**Methodische Aufbaureihen Schwimmen**

**Kipp- und Rollwenden**

**Kippwenden/Rollwenden**

|  |  |
| --- | --- |
| Übungen | Schlüsselstelle/Ziel der Übung |
| Kippwende Crawl | |
| Wird nicht an Wettkämpfen praktiziert, ist aber Voraussetzung für die anderen Kippwenden, die an Wettkämpfen gebraucht werden. Für Schule und Gesundheitssport wichtiger Inhalt | |
| Vorbereitende Übungen (Im freien Wasser) | |
| * in Seitlage auf der Wasseroberfläche durch Abdrücken mit der Handfläche hin und her kippen, auf * Abdruckbewegung / seitliche Kopfhaltung / seitliche Kippbewegung achten * dito mit Gegensatzerfahrung (gestreckte Beine, vorwärts, rückwärts) * dito, dreimal hin und her Kippen, beim dritten Mal Arm den eine über Wasser mitnehmen (beobachten)und zum anderen Arm hinführen, so dass der Körper in Seitenlage liegen bleibt * 3-5 Züge Crawl Schwimmen, ein Arm vorne lassen und in Seitenlage drehen, Kippen im freien Wasser | Kippbewegung im freien Wasser  Merken, dass seitlich am einfachsten geht  Wendebewegung im freien Wasser  Wendebewegung im freien Wasser aus dem Schwimmen |
| Topübungen anschwimmen aus der Mitte) |  |
| * an Land mit einer Wand vorzeigen und eventuell nachmachen lassen * Anschwimmen, ein Arm hinten lassen und in Seitenlage anschlagen dasselbe und nun den Arm, der angeschlagen hat beugen und von der Wand abdrücken, so dass der Oberkörper in die neue Richtung kippt; dabei Beine zur Wand hocken (kein Abstoss); Hand ist weg, bevor die Beine an der Wand sind dito und drauf achten den nicht Wendearm an der Hüfte zulassen, nicht abstossen (b) * dito und drauf achten Wendearm oben durchzuschwingen, nicht abstossen (angehockt, in Seitenlage an der Wand verweilen * zu Letzt mit abstossen; erst abstossen wenn die Füsse einen festen Stütz an der Wand haben und der Körper seitlich abgetaucht ist (zuerst nur 1 Zug anschwimmen) | Verbalisieren und Visualisieren  Anschlag in Seitenlage mit gestrecktem Körper, Distanz antizipieren  Abdruck mit der Hand, Beine angehockt unter dem Körper an die W and bringen  Wendearm oben durch, Beine kommen erst an die Wand nachdem der We ndearm diese verlassen hat  Anstoss in Seitenlage, drehen des Körpers in die  Bauchlage nach dem Abstoss, fliessender Übergang |
| Anwenden | |
| Pendelstafette mit Crawl | Anwender der Kippwende |
| Kippwende Rücken | |
| * 6 Breiten Crawl mit Kippwenden * Schaukel im Wasser * dito mit Gegensatzerfahrung (gestreckte Beine, vorwärts, rückwärts) * Rücken schwimmen, mit dem Blick einer Hand folgen und Wasserfassen beobachten * Rücken anschwimmen, schauen, anschlagen, Köper leicht in Seitenlage * Wende Rücken vorzeigen * Anschwimmen und Rücken Kippwende ganzheitlich ausführen mit Abstoss in Rückenpfeil (zuerst nur 1 Zug anschwimmen) * Anschwimmen und Rücken Kippwende ganzheitlich ausführen mit Abstoss und Übergang * Anschwimmen, Züge zählen und Rücken Kippwende ganzheitlich ausführen mit Übergang | Repetition Crawl Kippwende  Kippbewegung  Merken, dass seitlich am einfachsten geht Blick nach hinten, Körper lang machen Anschlag  Wende Visualisieren  Ohne Blick zurück möglich? |
