Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 45 (1988)

Heft: 6

Artikel: "Koordinative Fähigkeiten" : diesmal: Schwimmen

Autor: Wüthrich, Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992655

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

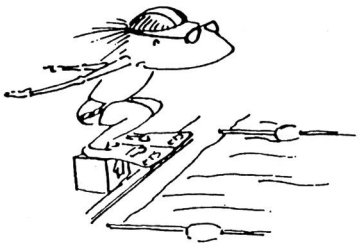
Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Aktuelles Thema:

«Koordinative Fähigkeiten» Diesmal: Schwimmen

Peter Wüthrich, ETS, Fachleiter Schwimmen



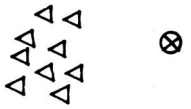
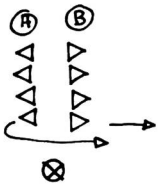
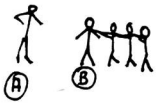
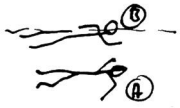
«Die Ausbildung der ‹Koordinativen Fähigkeiten› im Wasser bezieht sich im allgemeinen auf das zweckgerichtete Sammeln von Bewegungserfahrungen, wie es beim Erlernen der Schwimmarten und beim Aneignen vielfältiger Bewegungsformen im Wasser auftritt.
Die ‹Koordinativen Fähigkeiten› werden entwickelt

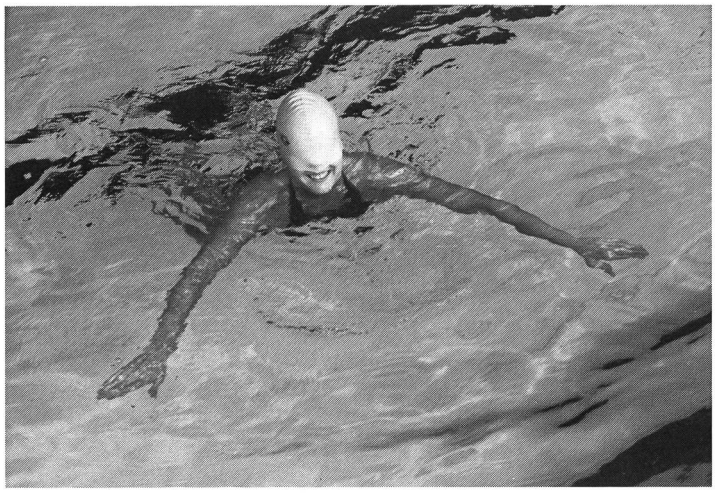
- *bei der Erlernung sportgerichteter allgemeiner Fertigkeiten und Bewegungsformen im Wasser und ihrer variantenreichen Anwendung zur Erweiterung der allgemeinen Bewegungserfahrungen,*
- *bei der Erlernung und Vervollkommnung der speziellen schwimmtechnischen Fertigkeiten und ihrer Anwendung im technikorientierten Konditionstraining, das heisst bei der Herausbildung der grundlegenden speziellen Bewegungserfahrungen,*
- *bei der Verwendung von Varianten der Bewegungsausführung beherrschter schwimmtechnischer Fertigkeiten zur Feinausprägung leistungsrelevanter Seiten der Bewegungssteuerung.*

Für alle Bereiche gilt:

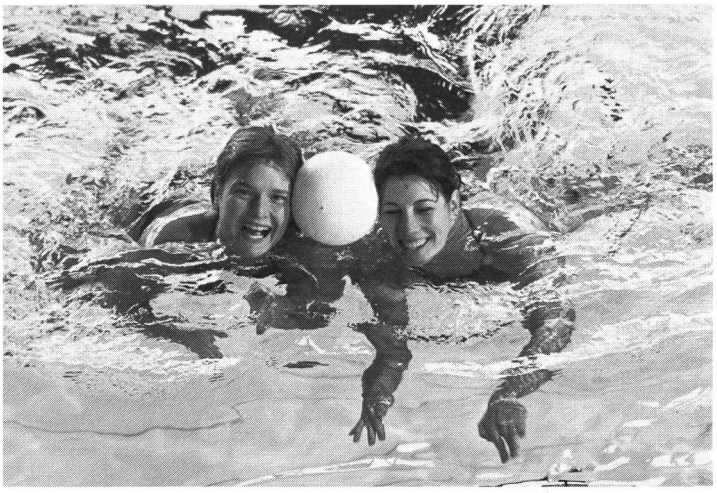
‹Koordinative Fähigkeiten› entwickeln sich als Anpassungserscheinung, wenn unbekannte beziehungsweise weniger bekannte Bewegungsaufgaben zu lösen sind oder höhere, detaillierte Forderungen im Rahmen bereits angeeigneter Fertigkeiten gestellt werden, wenn also über das bereits Beherrschte hinausgegangen wird und neue oder zusätzliche Anforderungen zu bewältigen sind.»

(Aus: Sportschwimmen: Schramm, Sport-Verlag Berlin, 1987.)

