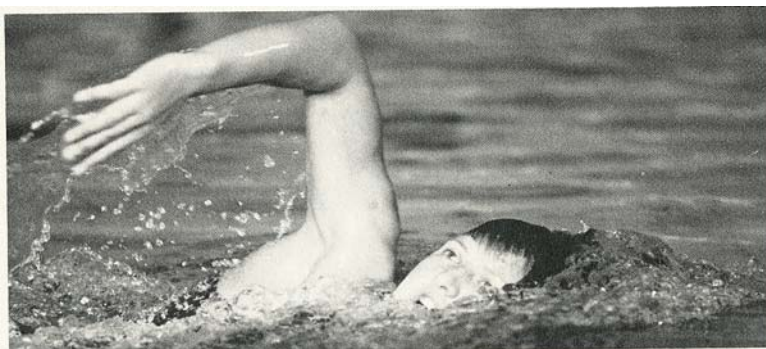


Abbildung 7: Armbewegungen über Wasser

Übungen:

Für Armzugbewegung allgemein:

1. Armzug im Stand:
Die Arme kreisen wechselseitig. Diese Übung kann zuerst an Land und dann am Beckenrand erfolgen.
2. Armzug im Stand:
In ca. hüfhtiefem Wasser kreisen die Arme in regelmäßigen Rhythmus. Dabei ist der Oberkörper gebeugt. Er sollte möglichst waagrecht gehalten werden.
3. Armzug auf kurzer Distanz:
In Gleitlage werden, am Anfang langsame später schnelle, Armkreisbewegungen durchgeführt. In dieser Übung sollte nicht geatmet werden, damit die Kinder sich auf den Armzug konzentrieren können.
4. Armzug:
Es soll versucht werden so lange wie möglich nur mit dem Armzug zu schwimmen. Die Übung sollte abgebrochen werden, sobald die Beine absacken.

Diese Übungen sollten mit den Grundschulkindern auf jeden Fall gemacht werden. Lernen sie schnell, dann können die Übungen ausgeweitet werden. Es folgen die Übungen speziell für die Zug-/ Druckphase (unter Wasser) und die Schwungphase (über Wasser).

Übungen speziell für Zug-/ Druckphase

1. Armzug im Gehen:
Der Oberkörper wird in hüfhtiefem Wasser gebeugt und man zieht geradlinig durchs Wasser.
2. Armzug in Bauchlage:

Die Beine werden gestreckt von einem Partner knapp unter der Wasseroberfläche gehalten. Der Partner läuft mit.

3. Armzug nach Abstoß:

Es wird eine Auftriebshilfe für die Beine genutzt (z.B. Pull-Buoy). Dann wird der Armzug in der Unterwasserphase geübt.

Übungen speziell für die Schwungphase

1. Schulterkreisen:

Bevor man mit den Übungen im Wasser beginnt, kann so gelockert und gedehnt werden.

2. Daumen am Körper entlang ziehen:

Der Daumen wird vom Oberschenkel bis zur Achselhöhle am Körper entlang gezogen. Die Hand bleibt dabei immer im Wasser und der Arm wird im Wasser nach vorn gestreckt.

3. Armzug mit hohem Ellenbogen:

Die Beine werden unterstützt (Pull-Buoy) und bei der Durchführung des Armzuges wird darauf geachtet, dass der Ellenbogen der höchste Punkt ist.

4. Die Daumen werden in die Achselhöhlen geklemmt und es wird nur mit den Ellenbogen gekreist. (evtl. sehr schwer für Grundschul Kinder)

Können die Kinder diese Bewegung des Armzuges in Form von diesen Übungen, kann man später noch genauer auf die Zug-/ Druckphase eingehen.

Man achtet dann später noch auf den so genannten S-Zug. Dies jedoch geht weit über die Grobform hinaus und ist am Anfang vor allem für Kinder im Grundschulalter zu schwer. Man sollte sich mit den oben genannten ersten Versuchen zufrieden geben.

10 Gesamtbewegung ohne Atmung

Nach dem Erlernen des Beinschlages und des Armzuges, kommt nun die Kombination beider Bewegungen, die Gesamtbewegung. Um die Koordination zu erleichtern, übt man zunächst die Gesamtbewegung ohne die Atmung. Das hat den Vorteil, dass die Kinder sich ausschließlich auf Arme und Beine konzentrieren können. Können sie die Gesamtbewegung ohne Atmung, so können sie sich beim späteren Erlernen auf die Atmung konzentrieren, weil die Bewegung der Arme und Beine automatisch abläuft. Das vereinfacht den Lernprozess, was vor allem für die Grundschul Kinder sehr von Bedeutung ist.

Übungen zur Gesamtbewegung ohne Atmung:

1. Am Beckenrand:

Die Kinder liegen in Bauchlage an der Wasseroberfläche und beginnen mit dem Beinschlag. Mit ihren Händen halten sie sich am Beckenrand oder in der ÜLR fest. Der Beinschlag wird für einen Moment allein durchgeführt. Kurz darauf setzen die Arme ein. Jedoch beginnt die eine Hand erst die Druckphase, wenn die andere Hand wieder den Beckenrand berührt.

2. Mit Schwimmbrett:

Wie Übung 1. Die Funktion des Beckenrandes wird jedoch durch ein Schwimmbrett ersetzt.

3. Mit Poolnudel:
Die Kinder liegen in Bauchlage. Unter dem Bauch befindet sich eine Poolnudel zur Unterstützung der Bewegung. Auch hier wird zuerst mit einer Teilbewegung begonnen. Die andere setzt dann einen Moment später ein.
4. Mit Flossen:
Die Kinder stoßen sich vom Beckenrand ab, gleiten und beginnen dann mit der Gesamtbewegung. Zu Unterstützung des Beinschlags schwimmen sie mit Flossen.
5. Ohne Hilfsmittel:
Wie Übung 4. Jedoch haben die Kinder jetzt keine Flossen mehr an.

Anmerkung:

Da die Atmung noch nicht erlernt wurde, werden die oben genannten Übungen zur Einatmung unterbrochen und danach beginnt sie wieder von vorn.

