

---

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	7
Zu diesem Buch .....	9
Einleitung .....	11

## **Koordinative Fähigkeiten**

Begriffsklärung .....	17
Sportartspezifische Aspekte .....	19
Leistungsstrukturanalyse .....	21
Problemstellung .....	23
Aufgabenstellung .....	25

## **Ziele der koordinativen Fähigkeitsentwicklung**

Bedeutung und Entwicklung der <i>koordinativen</i> Fähigkeiten .....	37
Bedeutung der <i>koordinativen</i> Fähigkeiten für das Schwimmen .....	41

## **Koordinative Übungen**

Koordinationsformen .....	47
Delphin .....	49
Rücken .....	54
Brust .....	59
Kraul .....	63
Kombinationsformen .....	66
Delphin .....	67
Rücken .....	68
Brust .....	68
Kraul .....	69
Korrekturformen .....	71
Delphin .....	77
Rücken .....	86
Brust .....	94
Kraul .....	108
Übungen für das Wassergefühl .....	125
Delphin .....	127

Rücken .....	127
Brust .....	128
Kraul .....	130
Kontrastformen (Gegensatzerfahrungen) .....	133
Delphin .....	134
Rücken .....	135
Brust .....	137
Kraul .....	138
Spielformen .....	141
Delphin .....	142
Rücken .....	143
Brust .....	144
Kraul .....	145
Partner- und Gruppenübungen .....	147
Delphin .....	149
Rücken .....	151
Brust .....	152
Kraul .....	153
 <b>Koordinative Formen für Kinder und Jugendliche</b>	
Formen für 6 – 8-jährige .....	157
Formen für 9 –10-jährige .....	158
Formen für 11 –13-jährige .....	158
Beinschlagformen .....	159
Armzugformen .....	161
Koordinationsformen .....	162
Spiele / Wettkämpfe .....	181
Glossar .....	185
Literaturverzeichnis .....	191
Anhang	



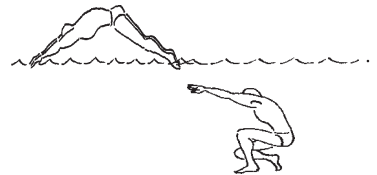
## Beispiele

### DELPHIN

#### Delphin–Arme

##### *Die Arme tauchen zu breit ins Wasser ein*

- Wasserball-Delphin (erhobener Kopf) auch mit Kraul- und Brust-Beinschlag
- schwimme über einer Spiegelbahn (auf dem Beckenboden werden zwei-drei Metallspiegel aneinander gelegt) und beobachte die Eintauchposition
- die Hände klatschen vor dem Eintauchen kurz zusammen
- dito, sie berühren sich lediglich beim Eintauchen
- De-Sprünge
- Delphin-Rhythmus, schalte hinten eine Pause nach drei (zwei) Zügen ein, die in ihrer Ausführung stark akzentuiert sein sollen
- gehend im Lehrschwimmbecken mit Selbstbeobachtung und De-Armzug durchführen im Wechsel mit 1–2 Zügen De komplett
- Wechselzug vorne mit De-Beinschlag
- zwei Züge rechter Arm, zwei links, zwei komplett



##### *Die Arme tauchen zu eng beieinander ins Wasser ein*

- Delphin-Rollen, kurze Pause vor der Überwasserphase. Das Einatmen und der Beginn der Überwasserphase fallen zeitlich zusammen
- das gleiche mit einem zusätzlichen Beinschlag während der Pause
- die Fingerspitzen schleifen über das Wasser





- die Hände schleifen durch das Wasser
- Zeitlupen-Delphin mit korrekter Koordination
- Delphin unter Wasser (Brust-Tauchzug mit koordinierten De-Beinen und Einatmung am Ende der Gleitphase, wenn die Arme unter Wasser vorgebracht werden)
- A geht (schwimmt) im Lehrschwimmbecken und B hält im Rückwärtsgehen ein Schwimmbrett vor den Kopf von A (B schwimmt ganz langsam)
- dito, nur schwimmt B mit Flossen in Schräglage auf dem Rücken und hält so das Brett vor den Kopf von A
- einarmig De, die passive Hand liegt auf einem quer gehaltenem Brett.