Übung	**Organisation**
Reaktionsfähigkeit	
– Die Gruppe hält sich in der Mitte des Bassins auf, mit dem Rücken zum Leiter. Auf Pfiff drehen sich alle um und schwimmen in die Richtung, die der Leiter mit seinem ausgestreckten Arm angibt.	Wassertiefe 90 bis 120 cm 
– 2 Schüler schwimmen nebeneinander. Durch Beschleunigen und Abbremsen versucht der eine, den anderen abzuhängen.	Wassertiefe 120 bis 180 cm
– «Haifisch-Fangis»: A schwimmt auf Kommando mit Start am Bassinrand über die Breite, B versucht A auf Kommando mit Start aus Sitz/Hocke/Stand einzuholen.	Wassertiefe 120 bis 180 cm
– «Tag/Nacht»: Je zwei Spieler stehen Rücken an Rücken zirka 1 bis 1,5 m auseinander. Der Spielleiter erzählt eine Bewegungsgeschichte, in deren Folge der Begriff «Tag/Nacht» vorkommt. Bei «Tag» versucht A seinen Mitspieler B zu fangen, bevor dieser den Bassinrand erreicht hat, und umgekehrt bei «Nacht».	
– «Henne und Habicht»: A versucht B ein Kücken aus der Reihe zu erhaschen. Gelingt dies, wird A zur beschützenden Henne, das erwischte Kücken zum Habicht.	
– A und B stehen sich in Bassinbreite gegenüber: Auf Kommando von A springt B fusswärts ins Wasser. Während des Sprunges muss A auf akustisches oder visuelles Signal von B hin Teilbewegungen auszuführen versuchen: zum Beispiel – Strecken – Anhocken – Grüssen, usw.	Wassertiefe 180 bis 360 cm
– Die Schüler starten vom Startbock oder Bassinrand auf Startkommandos verschiedenartiger Signalgebung.	
– «Fischer und Fisch»: Der Fischer versucht, mit einem Ball seinen Fisch zu berühren oder abzuschiessen. Gelingt ihm das, werden die Rollen vertauscht.	Wassertiefe 120 cm 
– A taucht im Wasser. B schwimmt über A und versucht, alle Richtungsänderungen von A mitzuschwimmen.	

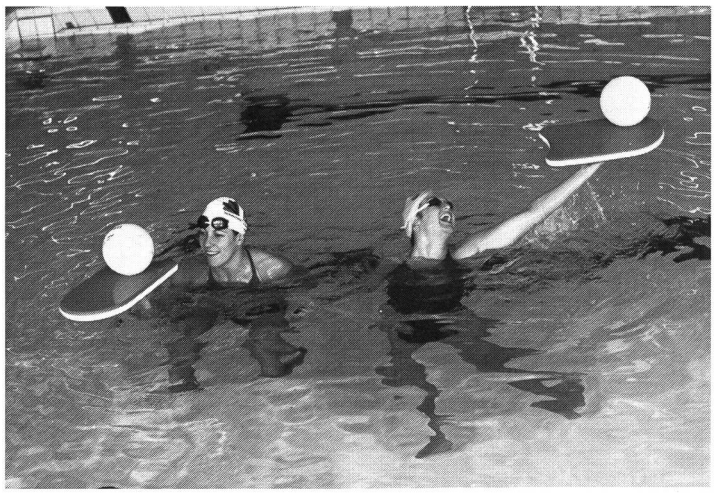


Orientierungsfähigkeit.



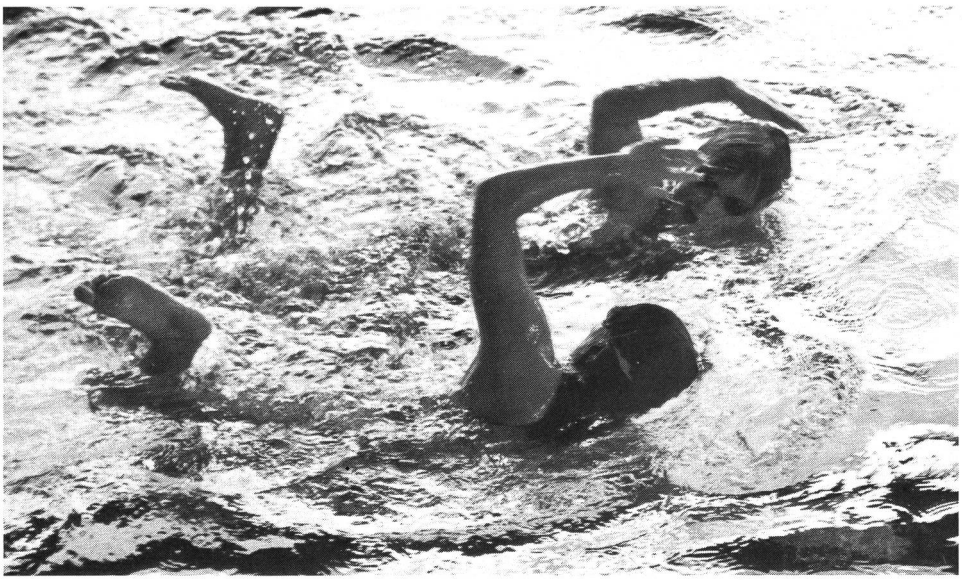
Differenzierungsfähigkeit.