11 Atmung zur Armbewegung und Gesamtbewegung mit Atmung

Bevor die Gesamtbewegung mit Atmung durchgeführt werden kann, sollte die Atmung allein geübt werden. Da sich die Atmung dem Zyklus des Armzuges anpasst, und der Armzug von den Kindern in seiner Grobform schon beherrscht wird, lernen die Kinder die Atmung relativ schnell in Verbindung mit dem Armzug.



Atmung zur Armbewegung

Beim Kraulschwimmen atmet man immer zur Seite. Der Kopf wird gedreht nach der Anweisung: Lege ein Ohr ins Wasser und nimm das andere heraus. Atme ein. Drehe das Gesicht wieder ins Wasser, atme lang und intensiv aus.

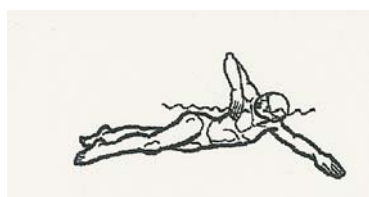
Die Einatmung erfolgt zu der Seite, auf der der Arm in der Druckphase ist. Man spricht dann von „offener Seite“. Es sollte nur bei jedem zweiten Armzug geatmet werden und darauf geachtet werden, dass nur der Kopf nicht aber die ganze Schulter mitgedreht wird.

Die Atmung anhand der einzelnen Teilbewegung des Armzuges:



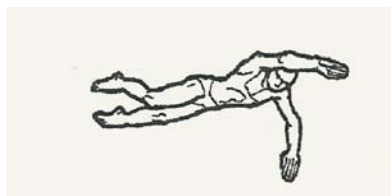
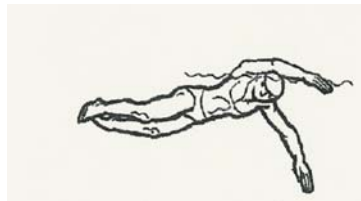
In diesem Beispiel atmet der Schwimmer zur rechten Seite. Dies geschieht am Ende der Druckphase des Arms zur Einatemseite. Der Kopf wird zur rechten Seite gedreht.

Hier befindet sich der Schwimmer in der Übergangsphase von der Druckphase in die Schwungphase. Der Kopf ist immer noch zur Seite gedreht. Jetzt atmet der Schwimmer ein.



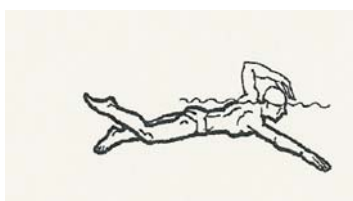
Der Schwimmer befindet sich mit seinem rechten Arm in der Schwungphase. Da die Bewegungen schnell ablaufen, braucht er aber trotzdem genügend Zeit für das Einatmen. Auch hier atmet der Schwimmer noch ein. (unter dem Arm durchschauen und einatmen)

Am Ende der Schwungphase des Arms der Einatemseite, wird der Kopf zurückgedreht, so dass das Gesicht wieder im Wasser liegt. Die Luft wird in dieser Phase noch nicht gleich wieder ausgeatmet.



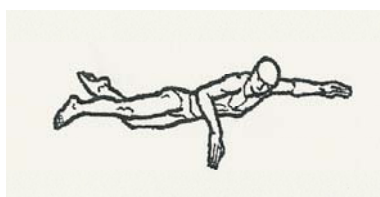
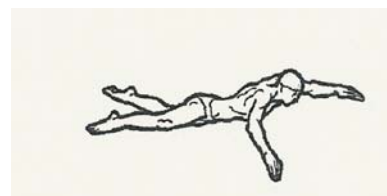
Der Arm der Einatemseite befindet sich in gestreckter Lage in Schulterbreite. Es beginnt die Zug/- Druckphase. Die Luft wird nicht gleich wieder ausgeatmet, sondern Zunächst wird die Luft angehalten.

Der Kopf ist vollständig nach unten gedreht, d.h. der Schwimmer blickt auf den Boden. Gleich wie bei der Einatemphase dauert die Ausatemphase mehrere Teilbewegung lang, da die Luft gleichmäßig ausgeatmet werden muss.



Der Schwimmer befindet sich in der Druckphase und damit auch mitten in der Ausatemphase. Es wird weiterhin gleichmäßig ausgeatmet.

Der Schwimmer befindet sich zwar noch in der Druckphase, das Ausatmen wird jedoch schon hier beendet.



Am Ende der Druckphase wird der Kopf schon wieder langsam zu Seite gedreht und die Einatemphase damit vorbereitet und eingeleitet.

Der Schwimmer befindet sich am Ende der Druckphase. Die Einatemphase beginnt. Der Armzug und die Atmung werden erneut wiederholt.



Übungen zur Atmung:

1. Die Kinder greifen mit einer Hand in die ÜLR mit der anderen Hand stützen sie sich an der Wand ab. Das Gesicht liegt auf der Wasseroberfläche. Dann wird der Kopf gedreht und eingeatmet, das Gesicht danach wieder ins Wasser zurückgelegt und ausgeatmet. Man sollte darauf achten, dass die Kinder gestreckt im Wasser liegen. Die Seite zu der geatmet wird sollte innerhalb der Übung ein paar Mal gewechselt werden. Es soll zu der Seite geatmet werden, wo sich die Hand an der Wand abstützt.

Übungen zur Atmung mit Armzug:

1. Die Kinder stehen in hüfttiefem Wasser mit nach vorn gebeugtem Oberkörper. Das Gesicht wird ins Wasser gelegt. Dann beginnt der Armzug mit Atmung. Zunächst sollte diese Übung im Stand durchgeführt werden und dann im langsamen Gehen.

Weitere Übungen:

Die Übungen, die beim Erlernen des Kraularmzuges angewendet wurden können noch einmal angewendet werden. Dieses Mal jedoch mit der Erweiterung um die Atmung. Sonst können sie beibehalten und wiederholt werden.

Gesamtbewegung mit Atmung

Nach den verschiedenen Kombinationen der einzelnen Teilbewegungen (Beinschlag, Armzug, Atmung) kommt nun die Gesamtbewegung. Auch dafür gibt es spezielle Übungen. Um jedoch die Bewegungen zu automatisieren braucht es viel Zeit und viel Übung. Deshalb sollte von den Grundschulkindern bei diesen Übungen auf keinen Fall zuviel erwartet werden. Merkt der Ausbilder, dass einzelne Bewegungen noch nicht richtig ausgeführt werden können, müssen eventuell Übungen wiederholt werden.

