

### Ablauf

- Aufsicht und Sicherheit
- Delphin
  - Zeitliche Struktur
  - Technikleitbild
  - 3 Lernkonzepte
  - Fehlerkorrektur
- Brustschwimmen
- Start
- Tauchzug
- Wende
- Organisation

---

---

---

---

---

---

---

---

### Aufsicht und Sicherheit

---

---

---

---

---

---

---

---

§§ 1626, 1631 BGB  
=> Erziehung und Beaufsichtigung

§ 1 SGB VIII  
=> Recht auf Förderung seiner Entwicklung, Erziehung zu einer  
eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen  
Persönlichkeit

Pädagogische Aspekte  
vs.  
Sicherheitsaspekte

---

---

---

---

---

---

---

---

Übertragung der Aufsichtspflicht

Form ist nicht geregelt, also:  
mündlich oder schriftlich

Beginn und Ende der Aufsichtspflicht

Normalfall:  
Vom Betreten des Schwimmbades bis zum verlassen des Schwimmbades

Sonst:  
Eindeutigkeit

---

---

---

---

---

---

---

---

Ornungsgemäße Erfüllung der Aufsichtspflicht

- ✓ keine verbindlichen Regeln
- ✓ Regelung nur darüber, wer nach einer Verletzung der Aufsichtspflicht für den entstandenen Schaden haftet.
- ✓ Präventiver Gedanke !!!

**Grundsätze:**

1. Kennen der pädagogischen Situation (Anmeldeformular)
2. Belehren und warnen (Schränke, Sturzgefahr, Wassertiefe, Hilfsmittel)
3. Kontrollieren
4. Eingreifen

---

---

---

---

---

---

---

---

Eigene Befähigung

- ausreichende fachliche + pädagogische Qualifikation
- Rettungsfähigkeit

---

---

---

---

---

---

---

---

# Delphin

---

---

---

---


---

---

---

---

Zeitliche Struktur eines Delphinzykluses:  
Zuordnung der Teilaktivitäten zu den Arm




---

---

---

---


---

---

---

---

Bewegungsphasen					
Teilaktivitäten von ....	Einleitung	Antrieb	Hauptantrieb	Überleitung + Vorbereitung	
<b>Armen</b>		Zug unter zunehmender Ellbogenbeugung			
Beinen	1. Abwärtsschlag				
Kopf			Über Wasser rück gebeugt	Armschwung bis Kopfhöhe	Armschwung bis vorn
Atmung	angehalten				




---

---

---

---


---

---

---

---

Bewegungsphasen					
Teilaktivitäten von ....	Einleitung	Antrieb	Hauptantrieb	Überleitung + Vorbereitung	
Armen	Eintauchen + Vorstrecken	Zug unter zunehmender Ellbogenbeugung	Druck aus der Senkrechten nach hinten	Vorschwung über Wasser	
Beinen	1. Abwärtsschlag	(passive) Aufwärtsbewegung	2. Abwärtsschlag	(passive) Aufwärtsbewegung	
Kopf	Unter Wasser leicht abwärts	Unter Wasser sich aufrichtend	Über Wasser rückbeugt	Armschwung bis Kopfhöhe	Armschwung bis vorn
				Über Wasser aufgerichtet	Eintauchend vorgebeugt
Atmung	angehalten	Aus!	Ein!	Einatmen beenden	angehalten




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Delfin-Schwimmen (Schmetterling)

• **wettkampfgerechtes Technikleitbild:**

Körperlage:

- Bauchlage
- flach + widerstandsarm
- Wellenbewegung wird durch den Kopf gesteuert:
  - wird der Kopf in den Nacken genommen, richtet sich der Oberkörper auf
  - wird der Kopf zum Beckengrund geneigt, neigt sich auch der Oberkörper Richtung Beckengrund

Schwimmen lernen 3 - Sandra Albrecht

Folie 11

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Delfin-Schwimmen (Schmetterling)

Beine bewegen:

- die Beine liegen gestreckt nebeneinander
- die Füße sind leicht einwärts gedreht
- die Beine werden gleichzeitig auf- und abwärts bewegt, wobei der Impuls für den Abwärtsschlag der Beine aus dem Rumpf entsteht
  - der Impuls wird fortgesetzt über Oberschenkel, Knie, Unterschenkel und Fußgelenk

Schwimmen lernen 3 - Sandra Albrecht

Folie 12

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Delfin-Schwimmen (Schmetterling)

### Arme bewegen:

#### Eintauchen + Wasser fassen:

- möglichst weit vorne in Verlängerung der Schultern, Hände leicht nach außen gedreht
- Hände Richtung Beckengrund senken, dabei Handgelenk + Ellbogen leicht beugen = „verankern“ / „Vorhang öffnen“

Schwimmen lernen 3 - Sandra Albrecht

Folie 13

---

---

---

---

---

---

---

---

## Delfin-Schwimmen (Schmetterling)

### Ziehen + Drücken:

- Handinnenfläche zeigt zu den Füßen, die Fingerspitzen zeigen zum Beckengrund
- die Hände ziehen erst Richtung Bauchnabel, dann schulterbreit Richtung Hüfte
- der Ellbogen ist stets näher an der Wasseroberfläche als die Hand, wobei die Hand im Zugverlauf den Ellbogen überholt
- am Phasenende drücken die Handflächen auf Hüfthöhe zur Wasseroberfläche

### Zurückholen:

- die Hände verlassen neben dem Oberschenkel das Wasser und werden über Wasser wieder in die Ausgangsposition gebracht

Schwimmen lernen 3 - Sandra Albrecht

Folie 14

---

---

---

---

---

---

---

---

## Delfin-Schwimmen (Schmetterling)

### regelmäßig atmen:

- am Ende der Druckphase wird den Kopf aus dem Wasser gehoben
- Bevor die Hände über Wasser die Ohren überholen wird das Gesicht wieder ins Wasser getaucht

### Bewegungen verbinden:

„harmonischer Bewegungsablauf“:  
zwei Beinbewegungen auf einen Armzug:  
einmal wenn die Arme eintauchen, einmal wenn die Arme das Wasser verlassen

Schwimmen lernen 3 - Sandra Albrecht

Folie 15

---

---

---

---

---

---

---

---

3 Lernkonzepte

---

---

---

---

---

---

---

---

- **bisher: integriertes Lernkonzept:**
  1. widerstandsarme Körperlage finden
  2. aus dem Gleiten Antrieb mit den Beinen erzeugen
  3. aus dem Gleiten mit Beintrieb zusätzlich Antrieb mit den Armen erzeugen
    - a) Eintauchen + Wasser fassen
    - b) Ziehen + Drücken
    - c) Zurückholen
  4. regelmäßig Atmen
  5. Bewegungen verbinden

---

---

---

---

---

---

---

---

- **jetzt: 2 andere Vorgehensweise wegen der Ganzkörperbewegung**

**Nr. 1**

  1. den Körper mit dem Kopf steuern
  2. den Körper wellenförmig bewegen
  3. die Körperwelle unterstützen
  4. regelmäßig atmen
  5. Bewegungen verbinden

→ Flossen dienen zur Erleichterung der Bewegungsausführung = hoher Motivationswert

---

---

---

---

---

---

---

---

Nr. 2  
Besonderheiten beim Lernen der  
Schmetterlingstechnik

**Steuerung des Kopfes fordert die WBS-Hüft-Aktivität**  
keine isolierten Teilbewegungen anstreben  
sondern:  
Gesamtkörperverhalten zweier Knotenpunkte des  
Schmetterlingschwimmens herausarbeiten!

