

Expressvariante 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

3

Beinantrieb

Frosch 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

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



5

Beinantrieb

Vierbeiner

- Ort** An Land auf Boden
- Material** Knieunterlage
- Ziel** 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).

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



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

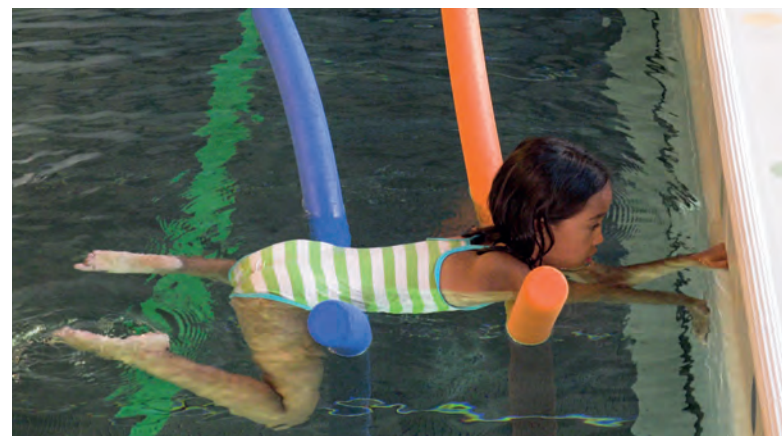
Rinnenfrosch Flex-Point

- 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

Ort	Im Wasser, auf Treppe
Material	Kein Material
Ziel	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)

Ort	Halb im Wasser, halb auf dem Rand
Material	Kein Material
Ziel	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)

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

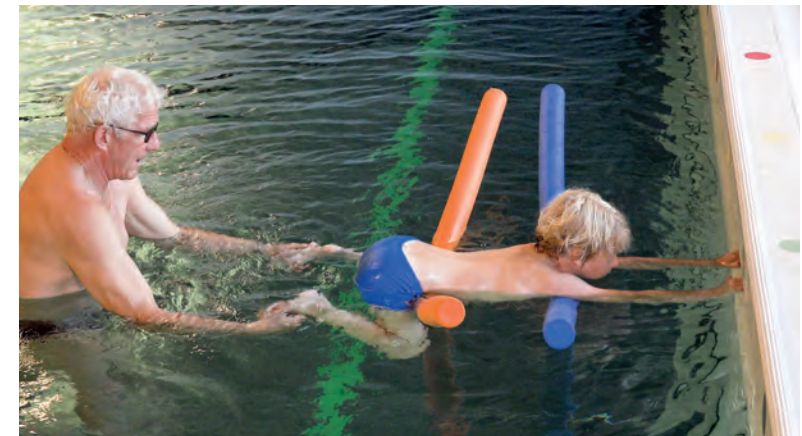
Übungsbeschreibung

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)

Ort	Im Wasser, auf Treppe
Material	Kein Material
Ziel	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.

- 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



Uferfrosch 1-2-3

Ort	Im Wasser, auf Treppe
Material	Kein Material
Ziel	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 (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

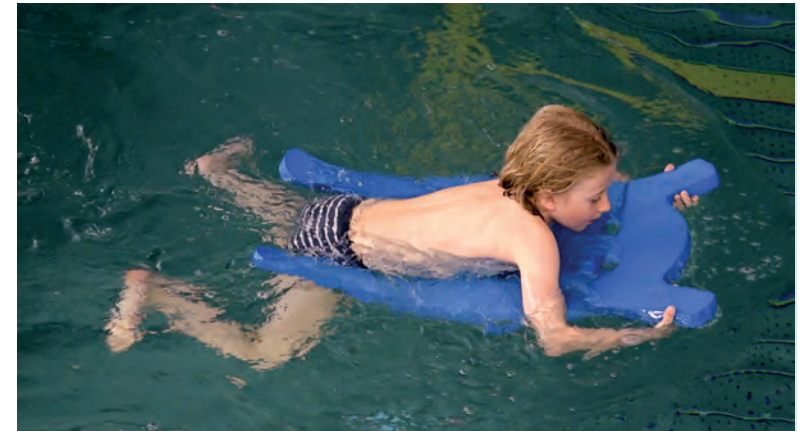
Ort	Brust- bis schultertiefes Wasser
Material	1 Kickerbrett
Ziel	Erwerben des Beintriebs

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

Fokus	<ul style="list-style-type: none"> – 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
--------------	---



20

Armbewegung

Teller waschen

Ort	Brust- bis schultertiefes Wasser
Material	Kein Material
Ziel	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.



22

Kombination Beine und Arme

Nudel-Kicker- schwimmen

Ort	Brust- bis schulertiefes Wasser
Material	1-2 Poolnudeln
Ziel	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.

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



24

Kombination Beine und Arme

Abheben und Schwimmen

Ort	Brust- bis schultertiefes Wasser
Material	Kein Material
Ziel	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

Ort	Brust- bis schultertiefes Wasser
Material	Kein Material
Ziel	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.



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: https://phzh.ch/de/Dienstleistungen/digital-learning/Lernmedien/