Übungen zur Gesamtbewegung Kraulschwimmen:

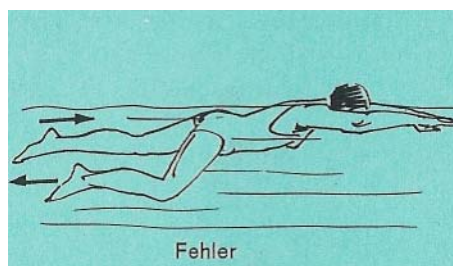
1. Die Kinder halten sich mit beiden Händen am Beckenrand fest. Sie beginnen mit dem Beinschlag, dann folgt der Armzug, dem kurz darauf dann auch die Atmung folgt. Die eine Hand verlässt dabei den Beckenrand erst wieder, wenn die zweite Hand wieder an den Beckenrand schlägt.
2. Wie Übung 1. Jedoch wird dieses Mal der Beckenrand durch ein Schwimmbrett oder eine Poolnudel ersetzt.
3. Ein Kind liegt in Bauchlage auf dem Wasser. Das andere Kind hält dessen Füße. Dann beginnt der Vordermann mit dem Armzug und dem Beinschlag. Das Kind, welches die Füße festhält, kann entweder mitlaufen und dann die Füße des anderen Kindes loslassen, oder aber schon im Stehen loslassen.
4. Die Kinder stoßen sich vom Beckenrand ab und gleiten. Dann setzen gleichzeitig Arme und Beine in die Gesamtbewegung ein. Die Atmung wird dann durchgeführt, wenn sie nötig ist.

12 Fehlerkorrektur

Im Folgenden sind einige Fehler aufgelistet die häufig vorkommen. Außerdem werden Tipps genannt wie diese behoben werden können.

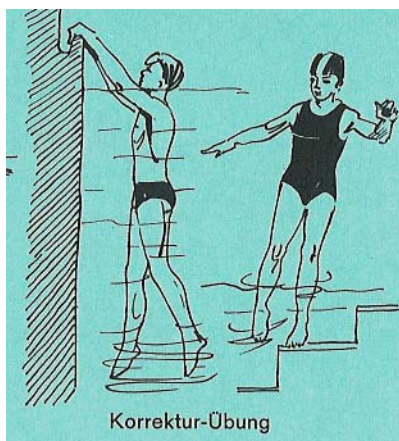
1. Fehler:

Die Beine werden nicht auf- und abwärts bewegt, sondern angezogen und gestreckt.



Korrektur:

a) Stelle dich mit einem Bein seitlings auf eine Treppenstufe, die vom Wasser überspült wird. Das freie Bein führt die Beinbewegung durch.

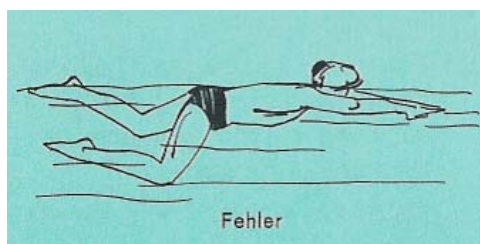


b) Die gleiche Übung im hüfttiefen Wasser stehend.

c) Fasse im tiefen Wasser mit beiden Händen die ÜLR, der Körper hängt senkrecht herunter, die Arme sind gestreckt, und führe die Beinbewegung wechselseitig durch.

2. Fehler:

Die Beinbewegung erfolgt nicht aus der Hüfte sondern aus dem Knie.



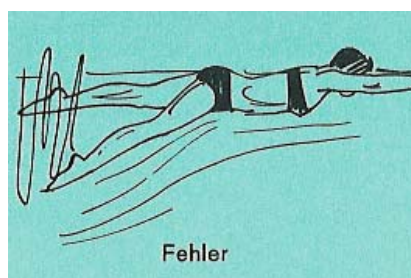
- a) Schwebestütz im schulertiefen Wasser: Schläge mit gestreckten Beinen zunächst nur aus der Hüfte, das Kniegelenk bleibt steif; danach lockere langsam das Kniegelenk.



- b) Lernhilfe: Kraulbeinbewegung mit Schwimmflossen.

3. Fehler:

Die Beine schlagen zu tief. Ursachen: Kopf zu hoch und/ oder Beugung in der Hüfte.



Korrektur:

- a) Übe die Beinbewegung am Gleitbrett, die Fersen dürfen die Wasseroberfläche nur leicht durchbrechen. Gesicht flach ins Wasser legen.



- b) Übe den Kraulbeinschlag in der Rückenlage mit einem Schwimmbrett auf der auf der Hüfte. Drücke die Hüfte gegen das Brett.

4. Fehler:

Die Schlagweite ist zu gering.



Korrektur:

- a) Führe die Beinbewegung in Seitenlage durch und schlage weit aus!



-
5. Fehler:
Die Hände verlassen zu früh das Wasser; die Druckphase wird nicht zu Ende geführt.

Korrektur:

- a) Wer berührt am Ende der Unterwasserphase mit dem Daumen den Oberschenkel?

6. Fehler:
Die Hand ist höher als der Ellbogen, d.h. der Ellbogen ist in der Schwungphase nicht gebeugt.

Korrektur:

- a) Einseitiger Armzug am Gleitbrett, der Schwimmer streift beim Vorschwung mit dem Daumen entlang seiner Körperseite.

7. Fehler:
Die Finger sind zu weit gespreizt.

Korrektur:

- a) Halte die Finger leicht zusammen.

8. Fehler:
Der Kopf wird zur Einatmung gehoben oder von einer Seite zur anderen hastig bewegt.

Korrektur:

- a) Die vorgenannten Übungen mit bewusster Atmung: Ausatmung ins Wasser und Einatmung nur nach seitlichem Kopfdrehen.

13 Merksätze zur Fehlerkorrektur

1. Beobachte deinen Schüler und erfasse seine abweichenden Schwimmbewegungen beim Schwimmen von der Zielbewegung.
2. Bei mehreren Fehlern korrigiere immer nur einen Fehler in der Reihenfolge der Wichtigkeit.
3. Mache dem Schüler klar, was er falsch gemacht hat, sodann wie er es richtig machen soll.
4. Formuliere die Korrekturaufgabe genau und verständlich.
5. Wähle geeignete Lernschritt-wiederholungen, evtl. aus dem „Anfängerschwimmen“.
6. Entscheide, ob in der Gesamtbewegung oder besser bei Aufgaben der Teilbewegungen korrigiert werden kann.

