

LEHRPROBE

**Erstellt für die Prüfung zum
„Fachangestellten für Bäderbetriebe“**

am 25.01.2001

im Hauptbad Essen

Ausbilder:	Jürgen Bußmann
Prüfungsnummer:	100
Datum:	25.01.2001
Ausbildungsort:	Hauptbad Essen
Thema:	Vermittlung der korrekten Technik der Rollwende beim Kraulschwimmen
Anzahl der Schüler:	3 – 5 Personen
Alter der Schüler:	10 – 15 Jahre
Hilfsmittel:	Keine
Zeit:	45 Minuten

Gliederung

1. Anthropogene Voraussetzung
2. Sozialkulturelle Voraussetzung
3. Sachanalyse
4. Stundenverlaufsplan, Ausführung
5. Literaturnachweis

1. Anthropogene Voraussetzungen

Das Stadtbad in Essen, in welchem der Unterricht erteilt wird, hat ein Schwimmerbecken mit den Maßen: 25 m x 16,6 m. Dies ermöglicht mir die Nutzung mehrerer Querbahnen. Um die Gruppe gut motivieren und korrigieren zu können steht mir der Beckenumgang der Außenbahn zur Verfügung.
Die Wassertemperatur beträgt ca. 28 °C.

2. Sozialkulturelle Voraussetzungen

Die Gruppe, die unterrichtet werden soll, besteht aus 3 - 5 Personen im Alter zwischen 20 - 30 Jahren. Die Gruppenmitglieder sind miteinander bekannt und haben Vorkenntnisse im Bereich des Kraulschwimmens.

Alle Gruppenmitglieder haben eine gute Auffassungsgabe, es handelt sich um eine homogene Gruppe.

3. Sachanalyse

Im Hinblick auf Wettkampftauglichkeit ist das Beherrschen der Kraulwende von zentraler Bedeutung. Beim Kraulschwimmen darf der Schwimmer beim Wenden die Wand mit einem beliebigen Körperteil berühren. Diese Regel schränkt den Schwimmer bei der Ausführung seiner Wende nur wenig ein. Die Wirksamkeit einer Wende ist daher das wichtigste Kriterium für ihren Gebrauch. Die Drehwende ist so langsam, dass sie im Wettkampfschwimmen nie benutzt wird, es sei denn, ein Schwimmer möchte den Kampfrichter hören oder sehen, um zu wissen, wie viel Bahnen er geschwommen ist. Es gibt verschiedene Kraulwenden, die mit kleinen Variationen von den meisten Schwimmern verwendet werden. Die hier beschriebene Rollwende wird von den Spitzenschwimmern am häufigsten benutzt und scheint gegenwärtig die schnellste Wende zu sein. Auch bei dieser Rollwende gibt es kleine Variationen.

Allgemeine Fehler bei der Ausführung der Kraulrollwende

- Der Körper wird bei der Wende nicht gedreht. Zu viele Schwimmer machen lediglich eine Rolle vorwärts, so dass der Abstoß in Rückenlage erfolgt. Die halbe Drehung während der Wende muss geübt werden.
- Die Drehung erfolgt zu weit von- oder zu nahe an der Wand. Nur Aufmerksamkeit und Übung können diesen Fehler verhindern.
- Es fehlt die Stromlinienform während des Abstoßes. Der Schwimmer soll diese Fertigkeit üben, indem er sich weit abstößt und sich auf die Streckung konzentriert. Er soll an folgende Reihenfolge denken: Hände zusammen, Arme an den Kopf pressen, Bauch einziehen, Beine und Zehen strecken.
- Beine und Fußgelenke stoßen zu schwach von der Wand ab. Der Schwimmer muss lernen, sich kräftig abzudrücken, und auch im Training nach jeder Wende am maximalen Abstoß arbeiten. Schwimmer benutzen ihre Wende zu oft als Ruhepause.

Die Rollwende

1. Wenn der Kopf des Schwimmers ungefähr 1,2 bis 2 m vom Beckenrand entfernt



Abbildung 1

ist, je nach Größe des Schwimmers und der Wirksamkeit seines Armzuges, beginnt er seinen letzten Zug, hier mit der linken Hand. Die rechte Hand drückt weiter nach hinten, und er schaut nach vorn zur Wand.

