

OLE BUSESENIUS

Sport- und Deutschlehrer

Die optimale Wasserlage für die perfekte Fortbewegung im Wasser

„Stillstand ist Rückschritt“, sagte der deutsche Industriemanager Rudolf Christian von Bennigsen-Foerder einmal. Dieses Zitat lässt sich auf das Schwimmen insofern übertragen, dass Stillstand im Wasser auch ein Rückschritt ist – und zwar einer, der zum Untergehen führt. Stößt man sich beispielsweise vom Beckenrand ab, wird man so lange an der Wasseroberfläche bleiben, bis der Vortrieb zum Erliegen kommt. Dann beginnt man allmählich zu sinken. Insofern ist es, gerade für Anfängerschwimmer, die alle Hände voll damit zu tun haben, sich über Wasser zu halten, von herausragender Bedeutung, einen gewissen Vortrieb ständig beizubehalten.

Nun lassen sich zu allen Schwimmlagen in der Fachliteratur massenhaft Fehlerbilder finden, die immer wieder auf die Bedeutung der Wasserlage und die Stellung der Gliedmaßen im Wasser hinweisen. Jede Abweichung von der stromlinienförmigen optimalen Wasserlage (vgl. Bild 1) führt zu unnötigem Geschwindigkeitsverlust im Wasser. Bild 1 fasst die Kriterien einer optimalen, stromlinienförmigen Wasserlage zusammen:

- » Der ganze Körper liegt steif wie ein Brett im Wasser, die Füße sind durchgestreckt, die Beine sind lang und in Verlängerung des Oberkörpers ausgestreckt.
- » Der Po ist angespannt und hängt nicht durch.
- » Der Kopf wird nicht aus dem Wasser gehoben.
- » Die Arme und Hände sind in Verlängerung des Oberkörpers nach vorne gestreckt.



Bild 1: Stromlinienförmige Gleitlage

Erlernen der optimalen Wasserlage

Nach einer spielerischen Wassergewöhnung sollte daher den Lernenden, egal welche Schwimmlage vermittelt werden soll, die Bedeutung des Vortriebs beim Schwimmen nahegebracht werden. Dabei ist zu empfehlen, den Lernenden die Möglichkeit zu geben, selbst zu erspüren und zu durchschauen, welche Bewegungsformen und welche Wasserlage eine optimale Kraftausnutzung und maximale Gleitdauer herbeiführen. Da den Lernenden beim Schwimmen die Außensicht auf ihr Handeln fehlt, ist es zweckdienlich, Übungsformen auszuwählen, die eine körperlich wahrnehmbare und unmittelbare Rückmeldung liefern. Das folgende Arbeitsblatt (siehe nächste Seite) bietet den Lernenden in Gruppenarbeit (GA) Differenzverfahren, die das Bewusstsein für die optimale Wasserlage sensibilisieren sollen, indem vielfältige Störfaktoren des Gleitens für die Lernenden erlebbar gemacht werden.

Durch das Arbeitsblatt wird den Lernenden vermittelt:

- » Die Arme (und Beine) möglichst auf Höhe der Körperlängsachse zu halten oder einzutauchen (vgl. Arbeitsblatt Bild 3, 4, 6).
- » Die Füße und Hände nicht steil aufzustellen (vgl. Arbeitsblatt Bild 2, 8).

- » Den Körper oder die Beine nicht absinken zu lassen (vgl. Arbeitsblatt Bild 3).
- » Den Körper nicht schlaff wie einen Wackelpudding werden zu lassen und ihn besser so anzuspannen, dass der ganze Körper steif wie ein Brett wird.

Um die Kinder kräftemäßig nicht zu überfordern, ist es ratsam, die Strecken für die Übungen kurz zu halten, also die Übungen quer von einem Beckenrand zum anderen und nicht jeweils längs über 25 m durch das Becken ausführen zu lassen. Als Ergebnis der Stunde sollten nach Bearbeitung des Arbeitsblattes in einer gemeinsamen Reflexion die Gütekriterien einer optimalen Wasserlage ermittelt, in Bezug auf einen ökonomischen Erhalt des Vortriebs begründet und in einem Tafelbild zusammengetragen werden. Hierfür kann man das Bild 1 vergrößern und die in der Technikbeschreibung genannten Kriterien der optimalen Gleitlage mit Pfeilen am Bild lokalisieren.

