

# Aufbaureihe Kickerschwimmen



**Georges Götte & Sandra Waldesbühl**  
in Zusammenarbeit mit der PH Zürich

# Einleitung zu den Übungsbeispielen

Die nachfolgend beschriebenen Übungen dienen als Aufbaureihe für das Kickerschwimmen.

Die Schülerinnen und Schüler lernen ihre Beine und Füsse in einer Form der Stossgrätsche an Land und im Wasser zu bewegen, zu steuern sowie wirkungsvoll, symmetrisch und mit auswärts gedrehten Füßen einzusetzen. Zwei flache, vor dem Kopf/Gesicht kreisende Hände werden als Armbewegung bezeichnet. Die Armbewegung ist auf dieser Anfängerstufe kein eigentlicher «Zug». Sie hat noch nicht den Anspruch auf Antriebswirksamkeit, sie dient unterstützend, um den Kopf über Wasser zu halten. Kicker-Beinantrieb und -Armbewegung zusammen ergeben das Kickerschwimmen.

Die Kopfhaltung über Wasser erleichtert das natürliche Atmen und ermöglicht eine gute Übersicht (wo bin ich und wohin schwimme ich), nicht nur in Hallenbädern, sondern auch in offenen Gewässern wie Seen, Flüssen, Meer.

**Das Kickerschwimmen findet parallel zur Wassergewöhnung statt.**

## Hinweis zu den Übungsvarianten:

- a) Betrifft Bäder mit bodenebenen Überlaufrinnen
- b) Betrifft Bäder mit tiefliegenden, in der Beckenwand eingelassenen Überlaufrinnen
- c) Betrifft Bäder mit breitem Treppeneinstieg (nicht Leitern)

## Kategorien:

- Beinantrieb
- Armbewegung
- Kombination Beine und Arme
- Anwendung Kickerschwimmen

## Begriffsdefinitionen:

- Frosch: *Betrifft Beinbewegungen ohne Fortbewegung*
- Kicker: *Beinbewegung mit dem Effekt einer Fortbewegung (Dynamik)*
- Kickerschwimmen: *Kombination von Arm- und Beinbewegung mit Effekt einer Fortbewegung*

## Empfohlenes Unterrichtsmaterial:

Kickerbrett, Poolnudel, Schwimmringli

# 1

## Beinantrieb

# Pinguin

<b>Ort</b>	An Land
<b>Material</b>	Kein Material
<b>Ziel</b>	Erwerben der Fuss-Stellung Flex mit visueller Kontrolle

### Übungsbeschreibung

In der Schwimmhalle umhergehen wie Pinguine. Die Beine sind dabei weiter als schulterbreit gegrätscht. Die Fersen sind am Boden, die Zehen angezogen in der Luft.

**Fokus** — Maximale Beugung (Flex) im Fussgelenk anstreben



# 2

## Beinantrieb

# Flex-Point

- Ort** An Land auf Bank / Bassinrand
- Material** Kein Material
- Ziel** Erwerben der Fuss-Steuerung: «Befehlen», was die Füsse tun!  
Mit visueller Kontrolle

### Übungsbeschreibung

Mit gestreckten Beinen auf einer Bank oder am Bassinrand sitzend gleichzeitiges und abwechselndes Anziehen und Strecken der Füsse (Flex-Point).

Je nach Altersstufe folgende Vorschläge für Metaphern:

Flexfüsse = angezogene Füsse / Entenfüsse / Pinguin

Pointfüsse = Balletfüsse

- Fokus** — Grösstmöglicher Bewegungsumfang (Beugung und Streckung) im Fussgelenk anstreben



# 3

## Beinantrieb

# Frosch Flex-Point

<b>Ort</b>	An Land auf Bank / Bassinrand
<b>Material</b>	Kein Material
<b>Ziel</b>	Erwerben der Fuss-Steuerung: «Befehlen», was die Füsse tun! Mit visueller Kontrolle.

### Übungsbeschreibung

In Froschstellung (angezogene, gegrätschte Beine) auf einer Bank oder am Bassinrand sitzend gleichzeitiges und abwechslungsweises Anziehen und Strecken der Füsse (Flex-Point).

- Fokus**
- Korrekte Froschstellung (Knie weiter als schulterbreit geöffnet, Fussgelenke mindestens kniebreit)
  - Grösstmöglicher Bewegungsumfang im Fussgelenk (Beugung und Streckung) anstreben



# 4

Beinantrieb

## Träumender Frosch Flex-Point

- Ort** An Land auf Bank / Bassinrand
- Material** Kein Material
- Ziel** Erwerben der Fuss-Steuerung: «Befehlen», was die Füße tun!  
Bewegungsvorstellung verbessern und spüren der Fussbewegung

### Übungsbeschreibung

In Froschstellung (angezogene, gegrätschte Beine) auf einer Bank oder am Bassinrand sitzend. Gleichzeitiges und abwechslungsweises Anziehen und Strecken der Füße (Flex-Point) mit geschlossenen Augen. Sich vorstellen, wie die Füße in der Flex-Position/ Point-Position aussehen und wie sie sich anfühlen. Augen öffnen und kontrollieren.