7. Setze geeignete Lernhilfen zur Veranschaulichung und als Bewegungshilfen ein.
8. Festige die nun richtige Bewegung durch ein intensives, gut dosiertes Übungsprogramm unter Beibehaltung der Konzentration.

14 Checkliste

Wie wird ein Ausbilder auf einen Fehler aufmerksam? Er sollte sich jede Bewegung ansehen und in Gedanken eine Checkliste, als Beobachtungshilfe, durchgehen. Sie soll ihm erleichtern die Fehler zu erkennen.

Folgende Gesichtspunkte können beim Kraulschwimmen „gecheckt“ werden:

- Armzug
 - a) Armvorschwingung mit hohem Ellbogen – der Oberarm ist eingedreht



- b) Die Hand taucht in Schulterbreite ein



- c) Deutliche Druckphase an der Hüfte vorbei



- d) Zugphase beginnt mit gestrecktem Arm



- e) Im weiteren Verlauf wird der Arm gebeugt



- f) Während der Druckphase wird der Arm wieder gestreckt



- Beinschlag
 - a) Der Beinschlag wird durch deutliche Auf- und Abbewegung der Oberschenkel eingeleitet.



- b) Im Verlauf des Abwärtsschlages werden die Kniegelenke deutlich gebeugt



- c) Beim Abwärtsschlag werden die Kniegelenke deutlich gestreckt



- Bewegungskoordination
 - a) Rhythmischer Beinschlag unterstützt den Armantrieb



- b) Der Arm beginnt den Antrieb, während der andere Arm die Druckphase durchführt



- c) Eine ausreichende Rollbewegung unterstützt den Vorschwung der Arme mit hohem Ellbogen und die Kopfdrehung zur Einatmung



- Atmung
 - a) Zur Einatmung wird der Kopf nur zur Seite gedreht (kein Herausheben des Kopfes)



- b) Die Einatmung erfolgt in Richtung des eingedrehten Oberarms



- c) Vor bzw. mit dem Eintauchen der Hand rollt der Kopf zurück ins Wasser



- Körperlage beim Kraulschwimmen
 - a) Flache, gestreckte Körperlage. Kopf und Schultern liegen etwas höher als die Hüfte und die Beine



- b) Die Körperlage bleibt in Schwimmrichtung stabil (keine seitlichen Pendelbewegungen)



- c) Der Körper rollt um die Längsachse



15 Grundregeln für Technikübungen

Um einen möglichst großen Lerneffekt zu erzielen, sollten Technikübungen wie folgt organisiert werden:

1. Je Bewegungsanweisung einen Bewegungsschwerpunkt nennen, den die Übenden besonders beachten sollen.
2. Kurze Übungsstrecken wählen, auf denen man sich genügend konzentrieren kann.
3. Häufige Wiederholungen des gleichen Aufmerksamkeitsschwerpunktes (acht- bis zwölfmal) durchführen.
4. Geräte als Bewegungshilfen einsetzen.
5. Je Übungsabend besondere Aufmerksamkeitsschwerpunkte setzen, diese wechseln und alle paar Übungsabende wiederholen.
6. Kontrollierte Atemübungen wiederholen, indem
 - a) der Atemrhythmus der Armzugfrequenz angepasst wird;
 - b) nur bei jedem 2., 3., Armzug geatmet wird;
 - c) der Kopf während der Ausatmung im Wasser bleibt und nur zur Einatmung gehoben wird.

16 Nachbereitung eines Kurses

Am Ende eines Kurses sollte der Ausbilder diesen nachbereiten.

Wichtig ist hierbei, dass er sich Gedanken darüber macht, welche Übungen gut und welche weniger gut waren. Bei dieser Beurteilung sollte er sich klar machen, ob die jeweilige Übung den Sinn erfüllt hat oder nicht. Folgende Fragen können sich gestellt werden:

- Hat sich der Schwimmstil der Kinder durch die Übung verbessert?
- Hat die Übung eine besonders positive Wirkung auf die Kinder?
- Haben die Kinder Spaß bei der Übung gehabt?
- War die Übung zu anspruchsvoll, so dass sie sie gar nicht richtig ausführen konnten?
- Wenn die Übung nicht gut war: Woran lag es?
- Lohnt es sich diese Übung weiterhin in die Ausbildung einzubauen?

Diese Fragen sind für den Ausbilder sehr wichtig, da sie ihm weiterhelfen seine Ausbildung zu verbessern. Er kann aus seinen Fehlern lernen und den Kurs das nächste Mal besser gestalten. Diese Entwicklung ist sehr wichtig für die Effektivität der Ausbildung.

Um sich die Nachbereitungen zu erleichtern, kann sich der Ausbilder schon während der Ausbildung Notizen machen, welche Übung gar nicht gut war und was er verbessern könnte. Dann fällt es ihm nach dem Kurs leichter sich daran zu erinnern.

Die Verbesserungen, die eine solche Nachbereitung ergeben, sollte unbedingt in die nächste Ausbildung einfließen und Erfahrungen unter Ausbildern ausgetauscht werden.

C Ausbildungsplan

1 Betrachtung der Voraussetzungen für die Ausbildung

Die Voraussetzungen für einen Lehrgang oder einer Ausbildung sind von Lehrgang zu Lehrgang unterschiedlich. Dabei kommt es vor allem auf den Ort an, an dem der Lehrgang stattfindet. Wo findet der Lehrgang statt? Im Schwimmbad oder in einem Ausbildungsraum? Ist der Lehrgang aufgeteilt, wie in diesem Fall, dass er beides, sowohl Praxis als auch Theorie enthält? Benötigt man dafür ein Schwimmbad und einen Ausbildungsraum? Ist beides vorhanden, dann ist der Aufbau des Lehrgangs noch davon abhängig, wie weit diese beiden Lehrgangstandorte voneinander entfernt liegen.