---

---

---

---

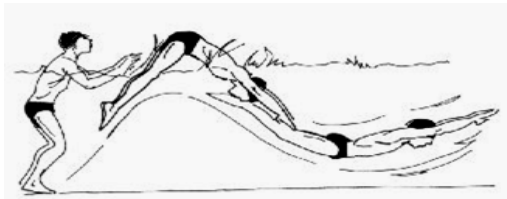
---

---

---

---

**Ausgangsübung für Einleitungsphase**  
Delphinsprung vom hüfttiefen Beckenboden unter  
gleichzeitigem Vorwerfen beider Arme über Wasser



---

---

---

---

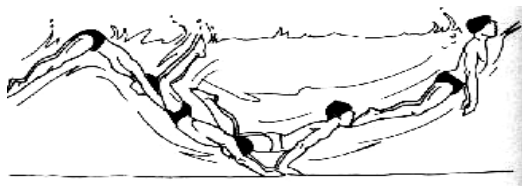
---

---

---

---

**Ausgangsübung für Hauptantriebsphase**  
Delphinsprung mit Abtauchen, Armabdruck vom  
Beckenboden + Auftauchen mit einem kräftigen De-  
Beinschlag



---

---

---

---

---

---

---

---

Delphinspringen: Hindernisse durch Kopfsteuern überspringen oder untertauchen



Delphinspringen mit Armen vor dem Kopf



Delphinspringen m. Abdruck vom Boden




---

---

---

---

---

---

---

---

Überspringen, Untertauchen und Übergleiten von Hindernissen durch Kopfsteuern



Delphinspringen m. zweitem Beinschlag



Zweiter-Beinschlag m. einarmiger Schmetterlingsbewegung (Eintauchen vorn = „Schlag“ / zieht sich beugend = „und“/ streckt + verlässt das Wasser = „Schlag“)

---

---

---

---

---

---

---

---

**• Fehlerquellen:**

- der Kopf steuert gegen die Wellenbewegung
- der Beinschlag kommt aus den Knie
- die Amplitude ist zu klein / groß
- die Füße sind nicht gestreckt
- die Arme legen nach dem Eintauchen eine Pause ein
- die Hände weichen dem Wasserdruck aus
- die hohe Ellbogenhaltung fehlt
- die Druckphase wird zu früh abgebrochen
- die Hände schneiden das Wasser
- die zeitliche Abstimmung von Armzug + Beinschlag stimmt nicht
- es erfolgt nur ein Beinschlag pro Armzug
- die Atmung erfolgt zu früh / zu spät, dauert zu lange

---

---

---

---

---

---

---

---

# Brustschwimmen

---

---

---

---

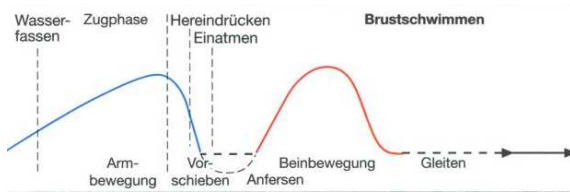
---

---

---

---

## Bewegungen verbinden:



---

---

---

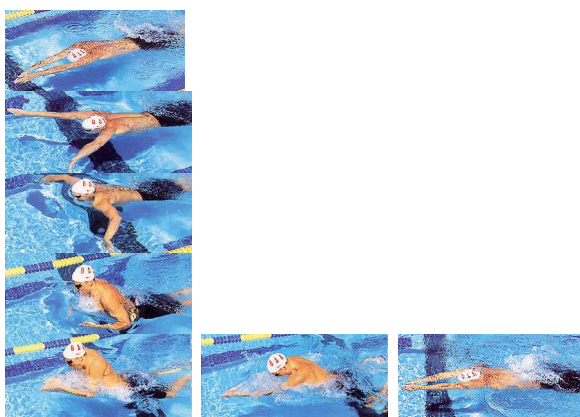
---

---

---

---

---



---

---

---

---

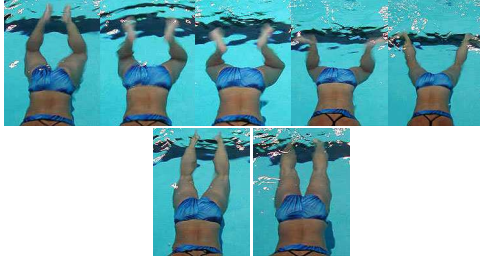
---

---

---

---

Der Brustbeinschlag wird für die Beschreibung in 5 Phasen unterteilt:  
 Rückführung  
 Wasserfassen  
 Aussenschwung  
 Innenschwung  
 Anheben der Beine in Gleitphase




---

---

---

---

---

---

---

---

Übungen zur Armbewegung:

Üben an Land  
 Übung mit Unterstützung am Beckenrand  
 Flachwasser – vorgelegtem Oberkörper in kräftigen Zügen vorwärtsziehen, Beine in kleinen Schritten nachstellen.