- Fokus**
- Korrekte Froschstellung (Knie weiter als schulterbreit geöffnet, Fussgelenke mindestens kniebreit)
  - Grösstmöglicher Bewegungsumfang im Fussgelenk (Beugung und Streckung) anstreben



# 5

## Beinantrieb

# Vierbeiner

<b>Ort</b>	An Land auf Boden
<b>Material</b>	Knieunterlage
<b>Ziel</b>	Erwerben der Fuss-Steuerung: «Befehlen», was die Füsse tun – in einer schwimmähnlichen Körperhaltung ohne visuelle Kontrolle

### Übungsbeschreibung

Im Vierfüsserstand: Arme gestreckt, Hände unter der Schulter, Beine in Froschstellung (angezogene, gegrätschte Beine). Gleichzeitiges und abwechslungsweises Anziehen und Strecken der Füsse (Flex-Point).

<b>Fokus</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Korrekte Froschstellung (Knie weiter als schulterbreit geöffnet, Fussgelenke mindestens kniebreit)</li><li>– Hüfte weiter vorne als Knie (schwimmähnliche Lage)</li><li>– Grösstmöglicher Bewegungsumfang (Beugung und Streckung) im Fussgelenk anstreben</li></ul>
--------------	---



# 6a

## Beinantrieb

# Wasserwaage

<b>Ort</b>	Im Wasser, Hubboden auf Armlänge eingestellt
<b>Material</b>	Kein Material
<b>Ziel</b>	Erwerben einer stabilen, flachen Wasserlage auf dem Bauch

### Übungsbeschreibung

In Liegestützposition im knietiefen Wasser (Hubboden). Um sich besser in der waagrechten Lage halten zu können, sind die Finger beider auf dem Hubboden abgestützten Hände nach hinten (fusswärts) gerichtet.

- Fokus**
- Flache Lage (Wasserwaage) beibehalten
  - Beine dürfen nicht absinken und den Boden nicht berühren.



# 6b

## Beinantrieb

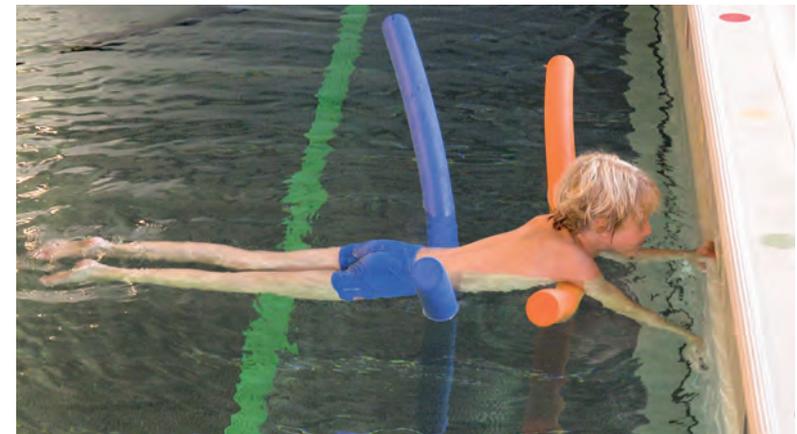
# Rinnen-Wasserwaage

- Ort** Im Wasser, an tiefliegender / schmaler Überlaufrinne
- Material** 1-2 Poolnudel(n) oder 1 Kickerbrett
- Ziel** Erwerben einer stabilen, flachen Wasserlage auf dem Bauch

### Übungsbeschreibung

In flacher Wasserlage auf 1-2 Poolnudel(n) unter den Achseln positioniert oder auf einem Kickerbrett liegend, mit gestreckten Armen an der Überlaufrinne festhalten. Um sich besser in der waagrechten Lage halten zu können, wird eine Hand unterhalb des Körpers an die Wand gedrückt. Die Finger zeigen nach unten (zum Boden).

- Fokus**
- Flache Lage (Wasserwaage) beibehalten
  - Beine dürfen nicht absinken und den Boden nicht berühren.