Übung	**Organisation**
Orientierungsfähigkeit	
– «Dracula-Schwimmen»: Alle Mitspieler sind blind (Bademütze über die Nase gezogen). Ein bis drei Spieler werden leise als «Dracula» bestimmt. Auf Kommando schwimmen alle Mitspieler frei im Wasser umher. Berührt ein «Dracula» einen «Freien», umarmt er diesen mit lautem Gebrüll. Der Umarmte wird «Dracula». Umarmen sich zwei «Draculas» gegenseitig, sind beide frei. Berühren sich zwei «Freie», schwimmen sie leise und kommentarlos weiter.	Wassertiefe 140 bis 180 cm Spielfeldgrösse der Teilnehmerzahl anpassen
– «Marco Polo»: Ein Spieler trägt eine Bademütze über die Augen gezogen, auf seinen Ruf «Marco» *müssen alle* mit «Polo» antworten (spritzen, untertauchen und die Antwort verweigern ist verboten). Gelingt es «Marco», einen Mitspieler zu erhaschen, wird dieser zum neuen «Marco».	Wassertiefe 120 bis 180 cm Spielfeld nicht zu gross wählen
– Ein «Blinder» wird von seinem Partner durch akustische Befehle kreuz und quer im Bassin umher dirigiert. Nach einer gewissen Zeit muss der «Blinde» seinen Standort beschreiben.	Wassertiefe 120 bis 180 cm
– Die Schüler erfassen optisch die Distanz zum Bassinrand und versuchen anschliessend, mit geschlossenen Augen die Strecke zu bewältigen.	Wassertiefe 120 bis 180 cm
– Fuss-Sprünge vom Rand: – mit halber oder ganzer Drehung – dabei einen zugeworfenen Gegenstand fangen, eventuell zurückwerfen	Wassertiefe 180 bis 380 cm
– dito, zu zweit: – A übergibt im Sprung B einen Gegenstand – A und B springen mit Innenhandfassung, jeder führt eine halbe Drehung aus, erneut Handfassung vor dem Eintauchen.	



Gleichgewichtsfähigkeit.

Gleichgewichtsfähigkeit.



Rhythmisierungsfähigkeit.

Rhythmisierungsfähigkeit.

Übung	Organisation
Differenzierungsfähigkeit	
– Der Schüler schwimmt eine der vier Schwimmtechniken und variiert den Armzug oder Beinschlag: zeitlich: – nach vier bis fünf Zyklen, die langsam ausgeführt werden, folgen vier bis fünf schnelle Zyklen dynamisch: – die Bewegungsausführung erfolgt beschleunigend oder verlangsamend räumlich: – schwimme abwechslungsweise mit dem linken und rechten Arm, sowie dem linken und rechten Bein.	Wassertiefe 180 cm
Rhythmisierungsfähigkeit	
– Die Schüler schwimmen Crawl und atmen abwechslungsweise jeden dritten, fünften oder siebten Zug. – Die Schüler schwimmen in verschiedenen Tempi eine Bassinlänge und zählen die Anzahl Züge. – Auf einen Armzyklus folgen 2 Beinschläge, auf zwei Armzyklen folgen drei Beinschläge usw. – A und B schwimmen hintereinander Brust: B versucht den Bewegungsrhythmus von A genau zu übernehmen. Später werden die Rollen vertauscht. – 3 bis 6 Schüler halten sich an den Schultern, der vorderste hat seine Hand auf ein Schwimmbrett gelegt: schwimmt über 16/20/25 m nur mit Brustbeinschlag (Suchen eines gemeinsamen Rhythmus').	Wassertiefe 120 bis 180 cm
Gleichgewichtsfähigkeit	
– Die Schüler versuchen, mit beiden Füssen auf ein Schwimmbrett zu stehen und mit den Armen vorwärts zu rudern. – Die Schüler versuchen, je mit einem Fuss auf einem Schwimmbrett zu stehen und sich so im Gleichgewicht zu halten oder vorwärts zu rudern. – Je ein Schwimmbrett wird mit einem Fuss und den Händen gehalten – es wird versucht, trotz Spreizen der Beine und Arme im Gleichgewicht zu bleiben. – Lege das Brett zirka 80 bis 100 cm vom Rand auf das Wasser, springe mit beiden Beinen so auf das Brett, dass dieses unter den Füssen bleibt. – Zu zweit auf einem Schwimmbrett sitzend, wird eine Länge gerudert (Doppelzweier).	Wassertiefe 120 bis 180 cm

Literaturverzeichnis

Bucher, W.: 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen. Hofmann Schorndorf, 1987.
Schramm, E.: Sportschwimmen. Sportverlag. Berlin 1987.
Sprecher, F.: Lehrunterlagen zum J+S-Pflichtthema Schwimmen 1988 «Koordinative Fähigkeiten».