Ist der Weg von der einen Stätte zur anderen nur sehr kurz, lässt sich eine Unterrichtsstunde in Theorie und Praxis aufteilen. Sind die beiden jedoch weit entfernt, so müssen der Praxis- sowie der Theorieteil im Block stattfinden.

Im folgenden Fall wird, da nichts Genaueres bekannt ist, der Unterricht blockweise stattfinden.

Außerdem kommt es auch auf die Einrichtungen im Schwimmbad an. Im vorliegenden Fall gehen wir von einem Schwimmbad aus, welches durchgängig die Wassertiefe 150cm besitzt. Man muss sich also im Klaren darüber sein, dass zwar die Lehrkräfte dort stehen können und die Übungen, die im Stehen ausgeführt werden müssen, auch so ausführen können. Für die Grundschulkinder jedoch ist das Becken zu tief. Deshalb müssen Alternativen gefunden werden, wie man die wichtigsten Übungen trotzdem durchführen kann.

Aus diesem Grund werden in den Ausbildungsplan auch Alternativübungen angeboten, wenn sie so wie sie in der Übungsreihe vorkommen nicht durchgesetzt werden können.

Außerdem enthält der Ausbildungsplan an diesen Stellen einen Vermerk, dass diese Übungen unter anderen Bedingungen zwar durchgeführt werden können, nur in diesem Fall nicht.

Diese Voraussetzungen erschweren die Ausbildung. Eventuell müssen andere Übungen, die planungsgemäß ablaufen können intensiver und dafür mehrere Male durchgeführt werden.

Jedoch besteht in manchen Fällen auch die Möglichkeit, dass durch Auftriebsmittel die einzelnen Übungen in leicht abgewandelter Form ablaufen können.

Bemerkung:

In dem Ausbildungsplan werden die Inhalte der Übungsreihe verwirklicht. Manche Inhalte müssen aus Zeitgründen weggelassen werden. Diese Inhalte bekommen die Lehrgangsteilnehmer jedoch trotzdem vermittelt, indem sie am Ende die Inhalte als Skript erhalten, welches sie behalten dürfen.

2 Aufbau des Lehrgangs (Theorie + Praxis)

Der Lehrgang für die Lehrkräfte umfasst 10 Stunden (60min). Er wird aufgeteilt in Theorie- und Praxiseinheiten, die jeweils 50% des Gesamtumfangs einnehmen sollen.

Die Aufteilung ist wie folgt geplant:

1. – 4. Stunde:

Vorstellen und Kennenlernen

Theorieeinheiten im zur Verfügung gestellten Ausbildungsraum.

Es werden die Grundlagen vermittelt und mögliche Übungen vorgestellt.

5.- 9. Stunde:

Praxisunterricht im Schwimmbad.

Es sollen die Übungen ausprobiert und der Stil verbessert werden.

10. Stunde:

Nochmals Theorie im Ausbildungsraum.

Eventuell wird zu ergänzende Theorie durchgenommen, oder es findet ein

Abschlussgespräch statt.

3 1. Stunde

Die erste Stunde des Lehrgangs ist eine Theoriestunde. Sie ist wichtig um die Lehrgangsteilnehmer kennen zu lernen und gemeinsame Ziele festzulegen.

Der Aufbau im Einzelnen:

- Begrüßung durch die Lehrgangsveranstalter
Die Lehrgangsveranstalter heißen die Lehrgangsteilnehmer willkommen.
3min

- Vorstellen der Lehrgangsveranstalter
Die Lehrgangsveranstalter stellen sich vor.
Wichtige Angaben:
Vollständiger Name
Geburtstag bzw. Alter
Beruf
Familie
Hobbys
Aufgaben in der DLRG
7min

- Kennenlernen durch Vorstellen der Personen
Eine kurze Vorstellungsrunde soll stattfinden, in der die Lehrgangsteilnehmer sich an den Angaben der Lehrgangsveranstalter orientieren. Jedoch sollen sie ergänzend erwähnen, welche Erwartungen sie an den bevorstehenden Lehrgang haben.
15min

- Grober Aufbau des Lehrgangs vorstellen
Es findet ein kurzer Überblick über den Lehrgang statt, in dem erwähnt wird, welche Themen behandelt werden und wie die Aufteilung zwischen Theorie und Praxis stattfinden wird.
5min

- Einführung
Genaue Formulierung siehe B. Übungsreihe
5min

- Bedeutung des Kraulschwimmens für Grundschul Kinder
10min

- Besonderheiten beim Erlernen des Kraulschwimmens bei Grundschulkindern
15min

insgesamt: 60 Minuten (Die Einführung und die anderen Grundlagen werden von den Lehrgangsteilnehmern vorgetragen)

4 2. Stunde

- Voraussetzungen eines Ausbilders und Zielfestsetzung für die Ausbildung
Siehe Übungsreihe; Die Lehrgangsveranstalter erarbeiten zusammen mit den Lehrgangsteilnehmern die Zielfestsetzung. Dabei stellen die Veranstalter den Teilnehmern Fragen.

10min

- Grundsätze für zweckmäßiges Schwimmen aller Techniken
Die Grundsätze werden auch wieder durch Fragen mit den Teilnehmern zusammen erarbeitet.

20min

- Allgemeine Hinweise zur Bewegungsschulung
Die Hinweise werden vorgetragen.

10min

- Rahmenplan für das Kraulschwimmen
Der Rahmenplan wird als Folie auf einen Projektor gelegt und an die Wand geworfen. Anschließend wird dieser mit den Teilnehmern durchgesprochen.

5min

- Beinbewegung
Erklären anhand von Folien und genauen Ablauf besprechen. Wichtig: Bilder zeigen!

15min

Die Lehrgangsteilnehmer bekommen am Ende der Stunde die Aufgabe, sich bis zum nächsten Mal ein paar geeignete Übungen zu überlegen, die so aufgebaut sind, dass sie den besprochenen Prinzipien entsprechen.

Insgesamt: 60min

5 3. Stunde

In der dritten Stunde sollen die Lehrgangsteilnehmer so viel wie möglich selbst erarbeiten.

- Beinbewegung
Die Aufgabe, die die Lehrgangsteilnehmer bekommen haben wird besprochen und verglichen. Wenn Ergänzungen durch die Veranstalter nötig sind, wird dies gemacht. Das Ziel ist es die Übungen gemeinsam zu erarbeiten und evtl. eine Diskussion zu eröffnen.

