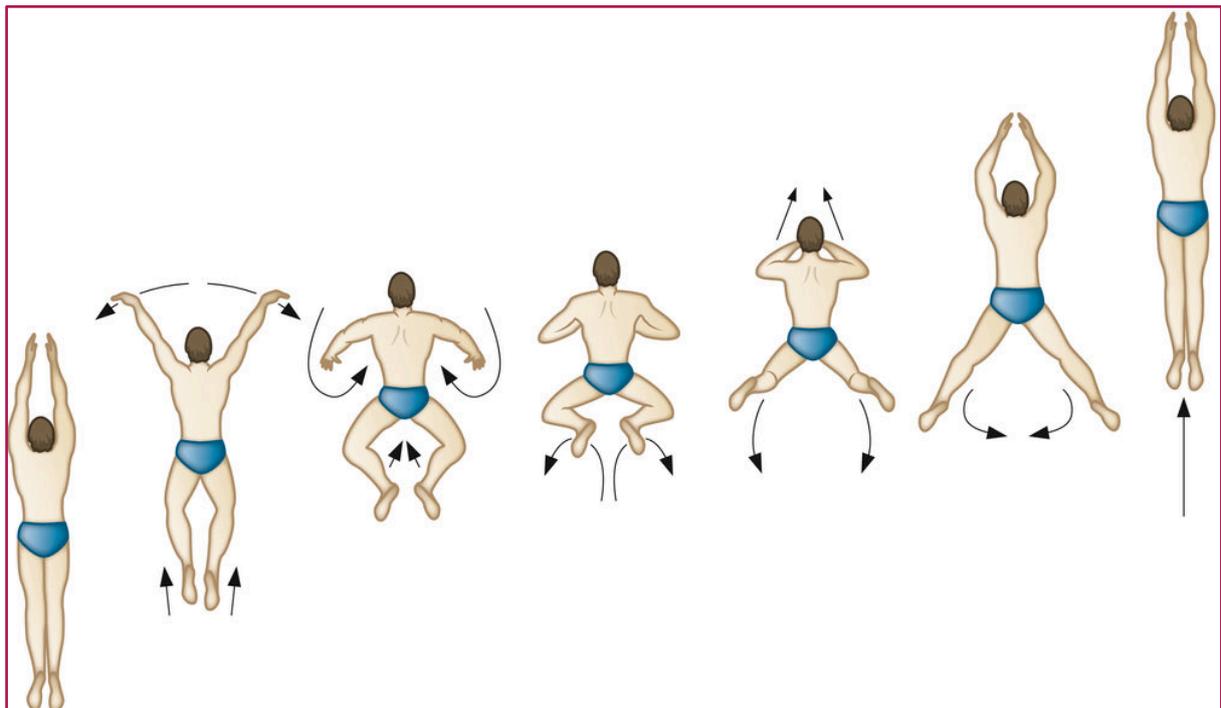


Unterrichtsmaterial 10

Schwimmstile

Für meisten Menschen sammeln erste Schwimmerfahrungen in der Brustlage, denn das Brustschwimmen ist vergleichsweise einfach zu erlernen. Außer dem Brustschwimmen gibt es aber noch weitere Schwimmstile, die hier vorgestellt werden.

Brustschwimmen



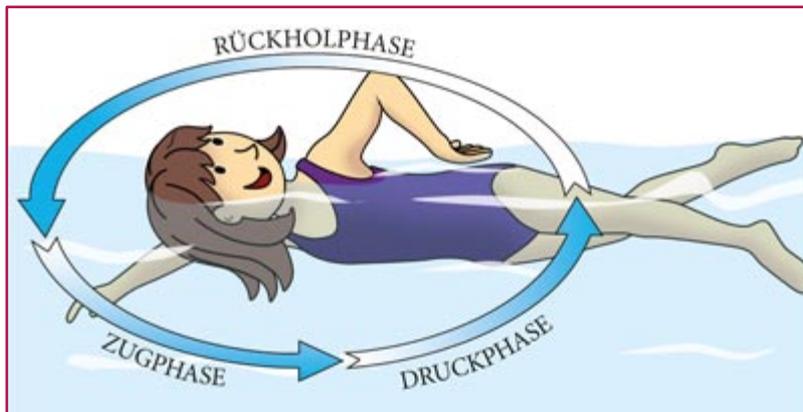
Einst diente der Frosch als Anschauungsobjekt für eine geeignete Schwimmtechnik. Beim sogenannten Froschstoß zog der Schwimmer Arme und Beine gleichzeitig an, sodass er aussah wie ein verschnürtes Paket, und stieß sie dann weit von sich. Daraus entwickelte sich im Laufe der Zeit das Brustschwimmen.