# 6c

## Beinantrieb

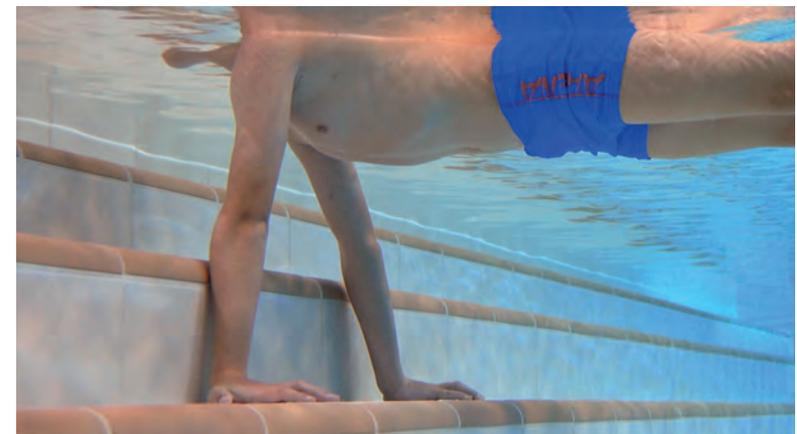
# Treppen-Wasserwaage

<b>Ort</b>	Im Wasser, auf Treppe
<b>Material</b>	Kein Material
<b>Ziel</b>	Erwerben einer stabilen, flachen Wasserlage auf dem Bauch

### Übungsbeschreibung

In Liegestützposition im knietiefen Wasser auf der Treppe. Um sich besser in der waagrechten Lage halten zu können, sind die Finger beider auf der Treppe abgestützten Hände nach hinten (fusswärts) gerichtet.

- Fokus**
- Flache Lage (Wasserwaage) beibehalten
  - Beine dürfen nicht absinken und die Treppe/den Boden nicht berühren.



# 7

Beinantrieb

# Wasserwaage Flex-Point

<b>Ort</b>	Im Wasser, Hubboden auf Armlänge eingestellt
<b>Material</b>	Kein Material
<b>Ziel</b>	Anwenden der Flex-Point-Fussbewegung in einer stabilen flachen Wasserlage

## Übungsbeschreibung

In Liegestützposition im knietiefen Wasser (Hubboden). Um sich besser in der waagrechten Lage halten zu können, sind die Finger beider auf dem Hubboden abgestützten Hände nach hinten (fusswärts) gerichtet. Mit gestreckten Beinen gleichzeitiges Anziehen und Strecken der Füße (Flex-Point).

- Fokus**
- Flache Lage (Wasserwaage) beibehalten
  - Beine dürfen nicht absinken und den Boden nicht berühren.
  - Grösstmöglicher Bewegungsumfang (Beugung und Streckung) im Fussgelenk anstreben

**Tipp:** Diese Übung kann auch an der Rinne oder an der Treppe ausgeführt werden (Ausgangsposition siehe 6b und 6c).



# 8

Beinantrieb

# Frosch-Wasser- waage Flex-Point

- Ort** Im Wasser, Hubboden auf Armlänge eingestellt
- Material** Kein Material
- Ziel** Anwenden der Flex-Point-Fussbewegung in einer stabilen flachen Wasserlage, in schwimmähnlicher Stellung

## Übungsbeschreibung

In Liegestützposition im knietiefen Wasser (Hubboden) in Froschstellung (angezogene, gegrätschte Beine) gleichzeitiges Anziehen und Strecken der Füße (Flex-Point).

- Fokus**
- Fusssohlen befinden sich knapp unter der Wasseroberfläche.
  - Knie sind nicht unter den Bauch gezogen.

**Tipps:** Diese Übung kann auch an der Rinne oder auf der Treppe ausgeführt werden.



# 9a

## Beinantrieb

# Uferfrosch Flex-Point

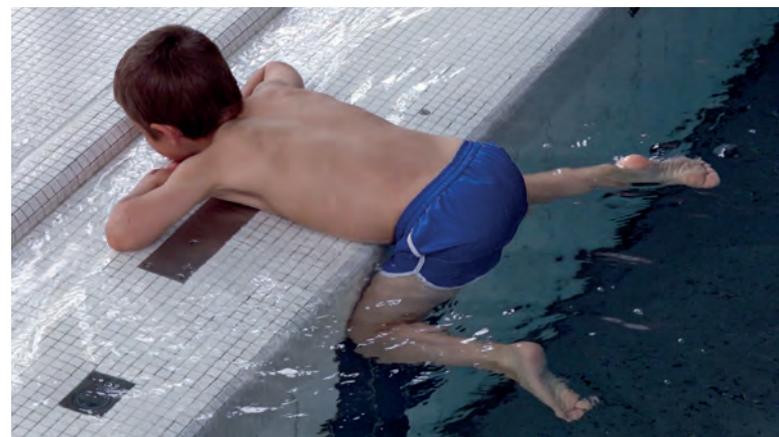
- Ort** Halb im Wasser, halb auf dem Rand
- Material** Kein Material (Unterlage/n wenn nötig)
- Ziel** Anwenden der Flex-Point-Fussbewegung in einer stabilen flachen Wasserlage in einer schwimmähnlichen Stellung

### Übungsbeschreibung

Halb auf dem Bassinrand liegend, die Beine im Wasser, Bauchnabel bündig zum Beckenrand, Arme und Kopf bequem abgestützt.