2. Der Schwimmer schaut zur Wand und muss entscheiden, ob er bereits jetzt wenden oder bis zum nächsten Zug wartet.



Abbildung 2

3. Hier entscheidet er sich für die Wende. Statt die linke Hand nach vorn zu bringen, hält er sie an seiner Seite an und zieht mit

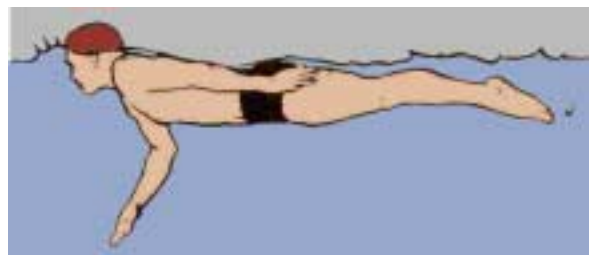


Abbildung 3

der rechten Hand weiter nach hinten. Seine Beine

gehen geschlossen an die Wasseroberfläche und bereiten sich auf einen leichten Delphinschlag vor. Einige Schwimmer ziehen es vor, eine Hand (hier die Linke) weiter anzuheben, sie halb vorzubringen und dann plötzlich in der Luft anzuhalten. Dadurch wird der Impuls des Armes auf den Körper übertragen und unterstützt wirksam die Drehung um die Querachse. Der Arm wird dann in die Überkopfstellung zurückgenommen. Diese Armaktion in der Luft ist der Bewegung beim Fahnenschwingen ähnlich.

4. Der Kopf wird durch Beugung des Halses nach unten gedrückt. Beide Handflächen werden gedreht, so dass sie nach unten zeigen; Beine und Füße sind zusammengehalten, die Knie gebeugt.



Abbildung 4

5. Der Körper wird aus der geraden Ausrichtung gebracht, während der Kopf weiter nach unten geht und der Oberkörper in den Hüften gebeugt wird. Gleichzeitig werden beide Hände (die Handflächen zeigen dabei nach unten) nach unten gedrückt, als bereiteten sie ein Auftauchen zur Wasseroberfläche vor. Die Füße werden mit einer Delphinbewegung nach unten geschlagen, um das Anheben der Hüften zu unterstützen.

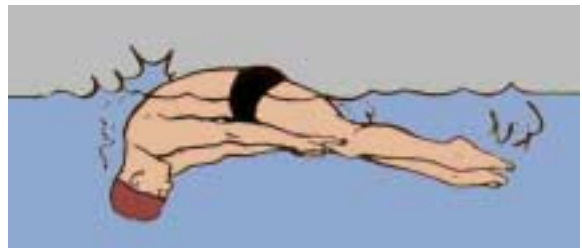


Abbildung 5

6. Der Körper wird in den Hüften weiter nach vorn gebeugt. Der an diesem Punkt von Kopf und Körper verursachte Widerstand bremst den Impuls des Oberkörpers.



Abbildung 6

Der Vorwärtsimpuls des Unterleibs und der Beine wird durch diesen Widerstand nicht so sehr betroffen und geht weiter nach vorn und über den Oberkörper hinaus. Schwimmt der Schwimmer schnell genug, so kann diese einleitende Bewegung ausreichen, ihn herumzudrehen. In der Zeichnung beginnt sich die linke Hand im Ellenbogengelenk zu beugen und zum Kopf zu ziehen.

7. Während die Hüften am Kopf vorbeikommen, drückt die linke Hand weiter zum Kopf. Diese Aktion hilft die Wende zu vollenden. Die rechte Hand, mit der Handfläche nach innen, rudert in einer leichten Kreisbewegung, um den Körper des Schwimmers um seine Längsachse zu drehen. Die Füße werden nicht direkt über den Kopf gebracht, sondern etwas an der Körperlängsachse vorbei.



Abbildung 7

8. Während die Füße völlig aus dem Wasser sind, werden die Beine angehockt und nach hinten gegen die Wand geworfen, während die Hände ihre Skullbewegung beenden. Der Schwimmer soll seinen Kopf und seine Schultern drehen und versuchen, sich auf die Seite zu drehen, ohne den Rhythmus seiner Bewegung zu unterbrechen.



Abbildung 8

9. Die Wende ist beendet, und der Schwimmer muss seinen Körper in die Abstoßposition bringen. Seine Hände berühren sich beim Vorbringen beinahe. Er dreht seinen Körper weiter, um auf der Seite zu liegen.



Abbildung 9

- 10.** Während die Beine durch Streckung in den Knien beginnen, den Schwimmer nach vorn zu treiben, strecken sich die Arme weiter.



Abbildung 10

- 11.** Die Schultern sind in der letzten Phase des Abstoßes fast auf gleicher



Abbildung 11

Höhe. Wenn die Füße durch die Streckung der Fußgelenke die Wand verlassen, liegt der Kopf stromliniengünstig zwischen den ausgestreckten Armen.