| Kippwende Brust | |
| * 6 Breiten Crawl mit Kippwenden * Schaukel im Wasser -> beim Brust Schwimmen muss man zuerst in Seitenlage kommen * dito mit Gegensatzerfahrung (gestreckte Beine, vorwärts, rückwärts) * Brust anschwimmen, mit beiden Händen anschlagen, Köper leicht in Seitenlage   **Topübungen**   * Anschwimmen und Brust Kippwende ganzheitlich ausführen mit Abstoss in Bauchpfeil (zuerst nur 1   Beinschlag anschwimmen)   * Anschwimmen und Brust Kippwende ganzheitlich ausführen mit Abstoss, Tauchzug und Übergang ins   Schwimmen | Repetition Crawl Kippwende  Kippbewegung  Merken, dass seitlich am einfachsten geht  Anschlag |
| Kippwende Delfin | |
| * 6 Breiten Crawl mit Kippwenden * Schaukel im Wasser -> beim Delfin Schwimmen muss man zuerst in Seitenlage kommen * dito mit Gegensatzerfahrung (gestreckte Beine, vorwärts, rückwärts) * Delfin anschwimmen, mit beiden Händen anschlagen, Köper leicht in Seitenlage   ***Toppübungen***   * Anschwimmen und Delfin Kippwende ganzheitlich ausführen mit Abstoss in Bauchpfeil (zuerst nur 1 Zug anschwimmen) * Anschwimmen und Delfin Kippwende ganzheitlich ausführen mit Abstoss und Übergang ins Schwimmen | Repetition Crawl Kippwende  Kippbewegung  Merken, dass seitlich am einfachsten geht  Anschlag, Distanz zur W and |
| Kippwende Lagen | |
| * 6 Breiten Crawl mit Kippwenden * dito mit Gegensatzerfahrung (gestreckte Beine, vorwärts, rückwärts) * Schaukel im Wasser -> beim Brust Schwimmen muss man zuerst in Seitenlage kommen * Anschwimmen Delfin und Anschlagen mit beiden Händen * Wende Delfin – Rücken vorzeigen * Anschwimmen Delfin und Wenden auf Rücken (zuerst nur 1 Zug anschwimmen) * Anschwimmen Rücken und in Rückenlage anschlagen * Wende Rücken - Brust vorzeigen * Anschwimmen Rücken und Wenden auf Brust, Übergang mit Tauchzug (zuerst nur 1 Zug anschwimmen) * Anschwimmen Brust und mit beiden Händen anschlagen * Wende Brust Crawl vorzeigen * Anschwimmen Brust und Wenden auf Crawl (zuerst nur 1 Zug anschwimmen) | Repetition Crawl Kippwende  Merken, dass seitlich am einfachsten geht  Kippbewegung  Regelkonformer Anschlag  Wende Visualisieren Wende ausführen Regelkonformer Anschlag Wende  Visualisieren  Wende ausführen Regelkonformer Anschlag  Wende Visualisieren  Wende ausführen |
| **Rollwenden** | |
| Vorbereitende Übungen |  |
| * Beinschlag mit Armen hinten, Handfläche zum Boden, schnelle Rolle vorwärts über Delfin Kick und führen des Kinns zur Brust * Abstossen auf dem Rücken mit Drehung um Längsachse * 3-4 Züge Crawl, Arme seitlich liegen lassen * 3-4 Züge Crawl, Arme seitlich liegen lassen und Handflächen Richtung Boden drehen (anstützen) * 3-4 Züge Crawl, Arme seitlich liegen lassen, Handflächen Richtung Boden drehen (anstützen) und am * Ende der Druckphase Delfinkick mit den Beinen; dazu den Po anheben * Beinschlag mit Armen hinten, Handfläche zum Boden, schnelle Rolle vorwärts über Delfin Kick und führen des Kinns zur Brust * Pfeilschiessen auf dem Rücken mit Übergang ins Rückenschwimmen * Rückenschwimmen, sobald die Hand über dem Kopf ins Wasser taucht, drehe den Kopf