In Froschstellung (angezogene, gegrätschte Beine) gleichzeitiges Anziehen und Strecken der Füße (Flex-Point). Vorteil vom Bassinrand: Die Beine können nicht unter den Bauch gezogen werden, weil die Knie am Bassinrand anstehen.

- Fokus**
- Korrekte Froschstellung (Knie weiter als schulterbreit geöffnet, Fussgelenke mindestens kniebreit)
  - Fusssohlen befinden sich knapp unter der Wasseroberfläche.
  - Beine dürfen nicht absinken.



# 9b

## Beinantrieb

# Rinnenfrosch Flex-Point

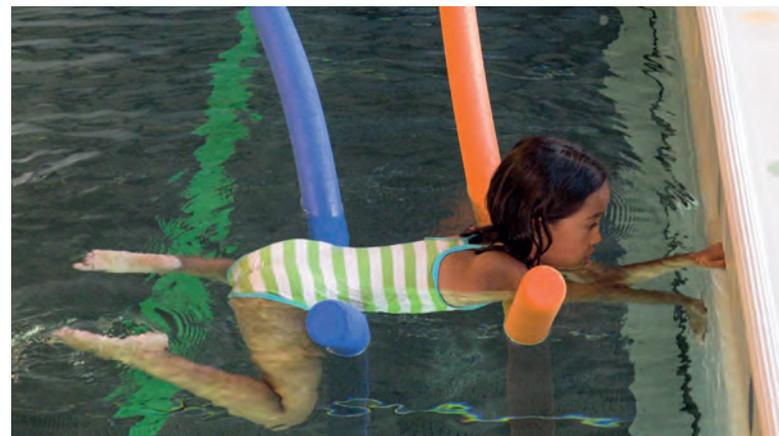
- Ort** Im Wasser, an tiefliegender / schmaler Überlaufrinne
- Material** 1-2 Poolnudel(n) oder 1 Kickerbrett
- Ziel** Anwenden der Flex-Point-Fussbewegung in einer stabilen flachen Wasserlage in einer schwimmähnlichen Stellung

### Übungsbeschreibung

In flacher Wasserlage auf 1-2 Poolnudel(n) oder einem Kickerbrett liegend mit gestreckten Armen an der Überlaufrinne festhalten. Um sich besser in der waagrechten Lage halten zu können, wird eine Hand unterhalb des Körpers an die Wand gedrückt, die Finger zeigen nach unten (zum Boden).

In Froschstellung (angezogene, gegrätschte Beine) gleichzeitiges Anziehen und Strecken der Füße (Flex-Point).

- Fokus**
- Korrekte Froschstellung (Knie weiter als schulterbreit geöffnet, Fussgelenke mindestens kniebreit)
  - Fusssohlen befinden sich knapp unter der Wasseroberfläche.
  - Beine dürfen nicht absinken.



9c

Beinantrieb

# Treppenfrosch

## Flex-Point

<b>Ort</b>	Im Wasser, auf Treppe
<b>Material</b>	Kein Material
<b>Ziel</b>	Anwenden der Flex-Point-Fussbewegung in einer stabilen flachen Wasserlage in einer schwimmähnlichen Stellung

### Übungsbeschreibung

In Liegestützposition im knietiefen Wasser auf der Treppe. Um sich besser in der waagrechten Lage halten zu können, sind die Finger beider auf der Treppe abgestützten Hände nach hinten (fusswärts) gerichtet.

In Froschstellung (angezogene, gegrätschte Beine) gleichzeitiges Anziehen und Strecken der Füße (Flex-Point).

- Fokus**
- Korrekte Froschstellung (Knie weiter als schulterbreit geöffnet, Fussgelenke mindestens kniebreit)
  - Fusssohlen befinden sich knapp unter der Wasseroberfläche.
  - Beine dürfen nicht absinken.



# 10a

## Beinantrieb

# Uferfrosch 1-2-3 (geführt)

<b>Ort</b>	Halb im Wasser, halb auf dem Rand
<b>Material</b>	Kein Material
<b>Ziel</b>	Erwerben und aneinanderreihen der 3 Teilbewegungen des Beintriebs

### Übungsbeschreibung

Halb auf dem Bassinrand liegend, die Beine im Wasser, Bauchnabel bündig zum Beckenrand, Arme bequem abgestützt.