- 12.** Der Schwimmer muss mit seinen Händen, die als Ruder dienen, regulieren, wie tief er im Wasser



Abbildung 12

liegt. Er soll auch seinen Kopf heben, um an die Wasseroberfläche zu kommen. Liegt er zu tief, so können ein oder zwei Beinschläge ihn an die Wasseroberfläche bringen. Ist seine Tiefe richtig, kann er seinen Beinschlag zusammen mit dem Armzug beginnen.

13. Die Tätigkeit der Arme und Beine beginnt nun wieder. Er kann nach der Wende bereits nach einem Armzug (diese Technik ist besonders bei längeren Rennen gut) oder erst nach zwei Armzügen (bei Sprints) atmen.



Abbildung 13

Variation der Rollwende

1. Der vordere Arm wird vorn gehalten, während der andere Arm die Schwungphase beendet.



Abbildung 14

2. Beide Arme beginnen nach hinten zu ziehen, wo bei der führende Arm noch etwas vor dem anderen liegt.



Abbildung 15

3. Beide Arme ziehen weiter nach hinten wie beim Delphinarmzug. Von da an ist die Wende identisch mit den Abb. 4-13 im Abschnitt „Die Rollwende“.



Abbildung 16

4. Methode

Zu Beginn der Unterrichtsstunde stelle ich mich, und der Gruppe mein Thema, vor. Meine Stunde ist zeitlich auf 45 Minuten festgelegt und besteht aus:

- Einleitung mit Information und Erwärmung
- Hauptteil mit Übung, Anwendung und Lernzielkontrolle
- Schluss mit Regeneration des Herzkreislaufsystems

In der Einleitung bereite ich die Gruppe theoretisch auf mein Thema vor.

Im Hauptteil gebe ich einzelne Bewegungsbeschreibungen und Erklärungen vor, die von der Gruppe in verschiedenen Übungsformen angewendet und umgesetzt werden sollen.

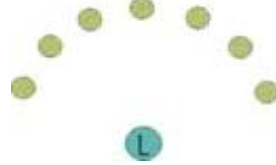

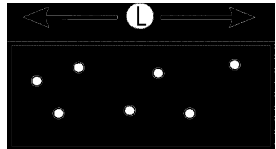
Die Pausen zwischen den einzelnen Übungen werden für die Korrektur und als Erholungsphase genutzt.

In der Unterrichtsstunde wende ich den sozialintegrativen Führungsstil an, um eine kameradschaftliche Beziehung zur Gruppe zu haben.

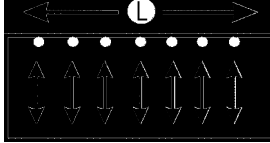

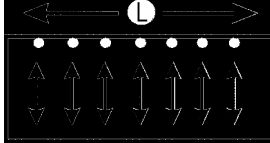
Da die Gruppe schnell und effektiv zum Erlernen der Kraulrollwende gebracht werden soll, wähle ich das deduktive Lernverhalten.

Anschließend übt die Gruppe nach meinen Vorgaben. Eventuell auftretende Fehler werden dabei korrigiert.

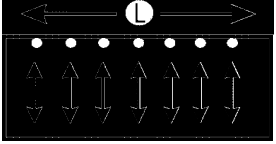
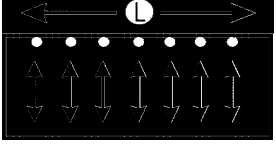
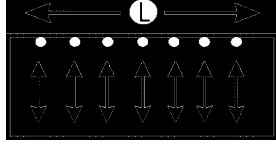
5. Stundenverlaufsplan

Zeit	Ziel	Methodisch gegliederte Inhalte	Organisationsform	Bemerkungen Hinweise	Hilfsmittel
ca. 5 Min.	Kurzer Überblick über den Unterrichtsverlauf	Begrüßung der Teilnehmer, Erklärung des Unterrichtsverlaufs	Halbkreis 	Fragen der Teilnehmer werden kurz und sachlich beantwortet	
ca. 5 Min.	Aufwärmen und lockern der Muskulatur	Einschwimmen in beliebiger Lage	Laufendes Band 	Vorbereiten des Körpers auf die spätere Belastung	
ca. 30 Min.	Erlernen der Kraulrollwende	Purzelbaum im freien Becken (aus dem Stand in den Stand)	Frei Anordnung 	Wenn möglich, in schultertiefem Wasser üben	

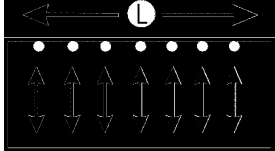

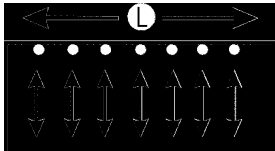

zu 5. Stundenverlaufsplan

Zeit	Ziel	Methodisch gegliederte Inhalte	Organisationsform	Bemerkungen Hinweise	Hilfsmittel
		Purzelbaum, Füße berühren die Wand	Linie am Beckenrand 	Den Purzelbaum nicht zu weit von der Wand entfernt machen 	
		Purzelbaum, Füße berühren die Wand. Jetzt mit angleiten	Linie am Beckenrand 	Auf die richtige Orientierung achten. Aktives und kräftiges Drücken des Kopfes zur Brust in Drehrichtung	