seitwärts. * Rückenschwimmen, sobald die Hand über dem Kopf ins Wasser taucht, drehe den Kopf seitwärts und drehe in die Seitenlage, wobei die Drehbewegung um die Längsachse mit dem Armzug unterstützt werden kann. 6-12 Beinschläge in Seitenlage mit einem Arm vorne und dem anderen hinten. * Dasselbe, wobei der andere Arm locker über Wasser geführt wird und in die Bauchlage gedreht wird bis der Arm vorne eintaucht. Nun beendet dieser noch den Crawlarmzug bis zu den Hüften. * Dasselbe und dann am Ende der Druckphase Handflächen Richtung Boden drehen, Delfinkick mit den * Beinen, dazu den Kopf einrollen und „Päckli“ machen – führt zum Purzelbaum (schnelle Rolle vorwärts) | Rolle vorwärts, Drehung um Querachse  Drehung um Längsachse Einleiten der W ende Einleiten der W ende Einleiten der Wende Rolle vorwärts, Drehung um Querachse  Übergang  Drehung aus der Bauchlage in die Rückenlage  Drehung aus der Bauchlage in die Rückenlage  Drehung aus der Bauchlage in die Rückenlage  Einleiten der W ende |
| Topübungen |  |
| * Im freien Wasser 3-4 Züge Crawl, Arme seitlich liegen lassen, Handflächen Richtung Boden drehen, am Ende der Druckphase Delfinkick mit den Beinen, dazu den Kopf einrollen und „Päckli“ machen – führt zum Purzelbaum (schnelle Rolle vorwärts) * Anschwimmen mit beiden Armen vorne und maximalem Beinschlag, Wand anschauen, Doppelzug, Kinn zur Brust und Wenden (hohe Geschwindigkeit) ohne die Wand zu berühren (ohne Abstoss Anschwimmen mit einem Arm vorne und maximalem Beinschlag, Wand anschauen, ziehen, Kinn zur Brust und Wenden ohne die Wand zu berühren, dann mit Wand berühren (ohne Abstoss) * 3-4 Züge Crawl zur Wand schwimmen, Arme seitlich liegen lassen, Handflächen Richtung Boden drehen, am Ende der Druckphase Delfinkick mit den Beinen, dazu den Kopf einrollen und vor der Wand einen Purzelbaum schlagen ohne die Wand zu berühren, dann mit Wand berühren (ohne Abstoss) * Die letzten drei Übungen mit Wandberührung, d.h. in Rückenlage die Füsse an die Wand setzen und in   Rückenlage abstossen, Beinschlag und zwei Zyklen Rückenschwimmen. Mit dem Impuls des Abstosses nach dem Verlassen der Wand in Bauchlage drehen   * In Rückenlage zur Wand schwimmen. Bei einer bestimmten Markierung wie erlernt auf den Bauch   drehen und die Rollbewegung einleiten.   * In Rückenlage zur Wand schwimmen. Bei einer bestimmten Markierung wie erlernt auf den Bauch drehen und die Rollbewegung einleiten. Die Füsse müssen die Wand berühren (ohne abzustossen) * In Rückenlage zur Wand schwimmen. Bei einer bestimmten Markierung wie erlernt auf den Bauch drehen und die Rollbewegung einleiten, drehen, abstossen und einen korrekten Übergang machen | Rolle vorwärts mit korrektem Einleiten der W ende im freien  Wasser  Distanz zur Wand einschätzen lernen, Geschwindigkeit  hochhalten  Distanz zur Wand einschätzen lernen, Geschwindigkeit hochhalten  Distanz zur Wand einschätzen lernen, Geschwindigkeit hochhalten  Wende mit Abstoss in Rückenlage  Endform  kompletter Bewegungsablauf im freien Wasser, Rolle vor der Wand  Distanz zur Wand einschätzen lernen  Endform |