Aus dem Hockstand mit vorgestreckten Armen nach vorn aufs Wasser legen, nach einem Raumgreifenden Armzug die Beine gestreckt nachziehen und gehockt wieder auf den Boden stellen.

Gleiten aus dem Abstoß von Beckenwand oder –boden und einige schnelle Armzüge  
 5 – 8 Armzüge in Bauchlage mit Partnerhilfe




---

---

---

---

---

---

---

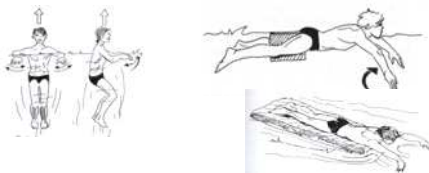
---

Übungen zur Armbewegung:

In Bauchlage auf der Luftmatratze (großem Schwimmbrett) in kräftigen Armzügen vorwärtsziehen. Nur Kopf und Schultern bis zu den Achseln ragen über den vorderen Rand zum Wasser.

Aus dem Stand im Wasser den gehockten Körper durch propellernde Armbewegungen 5 bis 10 Sekunden lang soweit wie möglich über die Wasseroberfläche herausdrücken

Armziehen mit auftreibendem Gerät zwischen den Oberschenkeln




---

---

---

---

---

---

---

---

**Übungen zur Beinbewegung:**

Abwechselnd im Liegestütz rücklings und vorlings jeweils 15 Beinbewegungen unter geringem Hüftbeugen ruhig anfersen und schwungvoll die Unterschenkel mit angezogenen Fußspitzen nach außen kreisen, dann energisch zur Mitte schließen.

Im flachen Wasser vorwärts stützelnd und dabei mit schwungvollen Beinbewegungen vom Wasser nach vorn abdrücken




---

---

---

---

---

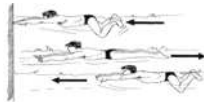
---

---

---

Abwechselnd mit seitlich anliegenden Armen in Rückenlage und mit schulterbreit vorgehaltenen Armen in Bauchlage durch Brustschwimmbewegungen voran schwimmen

Kurze Strecke mit Beinbewegungen tauchen – Arme bleiben gestreckt  
 In senkrechter Position 5 – 10 s lang aus dem Tiefwasser nur durch Beinbewegungen soweit wie möglich über die Wasseroberfläche herausdrücken.  
 Mit Beinbewegungen gegen den Beckenrand schwimmen, den Körper durch die Arme abfangen und fußwärts gestreckt zurückstoßen. Während des Zurückgleitens durch erneute Beinbewegungen den Körper wieder vorwärts treiben.




---

---

---

---

---

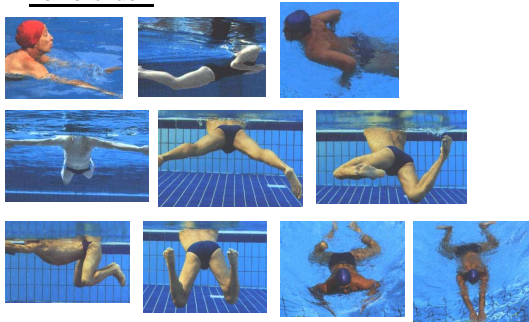
---

---

---

**Brustschwimmen**

• **Fehlerbilder:**




---

---

---

---

---

---

---

---

Start

---

---

---

---

---

---

---

---

Starts

- **Voraussetzungen:** das Kind muss...
  - ...seinen Körper nach dem Absprung strecken können
  - ...die Eintauchphase steuern können
  - ...nach dem Eintauchen die Körperposition kontrollieren können
- Mindestwassertiefe 1,80 m!