#### *Das Zugmuster ist nicht ausgeprägt (Arme zu gestreckt)*



- Brust-Tauchzüge mit De- oder Brust-Beinschlag
- zwei bis drei Brust-Armzüge mit De-Beinschlag im Wechsel mit Delphin komplett
- einarmig Delphin
- Delphin komplett, berühre in der Aufwärts-Rückwärtsphase jeweils das Brustbein
- schwimmen mit Paddels
- schwimmen über einer Spiegelbahn
- laufe im Lehrschwimmbecken und führe De-Arme aus

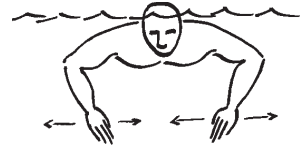
#### *Die Ellbogen sinken zu stark ab*



- schwimmen mit Paddels (Unterarm-Paddels)
- Delphin unter Wasser mit Atmen am Ende der Gleitphase
- greife bei Beginn des Zuges über einen imaginären Baumstamm
- Kraul unter Wasser mit De-Beinschlag und mit Atmen vorne durch Kopfheben
- Seilzugübungen an Land mit starker Innenrotation der Oberarme (Krafttraining)

**Handgelenke knicken ab**

- Russisch-Paddeln mit leichtem De-BS
- schwimmen mit Paddels (Finger-Paddels)
- Scheibenwischer mit leichtem De-BS
- „Hunde-Schwimmen“ mit De-Beinschlag
- Überkorrektur: zieh mit den Fingerspitzen voraus

**Unterbruch/Stop in der Unterwasserphase**

- Delphin-Rollen, kurze Pause vor der Überwasserphase
- drei Züge mit forciertem Krafteinsatz ohne Atmen und oftmaligem Wiederholen nach kurzer Pause
- De mit Kraul- und mit Brust-Beinschlag
- Streckentauchen mit De- und Kr-Beinschlag
- einarmig De mit Brett in Vorhalte und mit akustischer Unterstützung durch den Trainer
- Wasserball-Delphin mit ständig erhobenem Kopf

**Fehlende Druckphase**

- De-Rollen, kurze Pause vor der Überwasserphase
- dito, mit einem zusätzlichen Beinschlag während der Pause
- Delphin unter Wasser mit Atmen nach der Unterwasserphase
- Kraul-Rollen (Pause nach der Unterwasserphase) mit zwei Beinschlägen während der Pause
- „Enten-Delphin“, schwimme nur mit Druckphase
- dito, nur in der Rückenlage





- klatsche mit den Händen nach dem Ausheben (Beginn der Überwasserphase) kurz über dem Po zusammen
- Kraul-Wechselzug hinten mit De-Beinschlag, erst einatmen, wenn die Ellbogen das Wasser durchbrechen
- einarmiges Rollen (einarmiges De und Pause, wenn die Hand neben dem Oberschenkel liegt),
- dito, zwei Beinschläge wenn die Arme hinten sind
- dito in der Rückenlage
- die Daumen berühren jeweils die Oberschenkel, Ende der Druckphase
- einarmig, passiver Arm vorne ausgestreckt, nach zwei Zügen vorne Atmen und dabei den gestreckten Arm vorne ganz aus dem Wasser heben
- Delphin-Sprünge



***Die Arme sind verkrampft in der Überwasserphase***

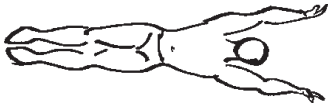
- Rückengleichschlag mit De-Beinschlag
- Hände während der Überwasserphase ausschütteln
- dito, nur die Finger bewegen
- senke den Kopf rechtzeitig nach dem Einatmen (Beginn der Überwasserphase) nach unten
- verstärke die Druckphase, so schwingen die Arme leichter über Wasser nach vorne
- De-Sprünge mit lockerer Armführung über Wasser
- dito, nur senkrecht an Ort und wieder fußwärts zu Boden sinken
- einarmiges Delphin, Konzentration auf die lockere Vorführphase