1. Beine gleichzeitig anziehen und grätschen (Froschstellung)
2. Füße in Flexposition bringen
3. Flexfüße klammerförmig nach hinten wegstossen, bis die Beine und Füße gestreckt sind

Der Schwimmlehrer führt die Bewegung der Füße. Vorteil vom Bassinrand: Die Beine können nicht unter den Bauch gezogen werden, weil die Knie am Bassinrand anstehen.

- Fokus**
- Korrekte und sauber voneinander getrennte Abfolge der 3 Teilbewegungen (anziehen & grätschen, Flexfüße, wegstossen)
  - Mögliche verbale Begleitung: «anziehen – flex – wegstossen» oder «1, 2, 3»
  - Hilfestellung / Handstellung der Schwimmlehrperson beachten



# 10b

## Beinantrieb

# Rinnenfrosch 1-2-3 (geführt)

<b>Ort</b>	Im Wasser, an tiefliegender / schmaler Überlaufrinne
<b>Material</b>	1-2 Poolnudel(n) oder 1 Kikkerbrett
<b>Ziel</b>	Erwerben und aneinanderreihen der 3 Teilbewegungen des Beinantriebs

### Übungsbeschreibung

In flacher Wasserlage auf 1-2 Poolnudel(n) oder einem Kikkerbrett liegend mit gestreckten Armen an der Überlaufrinne festhalten. Um sich besser in der waagrechten Lage halten zu können, wird eine Hand unterhalb des Körpers an die Wand gedrückt, die Finger zeigen nach unten (zum Boden).

1. Beine gleichzeitig anziehen und grätschen (Froschstellung)
2. Füße in Flexposition bringen
3. Flexfüße klammerförmig nach hinten wegstossen, bis die Beine und Füße gestreckt sind

Der Schwimmlehrer führt die Bewegung der Füße.

- Fokus**
- Korrekte und sauber voneinander getrennte Abfolge der 3 Teilbewegungen (anziehen & grätschen, Flexfüße, wegstossen)
  - Mögliche verbale Begleitung: «anziehen – flex – wegstossen» oder «1, 2, 3»
  - Hilfestellung / Handstellung der Schwimmlehrperson beachten



# 10c

## Beinantrieb

# Treppenfrosch 1-2-3 (geführt)

<b>Ort</b>	Im Wasser, auf Treppe
<b>Material</b>	Kein Material
<b>Ziel</b>	Erwerben und aneinanderreihen der 3 Teilbewegungen des Beinantriebs

### Übungsbeschreibung

In Liegestützposition im schultertiefem Wasser auf der Treppe. Um sich besser in der waagrechten Lage halten zu können, sind die Finger beider auf der Treppe abgestützten Hände nach hinten (fusswärts) gerichtet.

1. Beine gleichzeitig anziehen und grätschen (Froschstellung)
2. Füße in Flexposition bringen
3. Flexfüße klammerförmig nach hinten wegstossen, bis die Beine und Füße gestreckt sind

Der Schwimmlehrer führt die Bewegung der Füße.

- |              |  |
|--------------|--|
| <b>Fokus</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>– Korrekte und sauber voneinander getrennte Abfolge der 3 Teilbewegungen (anziehen &amp; grätschen, Flexfüße, wegstossen)</li><li>– Mögliche verbale Begleitung: «anziehen – flex – wegstossen» oder «1, 2, 3»</li><li>– Hilfestellung / Handstellung der Schwimmlehrperson beachten</li></ul> |
|--------------|--|



# Uferfrosch 1-2-3

<b>Ort</b>	Im Wasser, auf Treppe
<b>Material</b>	Kein Material
<b>Ziel</b>	Erwerben und aneinanderreihen der 3 Teilbewegungen des Beinantriebs

## Übungsbeschreibung

Halb auf dem Bassinrand liegend, die Beine im Wasser, Bauchnabel bündig zum Beckenrand, Arme bequem abgestützt.

1. Beine gleichzeitig anziehen und grätschen (Froschstellung)
2. Füße in Flexposition bringen
3. Flexfüße klammerförmig nach hinten wegstossen, bis die Beine und Füße (point) gestreckt sind

Vorteil vom Bassinrand: Die Beine können nicht unter den Bauch gezogen werden, weil die Knie am Bassinrand anstehen.