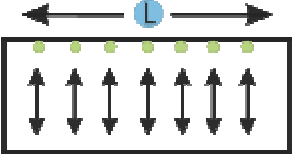

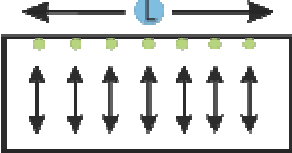

zu 5. Stundenverlaufsplan

Zeit	Ziel	Methodisch gegliederte Inhalte	Organisationsform	Bemerkungen Hinweise	Hilfsmittel
		Angleiten und in Rückenlage abstoßen	Linie am Beckenrand 	Arme können noch neben dem Körper liegen. Wer kann nur mit abstoßen am weitesten gleiten	
		Angleiten und in Rückenlage abstoßen. Arme sind unmittelbar vor dem Abstoßen gestreckt über den Kopf zu bringen.	Linie am Beckenrand 	Sichere Abstosstellung beider Füße (ca.40-50 cm tief)	
		In Kraul anschwimmen. Arme sind unmittelbar vor dem Abstoßen gestreckt über den Kopf zu bringen.	Linie am Beckenrand 	Leichte Beugung im Hüft- und Kniegelenk	

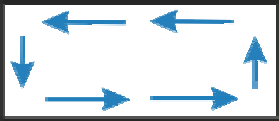
zu 5. Stundenverlaufsplan

Zeit	Ziel	Methodisch gegliederte Inhalte	Organisationsform	Bemerkungen Hinweise	Hilfsmittel
		In Kraul anschwimmen, während der Überwasserphase der Beine zum Ende hin erfolgt eine Vierteldrehung des Oberkörpers auf die Atemseite. In Seitenlage abstoßen.	Linie am Beckenrand 	Kräftiges abstoßen und seitlich ausgleiten lassen 	
		In Kraul anschwimmen, w.o. nach dem Abstoßen erfolgt eine weitere Vierteldrehung des Körpers in die Bauchlage	Linie am Beckenrand 	Arme sind gestreckt, Kopf befindet sich zwischen den Oberarmen bis zum auftauchen 	

zu 5. Stundenverlaufsplan

Zeit	Ziel	Methodisch gegliederte Inhalte	Organisationsform	Bemerkungen Hinweise	Hilfsmittel
		Wie Oben aber nach dem Abstoßen erfolgt gleich ein starker Beinschlag	Linie am Beckenrand 	Gleiten lassen. Beendigung der Drehung in die Bauchlage. Ausatmen 	
		Beim nachlassen der Gleitbewegung wird mit dem Armzug begonnen	Linie am Beckenrand 	Nicht zu tief abtauchen. Die Hände werden als Tiefenruder benutzt 	

zu 5. Stundenverlaufsplan

Zeit	Ziel	Methodisch gegliederte Inhalte	Organisationsform	Bemerkungen Hinweise	Hilfsmittel
ca. 5 Min.	Regeneration von Herz- und Kreislaufsystem	Lockerer Ausschwimmen in beliebiger Lage	Laufendes Band 	Darauf achten, dass jetzt nicht mehr schnell geschwommen wird, sondern locker	

6. Fehler / Korrektur

Mögliche Fehler bei der Kraulrollwende:

Fehler	Korrektur
Die Geschwindigkeit ist für die Rollwende zu langsam	Schneller zur Beckenwand schwimmen
Der Körper wird bei der Wende nicht gedreht. Der Abstoß erfolgt in Rückenlage	Die Füße in Rückenlage an die Wand bringen und eine Drehung um die Längsachse machen
Die Drehung erfolgt zu weit oder zu nah an der Wand	Auf die Entfernung zur Wand achten und das Einschätzen durch mehrmaliges anschwimmen üben
Es fehlt die Stromlinienform beim Abstoßen. Der Körper wird gebremst	Durch abstoßen von der Wand so weit wie möglich gleiten lassen. Dabei auf die Streckung des Körpers achten
Es wird sich nicht stark genug von der Wand abgestoßen	Auf die richtige Entfernung zur Wand achten und keine Ruhepause einlegen

7. Literaturverzeichnis

- James E. Counsilman
 - Schwimmen
- Internet
 - Universität Bern, Institut für Sport u. Sportwissenschaften