Es ist die komplizierteste und langsamste Technik. Anders als überall auf der Welt wurde hier lange Zeit jedem, der Schwimmen lernen wollte, Brustschwimmen als Anfangstechnik beigebracht.

Für Langstreckenschwimmer ist diese Art nicht geeignet. Man kommt nicht schnell genug vorwärts. Schon gar nicht, wenn der Kopf über Wasser bleibt. Eine solche Haltung beansprucht Nacken- und Rückenbereich sehr stark.

Beim korrekten Brustschwimmen wird der Kopf nur zum Luftholen aus dem Wasser gehoben. Ausgeatmet wird im Wasser, während der Gleitphase. Der Körper liegt flach im Wasser, das Becken muss oben gehalten werden. Die Beinbewegung erinnert an eine Schere.

Kraul- oder Freistilschwimmen



Die moderne Kraulart trat ihren Siegeszug Anfang des 20. Jahrhunderts an, anfangs gegen heftige Widerstände. Mehrere australische Schwimmer entwickelten den Wechselarmzug samt platschendem Überwasserkick zur Wettkampfdisziplin. Sie hatten sich diese

Bewegungen bei den Südseeinsulanern abgeschaut. - Bei den Olympischen Spielen 1908 war der turbulente Wechselzug bereits die schnellste Disziplin. Allerdings galt er als zu anstrengend für längere Strecken.

Heute ist Kraulen die Königsdisziplin, denn sie ist die schnellste. Im Wettkampf ist Freistil längst zum Synonym für Kraul geworden. Außerdem lässt sich diese Schwimmart leicht lernen. Vorausgesetzt der Schwimmer hat keine Angst, den Kopf ins Wasser zu tauchen und unter Wasser auszuatmen.

Beim Einatmen darf der Kopf nicht nach vorne hochgehoben, sondern muss zur Seite gedreht werden, während gleichzeitig der Arm aus dem Wasser geht.

Bei der Armbewegung ist die Gleitphase wichtig. Wenn der Schwimmer windmühlenartig mit den Armen rudert kommt er nicht recht vom Fleck. Die Arme werden abwechselnd möglichst weit vor dem Kopf ins Wasser getaucht und unter dem Körper nach hinten bis auf die Höhe der Oberschenkel gezogen.

Der Körper liegt gestreckt und flach im Wasser, die Beine bewegen sich locker auf und ab, stabilisieren den Körper und unterstützen die Vorwärtsbewegung.

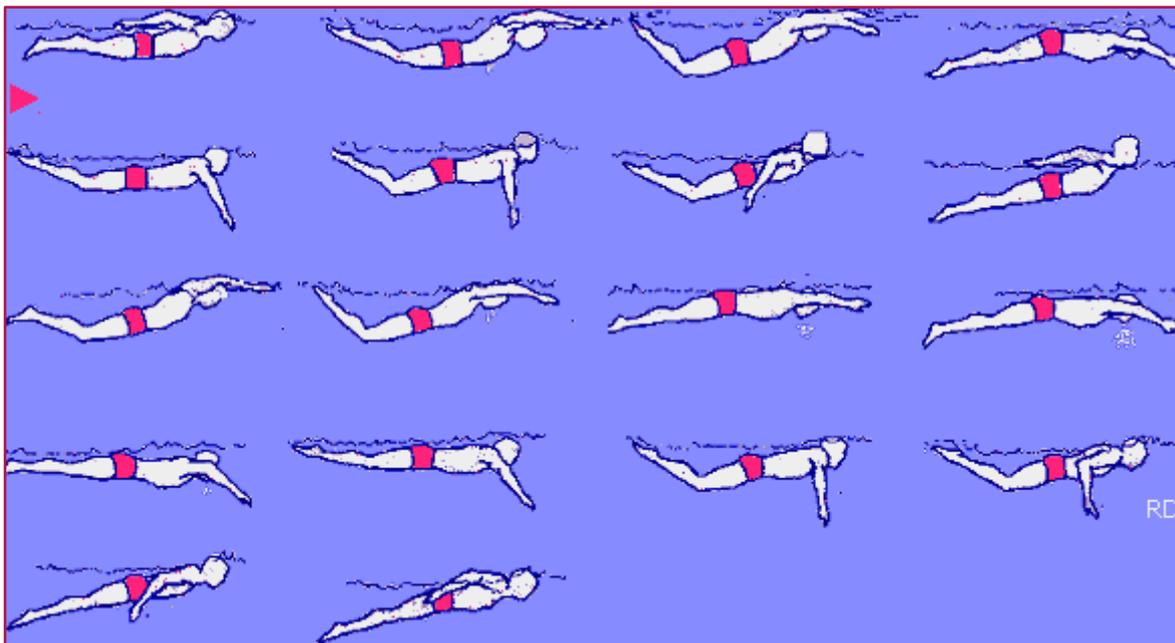
Delfinschwimmen/ Schmetterlingsschwimmen