Schwimmen lernen 3 - Sandra Albrecht Folie 35

---

---

---

---

---


---

---

---

Starts

- „kleiner Greifstart“



Schwimmen lernen 3 - Sandra Albrecht Folie 36

---

---

---

---

---

---

---

---

## Starts

- regelgerechtes Startkommando:

mehrere kurze Pfiffe	„jetzt geht's gleich los!“
ein langer Pfiff	Auf den Startblock steigen <b>Rücken:</b> ins Wasser springen
<b>Rücken:</b> zweiter langer Pfiff	sich an der Wand einfinden
„auf die Plätze“	Startposition einnehmen: mindestens ein Fuß an der Vorderkante des Startblockes <b>Rücken:</b> Vorspannung durch die Startposition einnehmen
Startsignal	Sprung

Schwimmen lernen 3 - Sandra Albrecht Folie 37

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Starts

- **Phasen des Startsprunges:**

1. Ausgangsposition
2. Absprung
3. Flugphase
4. Eintauchen
5. Unterwasserphase mit Übergang

Schwimmen lernen 3 - Sandra Albrecht Folie 38

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Starts

1. **Startposition:**
  - das Kind steht am Beckenrand / Startblock und schaut seine Füße an
  - der Oberkörper wird auf den Oberschenkeln abgelegt, die Knie sind dabei leicht gebeugt
  - die Füße stehen nebeneinander oder in Schrittstellung, wobei die Zehen die Startblockkante / den Beckenrand umklammern
  - die Hände umgreifen den Startblock / den Beckenrand

Schwimmen lernen 3 - Sandra Albrecht Folie 39

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Starts**

**2. Abspringen + Fliegen:**

- Gewichtsverlagerung auf die Fußballen, wobei die Arme den Körper nach vorne ziehen
- die Arme schwingen nach vorne, wobei der Oberkörper in Sprungrichtung angehoben wird und die Beine und der Körper gestreckt werden
- nachdem die Füße den Block / den Beckenrand verlassen haben befindet sich der Körper gestreckt in der Luft

Schwimmen lernen 3 - Sandra Albrecht Folie 40

---

---

---

---

---

---

---

---

**Starts**

**3. Fliegen + Eintauchen:**

- die Hände zeigen auf die Eintauchstelle, auch die Blickrichtung ist dort hin
- der Körper folgt der Länge nach und „schlüpft“ durch das Eintauchloch

**4. Eintauchen + Gleiten:**

- Tauchtiefe und Gleitphase werden durch die Blickrichtung gesteuert: Kopf in den Nacken = Auftauchen
- Beim Eintauchen: „Oberarme halten die Ohren zu!“

Schwimmen lernen 3 - Sandra Albrecht Folie 41

---

---

---

---

---

---


---

---

**Starts**

**5. Gleiten + Schwimmen:**

- die Gleitphase kann durch Beinbewegungen (Kraul oder Delfin) unterstützt werden
- mit dem Auftauchen setzen Armbewegung + Atmung ein



Schwimmen lernen 3 - Sandra Albrecht Folie 42

---

---

---

---

---

---

---

---

Spiele / Wasser fühlen / Gegensätze erfahren /  
Koordinieren / Kombinieren

Standsprünge, Rutschen

Sprünge vom Beckenrand/Treppe

Nass vs. Trocken/ versch. Höhen

Flugball/ Zirkustiger / Zielspringen

Kopfhocksprung / Start durch Reifen

---

---

---

---

---

---

---

---

**Starts**

• Fehlerquellen:

Fehler	Verbesserungsmöglichkeit
Startposition: -„sitzen“ -Blick zur Seite / nach vorne -Zehen umklammern nicht den Startblock - Hände umklammern die Zehen	Taktile + verbale Hilfestellungen → richtig hinstellen helfen
-Kopf wird nach dem Absprung in den Nacken genommen = Bauchplatscher -Kind fällt = „Startplumps“ -Körper wird nicht gestreckt -Kind fällt flach aufs Wasser	-Ball zwischen das Kinn klemmen -durch einen Ring eintauchen -zu einem Ring am Boden tauchen -über eine Leine springen -unter Wasser durch einen Ring tauchen

---

---

---

---

---

---

---

---

**Starts**

Fehler	Verbesserungsmöglichkeit
-Körper knickt in der Luft, so dass Fuß- und Fingerspitzen gleichzeitig eintauchen („dumpler Schlag“) -zu steiles Eintauchen = zu steiler Absprungwinkel	-Orientierungshilfen zum Überspringen und Eintauchen geben (Nudel / Leine) - Ring unter Wasser zum Durchtauchen in Schwimmrichtung anbringen

---

---

---

---

---

---

---

---

# Tauchzug

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tauchzug:**

- Ausgangsposition = Streckhaltung mit Blick zum Boden
- wenn die Gleitgeschwindigkeit nachlässt:
- „Vorhang öffnen“: Handflächen mit gestreckten Armen nach außen drücken
- die Hände ziehen außen neben dem Körper bis zur Hüfte, die Fingerspitzen zeigen dabei zum Boden; die Ellbogen sind näher an der Wasseroberfläche als die Hand; im Bewegungsverlauf überholt die Hand den Ellbogen, wobei es bei einem kraftvollen Abdruck zur Beschleunigung kommt

---

---

---

---

---

---

---

---

- die Arme werden widerstandsarm unter dem Körper wieder nach vorne gebracht, wobei ein Beinschlag erfolgt
- die Streckung der Beine erfolgt, wenn die Hände am Gesicht vorbei gebracht werden
  - dabei erfolgt das Auftauchen
- ab dem zweiten Armzug muss „normal“ Brust geschwommen werden

---

---

---

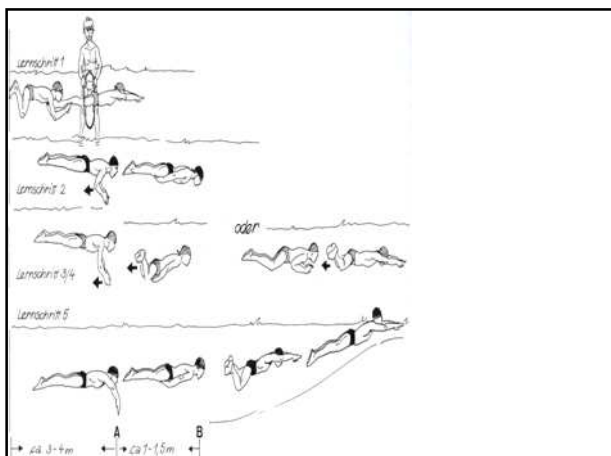
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

**Lerschwimm:**

Kräftig unterhalb der Wasseroberfläche abstoßen und anschließend mit gestrecktem Körper ausgleiten. Dabei am Beckenboden ausgelegte Markierungen beobachten, die das Nachlassen der Geschw. Und den späteren Zeitpunkt für den Antriebsbeginn erkennen lassen.

Abstoßen und Gleiten bis zu einer Markierung – Armzug bis zu den Oberschenkeln, anschließend gleiten

Wie zuvor, jedoch nach Erreichen einer zweiten Markierung einen Beinschlag anfügen und ausgleiten

Abstoßen und mit gestrecktem Körper gleiten (zähle „ein-und-zwanzig-zwei-und-zwanzig“) bei Marke A Armzug bis zu den Oberschenkeln und kurz gleiten (zähle „drei-und-zwanzig“). Die arme dicht am Körper nach vorne führen, Beine beugen und beim Erreichen der Marke B Schwunggrätsche, dabei Arme vorstrecken.

Wie zuvor, jedoch während des Beinschwungs und beim Vorstrecken der Arme durch Kopfeheben zur Wasseroberfläche hochsteuern.