***Zu gestreckte Arme in der Überwasserphase***

- schleife mit dem Handrücken über das Wasser
- führe während der Überwasserphase die Fingerspitzen ständig im Wasser nach vorne (Arme wie Vogelflügel)
- dito, nur führe die Hände durch das Wasser nach vorne





- dito, die Arme ständig aus dem Wasser halten
- Rü Wechselzug oben, schulterbreit eintauchen
- die Druckphase quasi verlängern wollen mit „Mini Pause“ (Beinahe-Rollen)
- ein „Beinahe-Wechselzug“ mit schulterbreitem Einsetzen der Hände (Ratrap)
- einarmig Rücken
- führe beim Abdruck mit dem gleichseitigen Bein einen kräftigen Kick aus
- schwimme mit den Armen wie ein Roboter, aber mit einem überstarken Beinschlag
- Rü Rollen, Pause nach der Druckphase. In der Pause etwa sechs Beinschläge durchführen

#### *Der Beinschlag ist im Verhältnis zum Armzug überbetont*



- Zugmuster der Arme kontrollieren
- dito mit Paddels
- Rücken-Tandem, ein Partner hängt an den Füßen und macht nur Beinschlag
- Armzug Training mit Gummiband um die Fußgelenke
- Krafttraining für die Arme

## BRUST

### Brust–Arme

#### *Die Arme sind in der Streck-Gleitphase gebeugt*



- Br-Armzug mit zwei Beinschlägen
- Brust-Armzug mit drei Beinschlägen, wobei die beiden letzten BS tauchend knapp unter der Wasseroberfläche durchgeführt werden sollen und die gestreckten Arme den Kopf fest einschließen
- bringe die Hände übereinander nach vorne und mache dich ganz lang

- Startsprung oder mehrmaliges Abstoßen vom Beckenrand mit strömungsgünstiger Armposition
- schwimme mit leicht übereinander gelegten Händen am Ende der Vorführphase
- wer schafft die wenigsten Züge über eine Länge oder Strecke

***Bei Beginn der Vorführphase machen die Hände unter dem Kinn eine Pause***

- Hände/Arme am Ende der betonten Druckphase über Wasser nach vorne schleudern
- Ausschließlich Armzug mit erhobenem Kopf
- Beinschlag, die Hände werden an der Oberfläche zusammen an das Kinn gezogen und mit der antriebswirksamen Phase des Beinschlages wieder ausgestreckt (Hände bewegen sich also immer lediglich vor und zurück)
- Wechselzug Brust
- zwei Züge rechts, zwei links, kombiniert mit zwei Zügen komplett
- Armzug mit gekreuzten Beinen
- dito mit Kraul-Beinschlag und mit erhobenem Kopf



***Der Armzug ist zu klein und ist in erster Linie abwärts gerichtet***

- Vermittlung einer eindeutigen Bewegungsvorstellung
- Br-Armzug liegend am Beckenrand
- dito mit Gehen im Lehrschwimmbekken und vorgeneigtem Oberkörper
- schwimme (mit etwa 50 cm Abstand) am Beckenrand entlang und berühre jedesmal leicht die Mauer
- führe im Wechsel einen großen, mittleren und kleinen Armzug aus
- zwei Gummibänder um die Oberarme sind miteinander verbunden. Ziehe mit den Armen so weit ausw. abw. rw. dass die Schnur gespannt ist
- schwimme über eine Spiegelbahn am Boden und beobachte deine Arme
- Zugübungen mit dem Gummiband an Land





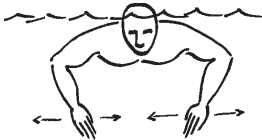
**Die Auswärts-Abwärtsphase ist zu schwach**

- Arme beim Vorbringen stark kreuzen und so mit dem Ziehen beginnen, mal re Arm, mal linker Arm oben
- betone und setze beim Armzug lediglich Kraft für die Ausw-, Abw- und leichte Rückwärtsbewegung ein
- Russisch-Paddeln, eine horizontale acht diagonal unter dem Kopf. Die Fingerspitzen führen die Bewegung an



**Die Ein-, Auf-, Vorwärtsphase wird nicht betont**

- Russisch-Paddeln (siehe vorgängige Übung)
- führe unter dem Kinn einen akzentuierten Scheibenwischer durch



- Hände am Ende der dynamischen Druckphase über Wasser nach vorne schleudern



- Br-Armzug mit dem Kopf ständig über Wasser
- dito mit Kraul-Beinschlag, mit gekreuzten Beinen, mit Pull-buoy etc.