In den 1930er Jahren experimentierten Brustschwimmer. Sie waren das zähe Rückholen der Arme unter Wasser leid und versuchten es über dem Kopf. Mit dem Ergebnis, dass sie mit dieser Technik bei Wettbewerben bessere Zeiten erzielen konnten.

Dieses Schmetterlingsschwimmen war die Vorstufe zum heutigen Delfin. 1953 trennte schließlich der Weltschwimmverband "Fina" durch genauere Regeln die beiden Arten voneinander.

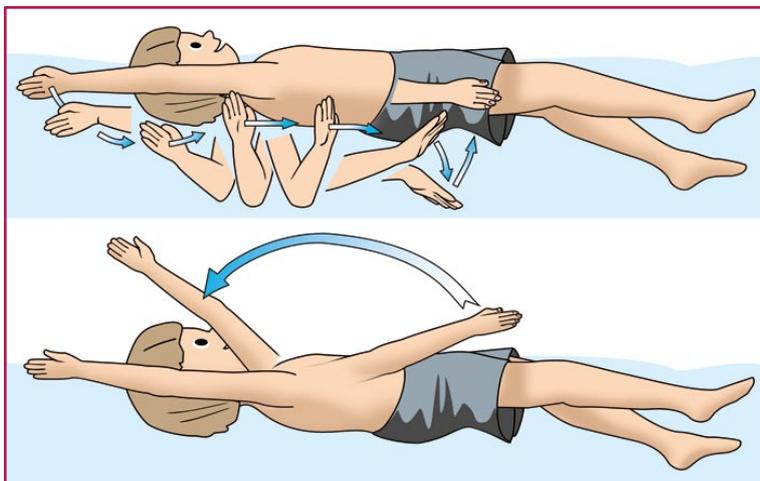
Diese Schwimmart ist kräftezehrend und schwierig. Neben guter Kondition braucht der Schwimmer eine perfekte Technik. Der ganze Körper bewegt sich wellenförmig: Die Arme werden gleichzeitig unter dem Körper bis zur Hüfte gezogen, dann über Wasser wieder nach vorne geworfen. In dieser Schwungphase sind auch die Schultern aufgetaucht.

Um den Kopf für die Atmung anzuheben und voranzukommen, ist gleichzeitig ein spezieller Beinschlag wichtig. Die Beinbewegung beginnt in der Hüfte. Die Oberschenkel sinken nach unten, während die Unterschenkel noch nach oben gehen. Dann werden aus dem gebeugten Knie heraus die Unterschenkel kräftig nach unten geschlagen.



Dieser Delfin-Kick ist von den Schwimmathleten in den vergangenen Jahrzehnten stark verbessert worden und sorgt für mehr Tempo vor allem nach Start und Wende. Hier wird er mittlerweile auch bei Kraul und Rücken eingesetzt. Nur für Brustschwimmer ist er tabu

Rückenschwimmen (Rückenkraul)



werden mit kurzen Bewegungen auf- und abgeschlagen.

Rückenschwimmen in der lockeren "Paddelvariante" eignet sich hervorragend als Erholungsphase. In dieser rückenfreundlichen Lage kann der Körper sehr gut entspannen. Die Variante ist das Rückenkraul: Die Arme sind langgestreckt. Während ein Arm gerade hinter dem Kopf eintaucht, taucht der andere aus dem Wasser und wird nach hinten geführt. Die Beine

Seitenschwimmen

Seitenschwimmen bezeichnet eine Schwimmtechnik, bei welcher der Körper seitlich im Wasser liegt. Der Armzug erfolgt in seitlicher Rumpflage mit dem zuoberst liegenden Arm horizontal schwenkend wie mit einem Boots-Riemen. Die Beine führen einen ebenfalls horizontalen Scherenschlag aus.