

Azyklische Bewegungen

Ideen und Anregungen vom Trainertreffen am 23. April 2016, wie wir Schwimmern azyklische Bewegungen beibringen können. Die Liste ist unendlich erweiterbar und nicht jede Übung funktioniert bei jedem Schwimmer gleich gut.

Abstoßen & Gleiten auf dem Bauch und auf dem Rücken

- Varianten Anfang, funktioniert auf dem Bauch und auf dem Rücken:
 - Beide Arme gestreckt nach vorne, abtauchen, abstoßen
 - 1 Arm nach vorne gestreckt, schräg nach unten (zeigt schon in gewünschte Schwimmrichtung), 2. Hand am Beckenrand. Hinterer Arm wird über Wasser nach vorne geschmissen, und neben den anderen Arm gebracht. Abtauchen, Abstoßen
- Streckung im ganzen Körper, Kopf „zwischen“ die Arme; strömungsgünstige Haltung einnehmen
- Vorübung an Land zur Streckung
- Abstoßen unter Wasser, Gleiten, Beine, Übergang in ganze Schwimmlage
- Spiel: Wer kommt am weitesten?

Rollwende

- Vorübung Purzelbaum für Orientierung (ggf. mit Hilfsmittel: Stange, Leine, Poolnudel...), Ziel: nach dem Purzelbaum wieder in Ausgangsschwimmrichtung schauen
- Beim vorletzten Zug zur Seite atmen, beim letzten Zug nicht mehr atmen (vor allem nicht nach vorne, das bremst und man kommt schlechter „rum“ bei der Rolle)
- Orientierung am Strich auf dem Boden „Beim T noch 1-2 Züge“
- Es ist nicht soooo wichtig, dass die Schwimmer an die Wand kommen, besser die Atmung und der Ablauf passen
- Vorübung für ruhige Arme -> Nudel quer vor dem Kopf in beide Hände nehmen, Kraulbeine anschwimmen; kurz vor der Wand Arme auf Hüfthöhe ziehen und eine Kraul auf Rücken Rollwende machen, dabei sollen die Arme ruhig liegen bleiben
- Vorübung Kraul auf Rücken Rollwende für Abstand zur Wand, Atmung vor der Wende
- Kraul auf Kraul Rollwende mit seitlichem Abstoßen

Kippwende

- Delfin/Brust: Anschlag & Wende IMMER mit 2 Händen
- Wende in der Mitte der Bahn (nicht entlang hangeln)
- Beibringen der Kippwende in Einzelschritten wie unten, Unterbrechung nach fast jedem Schritt möglich, dazwischen „versteinern“
- Ablauf:
 - Anschlag mit gestreckten Armen mit 2 Händen
 - 1 Hand löst sich sofort wieder von der Wand und geht unter Wasser in die neue Schwimmrichtung -> „Pfeil nach schräg unten“
 - Beine schwingen gemeinsam zur Wand
 - Seitliche Kippbewegung (kein „Drehen“ im Stehen)
 - 2. Arm wird über Wasser nach vorne geschmissen, und neben den anderen Arm gebracht. Abtauchen
 - Mit beiden Beinen gleichzeitig kräftig unter Wasser abstoßen

Startsprung

- Regelmäßig machen, viele Übungen von draußen starten
- So früh wie möglich die Kinder vom Startblock springen lassen
- Startsignal: AUF DIE PLÄTZE - - - AB! (kein „fertig“!)
- Bei „Angstkindern“:
 - Viel vom Beckenrand üben
 - Lieber zu steil reinspringen als einen „Bauchplatscher“ zu machen (Achtung auf Wassertiefe!)
 - „Podest“ in halber Startblockhöhe (z.B. Stapel aus Schwimmbrettern -> gut festhalten!!!)
- Fußstellung parallel (Füße schulterbreit, Hände zwischen den Füßen) oder Schrittstellung, Zehen vorne um die Kante legen
- Fingerspitzen an vordere Startblockkante legen
- „auf die Plätze“ -> Spannung aufbauen, danach KEINE Bewegung mehr bis zum „ab“
- Hände/Arme direkt nach vorne schmeißen (nicht nach hinten ausholen)
- Absprung
- Körper strecken
- Mit gestreckten geschlossenen Armen und Beinen ins Wasser eintauchen