Die Zusatzaufgaben 15 - 18 stellen eine didaktische Brücke zum Rücken- und Brustkraulschwimmen her, weil sie die Bedeutung und Ausführung des Beinschlages für die Wasserlage für die Lernenden erfahrbar machen. Ohne Vortrieb sinken die Beine und schließlich der Oberkörper ab, sodass man in eine ungünstige Wasserlage gerät. Werden die Beine aber bewegt, steigen diese wieder zur Wasseroberfläche auf und erzeugen zusätzlich den gewünschten Vortrieb. An dieser Stelle lässt sich auch hervorragend der für das Rücken- und Brustkraulschwimmen erforderliche Wechselbeinschlag einführen.

Zum Schönen der Stimme und zur Förderung des eigenständigen und reibungslosen Übungsbetriebes lohnt es sich, das Arbeitsblatt zu laminieren und als Übungskarte zu verwenden. Die Karten sind durch die Laminierung langlebig und im Schwimmband problemlos dauerhaft verwendbar.

Literatur:

- Eichholz, K. (1999): Wie ein Fisch im Wasser. Erfahrungen, Bewältigung und Gestaltung des Bewegungsraums Wasser. In T. Riecke, Baulecke (Hrsg.), Entdeckungsreisen im Schulsport. Lehrwege für den Unterricht. Braunschweig, Westermann, S.119ff.
- Dombrowski, O. (1995): Die Fehlerkorrektur – ein häufig unterschätztes Problem. Leichtathletiktraining, 6, 13-15.

GA *Gleit-Weltmeister werden: Wie kann ich den Schwung im Wasser so lange wie möglich erhalten?*

Schnell wie eine Rakete durchs Wasser schießen, das wollen wir natürlich! Auf diesem Zettel findet ihr neben „Bremsklötzen“ auch **gute Ratschläge zum Gleiten**:



Bild 1: Stromlinienförmige Gleitlage

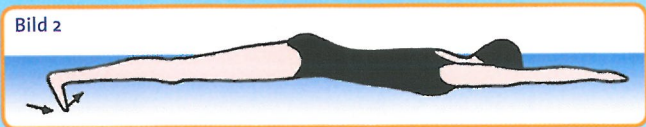


Bild 2

Probiert die Aufgaben 1-14 **nacheinander** aus. Jede Übung soll **zweimal** (also zum gegenüberliegenden Beckenrand und wieder zurück zum Ausgangspunkt) ausgeführt werden. **Tauscht euch kurz nach jeder Aufgabe aus, was ein „Bremsklötz“ war und was „gute Ratschläge“ waren!**

Stoßt euch **deutlich unterhalb der Wasseroberfläche** kräftig vom Beckenrand ab, **gleitet so weit wie möglich** und...

1. zieht aber sofort nach dem Abstoßen die Knie zum Oberkörper.
2. macht den ganzen Körper (Beine-Körper-Arme) „steif und lang wie ein Brett“.
3. wie eben, aber: zieht die Fußspitzen zum Körper (Bild 2).
4. wie eben, aber: macht die Füße lang (erneut Bild 1 verwenden).
5. richtet euch sofort im Wasser auf (Bild 3).
6. macht euch steif wie ein Brett und bildet mit den nach hinten gestreckten Armen ein „V“ (Bild 4).

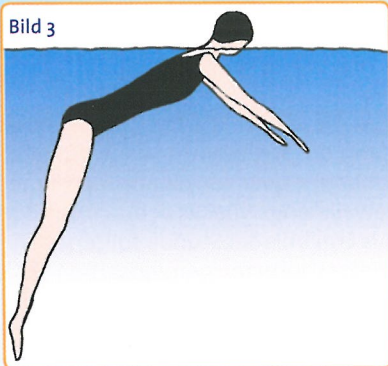


Bild 3

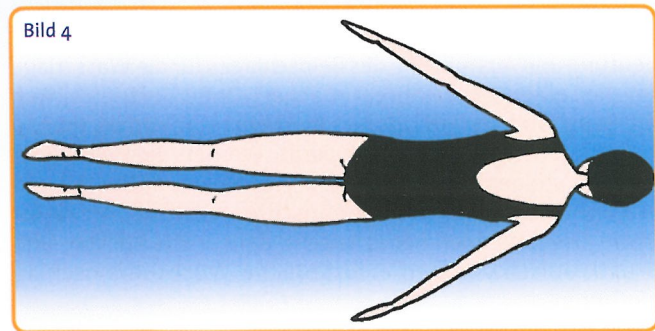


Bild 4

7. macht euch steif wie ein Brett und legt die Arme eng an den Körper an (Bild 5).