20min

- Armbewegung
Die Teilnehmer bekommen mehrere einzelne Bilder. Auf diesen Bildern sieht man einen Schwimmer, der den Kraularmzug macht.

Die erste Aufgabe der Teilnehmer ist es diese Bilder in eine Reihenfolge zu bringen, in der die Bewegung Sinn macht. Die Teilnehmer werden dazu in Gruppen eingeteilt. Die Gruppengröße sollte zwischen 2 und 5 Personen pro Gruppe liegen. Die Gruppen werden jeweils durch Zufall zusammengestellt. Zum Beispiel lässt man Karten ziehen, und alle gleichen Karten bilden eine Gruppe. Die Karten lassen sich auch durch kleine Süßigkeiten ersetzen, bei denen auch gezogen wird und diejenigen, die das Gleiche gezogen haben. Die Methode ist egal. Wichtig ist, dass die Zusammensetzung der Gruppe variiert. Jede Gruppe bekommt für die Aufgabe ca. 5min Zeit. Dieser Zeitraum kann bei Bedarf auch verlängert werden.

Sind die Bilder in der richtigen Reihenfolge folgen die Erklärungen und Erläuterungen zu den Bildern durch die Ausbilder.

Zweite Aufgabe ist es dann sich Übungen zu überlegen. Dies erfolgt abermals nicht allein, sondern innerhalb einer Gruppe. Die Gruppen bekommen 15min Zeit zur Verfügung (bei Bedarf auch mehr).

Anschließend werden die Übungen wieder zusammengetragen und durch die Ausbilder ergänzt.

Insgesamt für Armbewegung:

40min

Insgesamt: 60min

6 4. Stunde

- **Gesamtbewegung ohne Atmung**
Die vorgeschlagenen Übungen aus der Übungsreihe (siehe oben) werden auf Karten präsentiert. Diese können an die Tafel gepinnt werden. Die Teilnehmer lesen sich diese Karten durch. Gemeinsam versucht die ganze Gruppe (alle Teilnehmer zusammen) die Übungen so zu ordnen, dass sie das Prinzip „vom Leichten zum Schweren“ erfüllen.

10min

- **Atmung zur Armbewegung und Gesamtbewegung mit Atmung**
Die Teilnehmer werden durch eine gewählte Methode in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe beschäftigt sich mit der „Atmung zur Armbewegung“ und die andere Gruppe beschäftigt sich mit „Gesamtbewegung mit Atmung“.

Die Gruppen erhalten Unterlagen und Bilder ausgeteilt, die sie zusammen durcharbeiten. Sie bringen sich die Theorie praktisch selbst bei. Dazu bekommen die Gruppen 20-25 min Zeit. In dieser Zeit müssen sie sich auch überlegen, wie sie das Erlernte der jeweils anderen Gruppe präsentieren.

Nach diesen 20-25min präsentieren die Gruppe ihre Ergebnisse. Diese werden durch die Lehrgangsveranstalter entweder verbessert und/ oder ergänzt. Die Präsentation enthält die Erklärung bzw. der Ablauf der jeweiligen Bewegung und Übungen.

Insgesamt für Atmung zur Armbewegung und Gesamtbewegung mit Atmung

40min

- **Fehlerkorrektur und Merksätze zur Fehlerkorrektur**
Die Fehler werden von den Lehrgangsveranstaltern präsentiert und erklärt. Außerdem werden Übungen vorgeschlagen, wie die Fehler behoben werden können.

10min

Insgesamt: 60min

7 5. Stunde

Beginn des Praxisblocks im Schwimmbad

Ziel der Praxiseinheit ist es, den Schwimmstil der Lehrgangsteilnehmern so zu verbessern, dass sie ihren Kindern dann später auch einmal etwas vorschwimmen können. Außerdem sollten sie lernen Übungen zu gestalten und auf Fehler aufmerksam zu werden.

- Beginn der Verbesserung der Körperlage und Gleiten
 - a) Die Teilnehmer stoßen sich kräftig vom Beckenrand ab und gleiten so weit sie kommen ohne Arm- und Beintätigkeit
Wichtig ist, dass die Lage gerade ist, und dass alle Muskeln angespannt sind. Außerdem sollte eine gewisse Strecke durch das Gleiten zurückgelegt werden. Diese kann auch am Anfang recht kurz sein und gegen Ende dann immer länger werden. Die Übung wird mit einem Brett durchgeführt.
(Übung für Kinder mit Unterstützung eines Ausbilders)
 - b) Wie Übung a). Jedoch ohne Brett.

Geplante Zeit: **20min**

- Beinschlag
Ausgewählte Übungen zum Beinschlag:
 - a) Beinschlag im Stand:
Ein Bein wird vor und zurück bewegt. Mit einer Hand hält man sich an der ÜLR fest. Dabei soll der Wasserwiderstand gespürt werden.
(für Kinder: außerhalb des Wassers)
 - b) Beinschlag an der Wand
Man hält sich mit einer Hand in der ÜLR fest und stützt sich mit der anderen Hand an der Wand ab. Dann wird langsam der gebeugt Beinschlag ausgeführt. Bei dieser Übung soll man sich in die Bewegung einfühlen. Wichtig dabei sind die gestreckten Arme. Außerdem sollte auf die Schlagweite geachtet werden.
 - c) Beinschlag mit Brett
Die Hände werden auf das Schwimmbrett gelegt und man stößt sich von der Wand ab. (für Kinder: nur mit Ausbilder, der sie stützt)
 - d) Beinschlag ohne Hilfsmittel
Der gebeugt Beinschlag wird durchgeführt, indem man nach vorn unten schaut. Die Arme sollten nach Möglichkeit gestreckt nach vorn auf der Wasseroberfläche liegen. (für Kinder nur mit Ausbilder, der sie stützt)

Insgesamt für Beinschlag: **40min** (ca. 10min für jede Übung)

Diese Übungen werden so lange wiederholt, bis der Beinschlag richtig ausgeführt wird.

Insgesamt: 60min (bei den Praxiseinheiten beträgt die Unterrichtsdauer nur die Aufenthaltszeit im Schwimmbad ohne Umziehen, Duschen, usw.)