- Fokus**
- Korrekte und sauber voneinander getrennte Abfolge der 3 Teilbewegungen (anziehen & grätschen, Flexfüße, wegstossen)
  - Mögliche verbale Begleitung: «anziehen – flex – wegstossen» oder «1, 2, 3»

**Tipp:** Diese Übung kann auch an der Rinne oder auf der Treppe ausgeführt werden.



# Brettlikicker

<b>Ort</b>	Brust- bis schultertiefes Wasser
<b>Material</b>	1 Kickerbrett
<b>Ziel</b>	Erwerben des Beintriebs

## Übungsbeschreibung

In Bauchlage auf dem Brett liegend. Das Brett ist auf Höhe der Brust positioniert, die Hände umfassen die «Ohren» von unten.

1. Langsam Beine anziehen und grätschen (Froschstellung)
2. Füße in Flexposition bringen
3. Flexfüße klammerförmig kräftig und schnell nach hinten wegstossen / kicken, bis die Beine und Füße (point) gestreckt sind

<b>Fokus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Differenzierter Geschwindigkeits- und Krafteinsatz: Langsam anziehen und schnell wegstossen (kicken)</li> <li>– Knie nicht unter den Bauch ziehen, Füße bleiben knapp unter der Wasseroberfläche</li> <li>– Mehr Wert legen auf ein stetiges Anziehen und Kicken der Beine (keine Pause) als auf ein vollständiges Zusammenführen</li> </ul>
--------------	---



# 13

## Beinantrieb

# Nudelkikker

<b>Ort</b>	Brust- bis schultertiefes Wasser
<b>Material</b>	2 Poolnudeln
<b>Ziel</b>	Erwerben des Beintriebs

### Übungsbeschreibung

In Bauchlage auf 1 Poolnudel liegend, 1 Poolnudel mit gestreckten Armen vor sich herstossen.

1. **Langsam** Beine anziehen und grätschen (Froschstellung)
2. Füße in Flexposition bringen
3. Flexfüße klammerförmig **kräftig** und **schnell** nach hinten wegstossen / kicken, bis die Beine und Füße (point) gestreckt sind

- Fokus**
- Differenzierter Geschwindigkeits- und Krafteinsatz: Langsam anziehen und schnell wegstossen (kicken)
  - Knie nicht unter den Bauch ziehen, Füße bleiben knapp unter der Wasseroberfläche
  - Mehr Wert legen auf ein stetiges Anziehen und Kicken der Beine (keine Pause) als auf ein vollständiges Zusammenführen



# Varieté

<b>Ort</b>	Brust- bis schultertiefes Wasser
<b>Material</b>	Schwimmbrett
<b>Ziel</b>	Anwenden und Variieren des Beintriebs

## Übungsbeschreibung

In Bauchlage das Schwimmbrett in verschiedenen Positionen haltend, mit Kicker-Beintrieb vorwärts bewegen.

- Variante 1: Das Schwimmbrett flach, mit durchgestreckten Armen unter dem Körper halten.
- Variante 2: Das Schwimmbrett aufgestellt (wie das Schwert eines Segelschiffes) unter dem Körper halten.

- Fokus**
- Differenzierter Geschwindigkeits- und Krafteinsatz: Langsam anziehen und schnell wegstossen (kicken)
  - Knie nicht unter den Bauch ziehen, Füße bleiben knapp unter der Wasseroberfläche
  - Mehr Wert legen auf ein stetiges Anziehen und Kicken der Beine (keine Pause) als auf ein vollständiges Zusammenführen.



# 15

Beinantrieb

## Zweikampf

<b>Ort</b>	Brust- bis schulertiefes Wasser
<b>Material</b>	2 Kickerbretter
<b>Ziel</b>	Spielerisches Anwenden und Variieren des Beinantriebs

### Übungsbeschreibung

Zwei SchülerInnen vis à vis auf je einem Kickerbrett. Sie schwimmen mit Kicker-Beinantrieb langsam aufeinander zu und versuchen, sich, sobald sich die Bretter berühren, mit verstärktem Krafteinsatz gegenseitig zurückzudrängen.

**Fokus** — Die SchülerInnen müssen sich frontal begegnen



# 16

Beinantrieb

## Schubkarren

<b>Ort</b>	Brust- bis schulertiefes Wasser
<b>Material</b>	2 Kickerbretter
<b>Ziel</b>	Anwenden des Beintriebs

### Übungsbeschreibung

Zwei SchülerInnen hintereinander je auf einem Kickerbrett. Der/die Hintere versucht den/die Vordere(n) mittels kräftigem Kicker-Beintrieb vorwärtszuschieben.

**Fokus** — Griff an den Fesseln der/des Vorderen, Arme gestreckt



# 17

## Beinantrieb

# Slalom

<b>Ort</b>	Brust- bis schulertiefes Wasser
<b>Material</b>	Je 1 Kickerbrett
<b>Ziel</b>	Anwenden des Beinantriebs

### Übungsbeschreibung

Die Hälfte der Klasse wie Slalomstangen verteilt im 1/2 oder 3/4 Bassin. Die andere Hälfte kurvt auf je einem Kickerbrett liegend mit dem Kicker-Beinantrieb um die stillstehenden SchülerInnen, ohne sie zu berühren. Wechsel der Rollen nach Halbzeit.