Erlernen des kurvigen Armzugmusters: Arme zunächst seitwärts ziehen, dabei zunehmend im Ellbogengelenk beugen, auf Schulterhöhe die Hände/Unterarme schnell zusammenführen, bis sich die Fingerspitzen unterhalb des Brustbeins berühren. Dann Arme kraftvoll bis zu den Oberschenkeln strecken.

---

---

---

---

---

---

---

---

Wende

---

---

---

---

---

---

---

---

Wende

- zur Verbindung von Schwimmstrecken
- Universalwende = **Kippwende**

Anschwimmen:

der letzte Armzug endet an der Wand

laut WB:

- bei Brust + Delfin: mit beiden Händen gleichzeitig anschlagen
- bei Kraul + Rücken: mit einem beliebigen Körperteil anschlagen

---

---

---

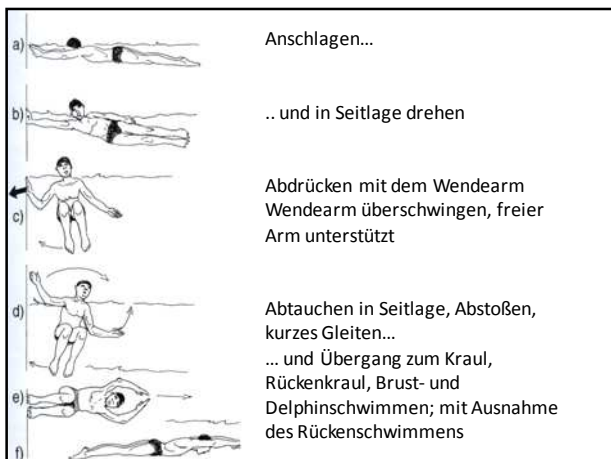
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

• **Lernen gemäß der 5 Lernschritte:**

1. Spielen
2. Wasser fühlen
3. Gegensätze erfahren
4. Koordinieren
5. Kombinieren

---

---

---

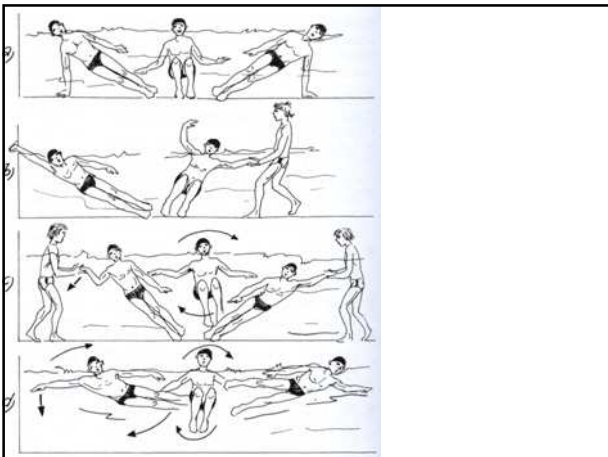
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

• Fehlerquellen:

- abbremsen vor der Wand
- zu nah / entfernt von der Wand
- Körperhaltung ist nicht kompakt
- bereits beim Abstoß Bauchlage
- Abstoß nicht unter Wasser / widerstandsreiches Gleiten
- zu langsames Drehen
- Abstoß zu schwach
- keine Kippbewegung / Arme werden gleichzeitig in die neue Richtung gebracht
- Kopf bleibt unter Wasser bei der Kippe

---

---

---

---

---

---

---

---

Organisation

---

---

---

---

---

---

---

---

Organisation

Kurstunde planen:

Datum:	Uhrzeit:	Ort:	Gruppe:	
Schwerpunkt:				
Stundenziel:				
Geräte/Material:				
Wann?	Wohin? (Teilziele)	Was? (Inhalt)	Wie? (Methode, Organisation)	Warum? (Begründung)

---

---

---

---

---

---

---

---

**!Bewegen und Sicherheit steht im Vordergrund!**

- Minimum an:  
 -Wartezeit  
 -Erklärungszeit

---

---

---

---

---

---

---

---