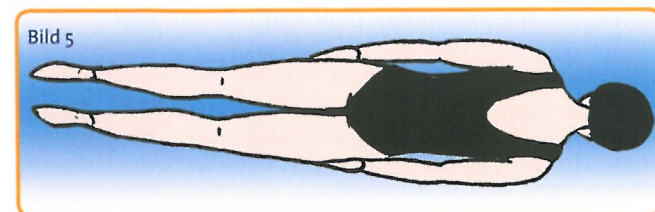


Bild 5

8. macht euch steif wie ein Brett und bildet mit den vorge-streckten Armen ein „V“ (Bild 6).

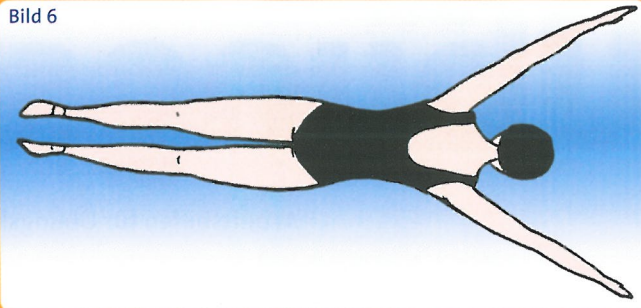


Bild 6

9. wie eben, aber: haltet am Ende der gestreckten Arme die Daumen gegeneinander (Bild 7).

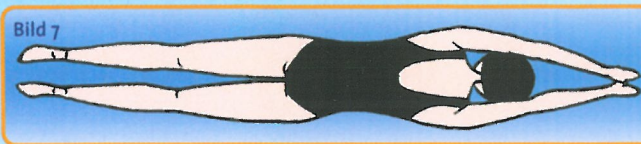


Bild 7

10. wie bei Aufgabe 2, diesmal aber: Hände aufrichten (Bild 8).



Bild 8

11. wackelt beim Gleiten mit Oberkörper und Beinen links und rechts zur Seite.
12. entspannt alle Muskeln beim Gleiten, so, als ob euer ganzer Körper aus Wackelpudding wäre.
13. friert den Wackelpudding zu einer festen Körpermasse ein. Gleitet also wieder wie in Aufgabe 2.
14. macht den ganzen Körper (Beine-Körper-Arme) „steif und lang wie ein Brett“ und guckt aber mit dem Kopf über Wasser geradeaus (Bild 9).

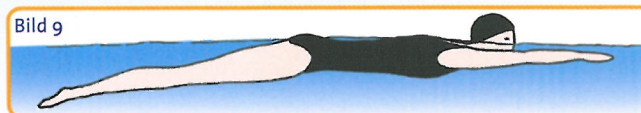


Bild 9

Nachdem ihr die Aufgaben ausprobiert habt: klärt untereinander, wie ihr bei einem Gleitwettkampf gleiten würdet? Ihr habt auch die Frage zum Gleitwettkampf beantwortet? Führt jetzt die Zusatzaufgaben zum Beinschlag durch!

GA *Zusatzaufgaben zum Beinschlag*

15. Macht das Gleiche wie in Aufgabe 8 und 9 mit den nach hinten gestreckten Beinen.



Bild 10

16. Gleitet wie in Aufgabe 2 aber diesmal mit Brett (Bild 10) – bleibt auch im Wasser liegen, nachdem ihr zum Stillstand gekommen seid. Was passiert mit Beinen und Oberkörper?
17. Wie eben, aber: einige Sekunden, nachdem ihr zum Stillstand gekommen seid, macht ihr noch 6 Wechselbeinschläge mit den Beinen. Was passiert mit Beinen und Oberkörper jetzt?

Weitere Zusatzaufgaben:

18. Nehmt zu zweit ein Brett und schwimmt in die Mitte des Beckens. Einer von euch hält sich mit beiden Händen und lang gestreckten Armen am einen Ende des Brettes fest, der andere am anderen Ende. Versucht jetzt nur mit dem Beinschlag den Partner an die andere Wand zu verdrängen.