<b>Fokus</b>	— Die SchülerInnen, welche Slalomstangen sind, stehen still und beobachten
--------------	--



# 18

Armbewegung

# Fingermuskeln

<b>Ort</b>	An Land
<b>Material</b>	Kein Material
<b>Ziel</b>	Erwerben der Finger- und Handspannung

## Übungsbeschreibung

Den SchülerInnen erklären und demonstrieren, dass die Hände und Finger auch mit Muskeln zu steuern sind. Im Sitzen oder im Stehen abwechselnd öffnen und schliessen der Finger zu einer flachen Hand.

**Fokus** — Locker gespannte Finger/Hände, nicht verkrampft



# 19

## Armbewegung

# Ufo

<b>Ort</b>	An Land
<b>Material</b>	Kein Material
<b>Ziel</b>	Erwerben der Armbewegung

### Übungsbeschreibung

Im Sitzen oder Stehen die flachen Hände mit geschlossenen Fingern auf Brusthöhe vor dem Körper kreisförmig von der Mitte nach aussen bewegen wie 2 kreisende Ufos. Eine weitere Metapher für die kreisenden Bewegungen: Zwei Pizzateige mit Mehl ausstreichen. Je nach Altersstufe folgende Vorschläge für Metaphern: Tischplatte mit Lappen reinigen, DJ

**Fokus** — Die Bewegungen dürfen nur so gross sein, dass die Hände bei Blick nach vorne jederzeit gesehen werden können. Verschwinden die Hände aus dem Blickfeld, sind sie zu weit hinten.



# 20

## Armbewegung

# Teller waschen

<b>Ort</b>	Brust- bis schultertiefes Wasser
<b>Material</b>	Kein Material
<b>Ziel</b>	Erwerben und festigen der Armbewegung

### Übungsbeschreibung

Im Wasser stehend, Rücken an der Bassinwand, Knie soweit gebeugt, bis das Wasser zum Kinn reicht. Die flachen Hände mit geschlossenen Fingern an der Wasseroberfläche kreisförmig von der Mitte nach aussen bewegen, wie wenn zwei Teller gleichzeitig gewaschen würden.

Vorteil des Bassinrands: Die Arme können nicht zu weit nach hinten geführt werden.

- Fokus**
- Diese Übung lässt sich auch im Schwarm, ohne Beckenrand im Rücken, ausführen. In diesem Fall ist darauf zu achten, dass die Bewegungen nur so gross sind, dass die Hände bei Blick nach vorne jederzeit gesehen werden können. Verschwinden die Hände aus dem Blickfeld, sind sie zu weit hinten.
  - Diese Übung kann auch sitzend auf der Treppe ausgeführt werden.



# 21

## Armbewegung

# Teller waschen im Rückwärtslaufen

<b>Ort</b>	Brust- bis schultertiefes Wasser
<b>Material</b>	Kein Material
<b>Ziel</b>	Erwerben und festigen der Armbewegung

### Übungsbeschreibung

Im Wasser stehend, Blick zur Bassinwand, Knie soweit gebeugt, bis das Wasser zum Kinn reicht. Rückwärtsgehend die flachen Hände mit geschlossenen Fingern an der Wasseroberfläche kreisförmig von der Mitte nach aussen bewegen, wie wenn zwei Teller gleichzeitig gewaschen würden.

Vorteil des Rückwärtsgehens: Dem Zu-weit-nach-hinten-Führen der Hände/Arme wird durch den Wasserwiderstand entgegengewirkt.

- Fokus**
- Die Bewegungen dürfen nur so gross sein, dass die Hände bei Blick nach vorne jederzeit gesehen werden können. Verschwinden die Hände aus dem Blickfeld, sind sie zu weit hinten.



# 22

Kombination Beine und Arme

## Nudel-Kicker- schwimmen

<b>Ort</b>	Brust- bis schulertiefes Wasser
<b>Material</b>	1-2 Poolnudeln
<b>Ziel</b>	Arm- und Beinbewegung kombinieren lernen

### Übungsbeschreibung

1-2 Poolnudeln unter den Achseln positioniert. Arm- und Beinbewegungen ohne Pause ausführen (Kopf über Wasser). Die Arme kreisen stetig und geben den Takt an, die Beine folgen dem Rhythmus der Arme automatisch.