**Die Ellbogen sinken zu stark ab, Zug geht zu weit unter die Brust**



- Hunde-Schwimmen, wobei die Unterarme wechselweise betont auswärts abwärts gezogen werden
- kratze nach dem Umkehrpunkt eine imaginäre Teig-schüssel aus



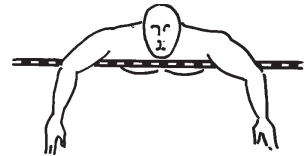
- Russisch-Paddeln, eine große liegende Acht diagonal unter dem Kopf

- führe einen Scheibenwischer unter dem Kinn aus

- Wechselzug Brust, Konzentration auf einen Arm
- führe einen doppelten Brust-Armzug aus, indem die Unterarme, nachdem sich die Hände berührt, nochmals nach außen und wieder einw. vorw. gebracht werden (Armzug mit Scheibenwischer kombiniert)
- Br-Armzug sitzend auf einem Schwimmbrett; führe die Hände dicht zusammen (Ellbogen berühren erst in letztem Moment die Rippen und verhindern dadurch das zu frühe Absinken)
- Pool-Noodle oder Schwimmbrett quer unter der Brust



- dies auch gehend im Lehrschwimmbecken
- mit den Achselhöhlen auf eine Schwimmleine legen und Armzug durchführen
- dito mit einem hölzernen Gymnastikstab unter den Achselhöhlen
- Kräftigung der Innenrotatoren



### *Die Hände sind beim Zug dorsalflektiert*

- Russisch-Paddeln
- schwimme mit Paddels, auch Fingerpaddels
- Brust-Wechselzug, Arme ziehen wechselseitig
- Scheibenwischer
- Brust-Hundeschwimmen mit deutlicher Greifphase
- in der RL Füße voraus schwimmen mit einer Kreisbewegung der Unterarme/Hände neben der Hüfte



### *Die Arme werden zu tief unter Wasser vorgeschoben*

- schleudere die Hände am Ende der betonten Druckphase über das Wasser nach vorne





- stoße mit den Händen einen Ball oder Pull-buoy vor dir her
- Beinschlag, die Hände werden an der Wasseroberfläche geschlossen an das Kinn gezogen und mit dem antriebswirksamen Teil des Beinschlages wieder gestreckt
- starkes Betonen der Einwärts-Aufwärtsphase
- führe analog der Delphin-Sprünge vor dem Auftauchen einen Brust-Armzug durch und tauche wieder zum Boden. Steuere die Abwärtsbewegung wie beim Delphin mit dem Kopf

***Die Hände sind in der Vorführ-Streckphase nicht zusammen***

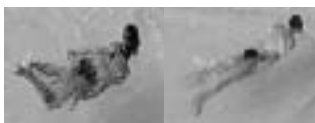


- stoße die Hände übereinander gelegt nach vorne
- Brust-Armzug mit drei Beinschlägen, wobei die beiden letzten tauchend knapp unter der Wasseroberfläche durchgeführt werden, Hände dabei geschlossen, Kopf zwischen den Oberarmen
- Beinschlag mit ineinander gehakten Daumen, Arme sind vorne gestreckt
- Beinschlag, die Hände werden an der Oberfläche geschlossen an das Kinn gezogen und mit dem Beinschlag wieder gestreckt
- Arme beim Vorbringen stark kreuzen und so mit dem Ziehen beginnen



**Brust-Beine**

***Die Beine werden zu schnell angezogen***



- Br-Beinschlag in der RL, die Arme sind nach oben ausgestreckt
- achte auf deinen Rhythmus und zähle: eins, uuund zwei
- Bauchlage, Arme längsseits, mit dem Anziehen der Beine wird auch der Kopf zum Einatmen angehoben und mit dem Schlagen wieder nach vorne mit dem Gesicht in das Wasser gesenkt