8 6. Stunde

- Armzug
 - a) Armzug im Stand
Die Arme kreisen wechselseitig. Diese Übung wird zuerst an Land, dann am Beckenrand erfolgen. (für Kinder nur an Land)
 - b) Armzug im Stand
In ca. hüfttiefem Wasser kreisen die Arme in regelmäßigem Rhythmus. Dabei ist der Oberkörper gebeugt. Er sollte möglichst waagrecht gehalten werden. (für Kinder: diese Übung nicht durchführbar; evtl. Armzug mit unterstützten Beinen am Beckenrand)
 - c) Armzug auf kurzer Distanz
In Gleitlage werden, am Anfang langsame später schnelle, Armkreisbewegungen durchgeführt. Diese Übung ohne Atmung!
(für Kinder: mit Unterstützung eines Ausbilders, oder Poolnudel unter dem Bauch)

insgesamt: **30min** (jeweils ca. 10min für jede Übung)

- Übungen speziell für Zug-/ Druckphase
 - a) Armzug in Bauchlage
Die Beine werden gestreckt von einem Partner knapp unter der Wasseroberfläche gehalten. Der Partner läuft mit.
(für Kinder: Partner ist ein Ausbilder)

10min

- Übungen speziell für die Schwungphase
 - a) Daumen am Körper entlang ziehen
Der Daumen wird vom Oberschenkel bis zur Achselhöhle am Körper entlang gezogen. Die Hand bleibt dabei immer im Wasser und der Arm wie im Wasser nach vorn gestreckt. (für Kinder Unterstützung durch Ausbilder oder Poolnudel)

10min

- Gesamtbewegung ohne Atmung
 - a) Die Teilnehmer liegen in Bauchlage an der Wasseroberfläche und beginnen mit dem Beinschlag. Mit ihren Händen halten sie sich am Beckenrand oder in der ÜLR fest. Der Beinschlag wird für einen Moment allein durchgeführt. Kurz darauf setzen die Arme ein. Jedoch beginnt eine Hand erst die Druckphase, wenn die andere Hand wieder den Beckenrand berührt.
(für Kinder: mit Unterstützung durch Ausbilder oder Poolnudel)
 - b) Die Teilnehmer stoßen sich vom Rand ab, gleiten und setzen dann mit der Gesamtbewegung ein. Zum Atmen stehen sie hin. Diese Übung entweder mit oder ohne Flossen.
(für Kinder: mit Ausbilder oder Poolnudel zur Unterstützung)

10min

Insgesamt: 60min

9 7. Stunde

- kurze Wiederholung
die Übungen von der 6. Stunde „Gesamtbewegung ohne Atmung“ werden noch einmal kurz wiederholt.

10min

- Armbewegung mit Atmung

a) Die Teilnehmer halten sich mit einer Hand in der ÜLR fest und mit der anderen stützen sie sich an der Wand ab. Das Gesicht liegt im Wasser. Es wird ausgeatmet. Dann wird nur der Kopf zur Seite gedreht und eingeatmet. (für Kinder: evtl. Poolnudel zur Unterstützung) Dieser Vorgang wird ein paar Mal wiederholt.

10min

b) Die Teilnehmer stehen in hüfhtiefem Wasser mit nach vorn gebeugtem Oberkörper. Das Gesicht wird ins Wasser gelegt. Dann beginnt der Armzug mit Atmung. Zunächst sollte diese Übung im Stand durchgeführt werden und dann im langsamen Gehen. (für Kinder: ungeeignet, da sie weder stehen noch gehen können. Jedoch Übung mit Pull-Buoy oder Ausbilder)

10min

c) Ein Teilnehmer hält die Beine des anderen. Der Vordermann liegt in Bauchlage und schwimmt den Armzug mit Atmung. Der Hintermann kann entweder mitlaufen oder stehen.

(für Kinder: mit Ausbilder als Hintermann)

10min

- Gesamtbewegung mit Atmung

a) Die Teilnehmer schwimmen mit Brett. Sie stoßen sich ab und beginnen mit dem Beinschlag. Dann setzt der Armzug ein (eine Hand muss immer am Brett bleiben) und damit auch die Atmung.

(für Kinder: evtl. mit Ausbilder zur Sicherheit)

10min

b) Die Teilnehmer stoßen sich ohne Hilfsmittel vom Rand ab und gleiten. Dann setzt die Gesamtbewegung mit Beinschlag, Armzug und Atmung ein.

(für Kinder: nur wenn sie die Bewegungen schon sicher beherrschen.)

10min

Insgesamt: 60min

10 8. Stunde

- Wiederholung:
Die Bewegungen sollen durch intensive Wiederholung verbessert werden.

Wiederholung des Beinschlags

15min

Wiederholung des Armzugs

15min

Wiederholung der Gesamtbewegung

15min

Während dieser Wiederholungsphasen befinden sich die Teilnehmer im Wasser und die Lehrgangsveranstalter an Land. Von dort aus beobachten sie die Bewegungen der Teilnehmer und verbessern wenn nötig.

(für Kinder: Gerade für die Kinder sind regelmäßige Wiederholungsphasen sehr wichtig. Sie sollten am besten immer am Anfang der Stunde, den ersten Teil der Stunde einnehmen. Sie beinhalten Übungen aus der vorherigen Stunde.

Aber Achtung: Aufpassen, dass keine Langeweile entsteht!)

- Spielformen, mit denen den Kindern Teilbewegungen des Kraulschwimmens näher gebracht werden können
 - a) „Schwimmen wie ein Hund“
Die Kinder werden in Gruppen eingeteilt. Es folgt eine Staffel über eine kurze Strecke. Dabei sollen die Kinder schwimmen ein Hund, d.h. die Hände vor dem Oberkörper in kurzen Bewegungen auf und ab ziehen.
 - b) Die Kinder arbeiten in Partnerarbeit. Ein Kind ist der Vordermann und schwimmt mit dem Kraularmzug. Das andere Kind hält sich an den Beinen bzw. Füßen des Vordermanns fest und schwimmt im Kraulbeinschlag.

15min

Insgesamt: 60min

11 9. Stunde

Die letzte Stunde der Praxiseinheit soll dafür verwendet werden, dass die Fehlerkorrektur an den Kursteilnehmern ausprobiert wird.