<b>Fokus</b>	— Diese Übung empfiehlt sich erst dann, wenn der Beintrieb korrekt und wirkungsvoll ausgeführt werden kann.
--------------	---



# 23

## Kombination Beine und Arme

# 4-3-2-1-keins

<b>Ort</b>	Brust- bis schultertiefes Wasser
<b>Material</b>	4 Schwimmringe
<b>Ziel</b>	Erwerben der Kombination von Beinen und Armen

### Übungsbeschreibung

4 Schwimmringe (je 2 an jedem Arm). Arm- und Beinbewegungen ohne Pause ausführen (Kopf über Wasser). Die Arme kreisen stetig und geben den Takt an, die Beine folgen dem Rhythmus der Arme automatisch. Nach erfolgreichem Erreichen einer vorgegebenen Distanz darf 1 Ring weggelegt werden, bis «kein Ringli» mehr an den Armen ist.

**Fokus** — Diese Übung empfiehlt sich erst dann, wenn der Beintrieb korrekt und wirkungsvoll ausgeführt werden kann.



# 24

Kombination Beine und Arme

## Abheben und Schwimmen

<b>Ort</b>	Brust- bis schultertiefes Wasser
<b>Material</b>	Kein Material
<b>Ziel</b>	Abheben vom Boden und das Gefühl des Schwimmens erleben

### Übungsbeschreibung

Im Wasser stehend, Knie leicht gebeugt, damit das Wasser etwa auf Halshöhe ist. Luft holen. Mit angehaltenem Atem ohne Pause einige Arm- und Beinbewegungen ausführen (Kopf über Wasser).

- Fokus**
- Luft anhalten erzeugt zusätzlichen Auftrieb
  - Nicht abstossen bei Übungsbeginn
  - Arme kreisen stetig
  - Beine folgen dem Rhythmus der Arme automatisch



# 25

Kombination Beine und Arme

# Kickerschwimmen

<b>Ort</b>	Brust- bis schultertiefes Wasser
<b>Material</b>	Kein Material
<b>Ziel</b>	Erwerben und festigen der Kombination von Armen und Beinen, stetiges, unwillkürliches Atmen durch den Mund

## Übungsbeschreibung

Arm- und Beinbewegungen ohne Pause ausführen (Kopf über Wasser).

- Fokus**
- Arme ganz strecken (Gleitphase)
  - Beine nach dem Kicken zusammenführen
  - Dem stetigen Kicken wird auf Anfängerstufe der grössere Stellenwert beigemessen als dem Schliessen der Beine.



# 26

## Anwendung Kickerschwimmen

# Rush hour

<b>Ort</b>	Im Wasser, Tiefwasser
<b>Material</b>	Kein Material
<b>Ziel</b>	Übersicht haben und situativ angepasst schwimmen

### Übungsbeschreibung

Zwei Gruppen stellen sich gegenüber auf je einer Bassinlängsseite auf. Sie schwimmen gleichzeitig auf die andere Seite. Während sie die Seiten wechseln, versuchen ein bis zwei SchülerInnen durch die Mitte eine Länge zu schwimmen.

- Fokus**
- Gegenseitige Rücksichtnahme.
  - Anhalten oder kurzzeitig an Ort schwimmen können



# Impressum

Autoren und Markeninhaber	Georges Götte, Schwimminstruktor Sandra Waldesbühl, Schwimminstruktorin und Eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin II
Bild- und Filmaufnahmen	Werner Burger (Pädagogische Hochschule Zürich, Digital Learning) Oliver Müller (Pädagogische Hochschule Zürich, Digital Learning) Rolf Jansen (Taucher, Unterwasserkamera) Ernst Völlm (Taucher, Unterwasserkamera)
Layout und Produktion	David Gavin (Pädagogische Hochschule Zürich, Digital Learning) Claudine Boyer (Pädagogische Hochschule Zürich, Digital Learning) Céline Scheidegger (Pädagogische Hochschule Zürich, Digital Learning)
Rechte an Fotos und Videos	Pädagogische Hochschule Zürich
3. Fassung	Oktober 2019
Nutzungsbedingungen	Die Aufbaureihe Kickerschwimmen darf zur Aus- und Weiterbildung von Lehrpersonen, sowie zum Einsatz im Unterricht genutzt werden. Eine kommerzielle Nutzung oder das Weiterverarbeiten der Inhalte (oder von Teilen davon) ist nicht gestattet.
Lernobjekt	Zur Aufbaureihe Kickerschwimmen hat die Pädagogische Hochschule Zürich ein ILIAS-Lernobjekt inklusive Videos zu allen Übungen erstellt. Das Lernobjekt steht unter folgendem Link zur Verfügung: <a href="https://phzh.ch/de/Dienstleistungen/digital-learning/Lernmedien/">https://phzh.ch/de/Dienstleistungen/digital-learning/Lernmedien/</a>