Immer ein Teilnehmer befindet sich im Wasser und schwimmt Kraul in der Gesamtbewegung. Die anderen Teilnehmer befinden sich mit den Veranstaltern zusammen an Land. Während der Teilnehmer im Wasser schwimmt, beobachten ihn die anderen bei seinen Bewegungen. Sie suchen gemeinsam nach Fehlern und erarbeiten daraus dann Übungen mit dem die Fehler gezielt verbessert werden können.

Da die Verbesserungsvorschläge eine gute Übung für den Beurteiler, aber auch für den Beurteilten sind, sollte jeder Kursteilnehmer einmal im Wasser und damit Beurteiler gewesen sein.

Je nachdem wie viele Kursteilnehmer es sind können noch andere Übungen angehängt werden.

ca. 50min

Beispiel:

Kraul Schule:

Diese Art zu schwimmen basiert auf dem Aufbau einer Ausbildung im Kraulschwimmen. Bei dieser Schwimmart werden zum Beispiel 100m geschwommen. Von diesen 100m sind

- 25m Kraulbeinschlag
- 25m Kraulbeinschlag mit Kraularmzug (nur mit dem linken Arm)
- 25m Kraulbeinschlag mit Kraularmzug (nur dem rechten Arm)
- 25m Kraul Gesamtlage

Diese Art des Schwimmens kann zum Einschwimmen oder aber bei Untrainierten zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Kondition dienen. Eventuell kann man es auch zum Üben der Koordination benutzen.

ca. 10 min

Insgesamt: 60min

12 10. Stunde

Die 10. Stunde ist die letzte Theoriestunde. Sie soll noch einmal genutzt werden um das Gelernte zu festigen.

- **Aufgaben:**
Die Teilnehmer werden wieder in Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe bekommt eine Aufgabe. Die Gruppe sollte ungefähr aus 5-6 Personen bestehen.

Die Aufgabe kann zum Beispiel so aussehen:

- Wir haben eine Gruppe von Kindern im Alter zwischen 6 und 8 Jahren. Diese können weder Brust- noch Kraulschwimmen. In einem neuen Anfängerschwimmkurs sollen die Kinder, statt wie üblich das Brustschwimmen, das Kraulschwimmen als erste Schwimmart kennenlernen. Die Gruppe besteht aus 7 Kindern. Es steht ein Schwimmbad zur Verfügung, welches einen Hubboden besitzt. Die Wassertiefe variiert damit zwischen 80cm und 180cm.

Es sind Übungen zu erstellen, bei denen die Kinder zur Technik des Kraulbeinschlags geführt werden!

Diese Aufgaben können dann in verschiedenen Punkten variieren. Mögliche Punkte wären:

- Gruppenstärke
- Alter der Kinder
- Voraussetzungen im Schwimmbad
- Schwimmtechnik
- Teilbewegungen einer Schwimmtechnik usw.

Nachdem jede Gruppe ihre Aufgabe bearbeitet hat, wird das Ergebnis den anderen Teilnehmern präsentiert.

Zeit für Bearbeitung der Aufgabe: **30min**

Zeit für Präsentationen: **15min**

Insgesamt: 45min

- **Fragen**
Die Lehrgangsteilnehmer haben noch einmal die Möglichkeit, Fragen zu dem Lehrgang oder zu einzelnen Inhalten zu stellen.

5-10min

- **Feedback**
Die Lehrgangsveranstalter teilen Zettel aus, auf die die Teilnehmer in Stichworten schreiben sollen, was ihnen an dem Lehrgang gefallen hat und was ihnen weniger gefallen hat. Dabei dürfen sie auch Vorschläge zur Verbesserung machen. Die Feedbackrunde soll anonym gehalten werden.

5min

- **Verabschieden**
Die Lehrgangsveranstalter bedanken sich bei den Teilnehmern und verabschieden sich mit ein paar kurzen Worten. Die Inhalte der Übungsreihe werden als Skript ausgeteilt.

Insgesamt: 60min

D Schluss

Abschließend lässt sich sagen, dass das Erlernen der Grundlagen des Kraulschwimmens im Grundschulalter auf jeden Fall gefördert werden sollte.

Auch wenn der Erfolg oft nicht gleich zu sehen ist, lernen die Kinder mit viel Geduld der Ausbilder, die Bewegungen doch relativ schnell. Für die Ausbilder es zusätzlich etwas Neues, nicht nur die Technik des Brustschwimmens weiterzugeben, sondern ebenfalls die des Kraulschwimmens. Gleichzeitig wird ihr eigener Schwimmstil verbessert.

Lernen die Kinder schon im Grundschulalter das Kraulschwimmen, gibt es eventuell in Zukunft bessere Schwimmer, die nicht nur das Brustschwimmen perfekt beherrschen. Außerdem werden die Kinder durch das Erlernen der Grobform motiviert, das Kraulschwimmen bis hin zur Feinform zu lernen. Damit kann es sein, gewinnt die DLRG an Mitgliedern und die Zahl derer, die als Rettungsschwimmer tätig sein können, nimmt zu. Somit können wertvolle Leben gerettet werden.

Abbildungsverzeichnis

- Abbildung 1: Schwimmausbildung im Hallenbad
- Abbildung 2: Körperlage beim Kraulschwimmen
- Abbildung 3: Beinschlag beim Kraulschwimmen
- Abbildung 4: Übung 5 (Beinschlag mit Hilfsmitteln)
- Abbildung 5: verschiedene Phasen beim Kraulschwimmen
- Abbildung 6: Armbewegung unter Wasser
- Abbildung 7: Armbewegungen über Wasser

Quellennachweis

DLRG – Unterlagen:

- Handbuch Rettungsschwimmen (Neuaufgabe 2002)
Herausgeber: Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft
- Handbuch für den Ausbilder – Schwimmen- (Teil B)
5., ergänzte Auflage 1997
Herausgeber: Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft
- Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports (Band 81):
Rettungsschwimmen – Grundlagen der Wasserrettung
4., neu bearbeitete Auflage
Dr Klaus Wilkens / Karl Löhr

Sonstige Unterlagen:

- Buch: Schwimmen (Werner Freitag)
16. Auflage November 2000
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH
- Internet: google-Suche: Beobachtungshilfen zur Ausführung des
Kraulschwimmens (www.google.de)
www.sportunterricht.de