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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 51 (1994)

Heft: 8

Artikel: Umlernen : "...und plötzlich sieht alles ganz anders aus..."

Autor: Wüthrich, Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993527

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

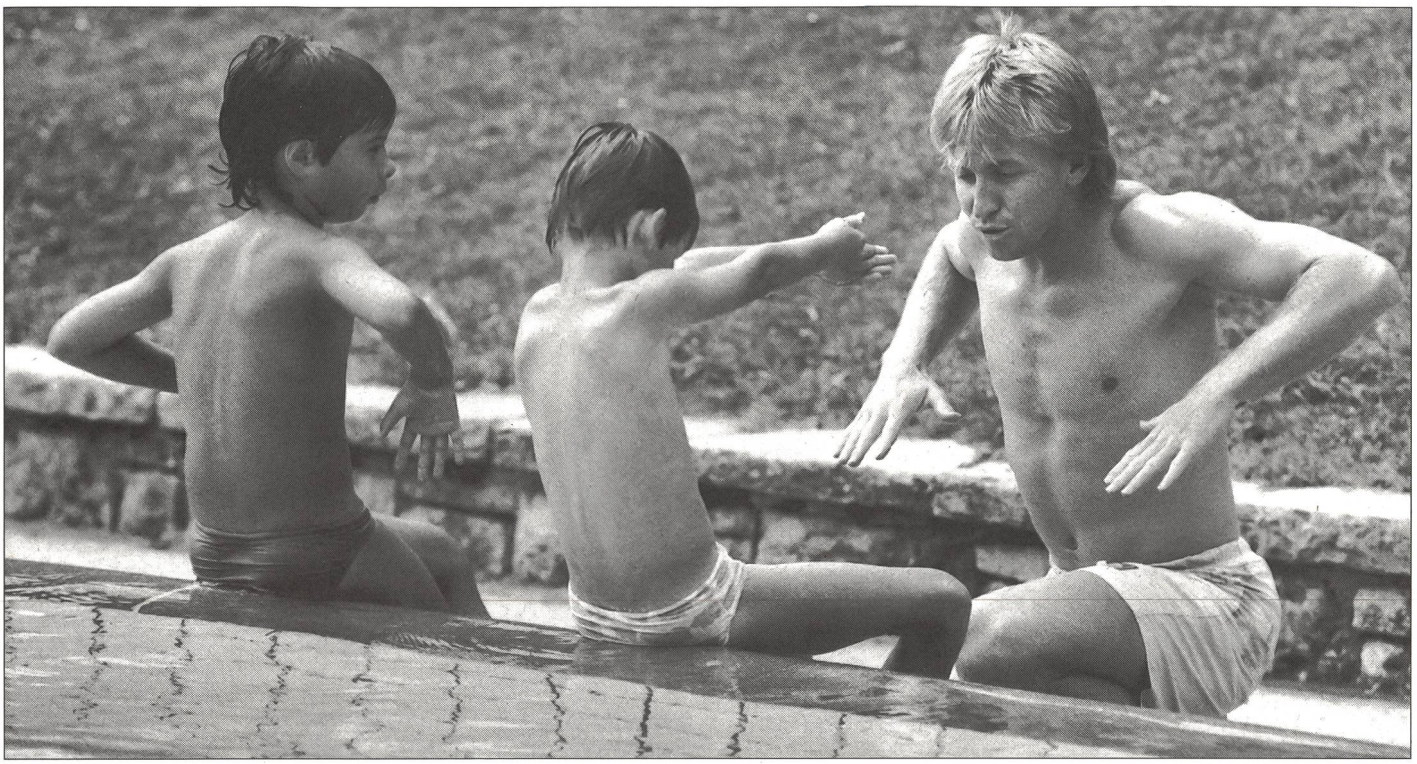
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 12.07.2025

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



Lernen und Lehren im Sportunterricht (2)

Umlernen: «...und plötzlich sieht alles ganz anders aus...»

Peter Wüthrich, ESSM
Fotos: Daniel Käsermann

Umlernen: «Prozess zur Veränderung bestehender Verhaltens- und Bewegungsmuster hinsichtlich wesentlicher Merkmale. Umlernen ist erforderlich beim Beseitigen stabilisierter Bewegungsfehler und beim Erlernen neuer effektiverer Bewegungstechniken.»

Der Einstieg in die Welt des Schwimmens erfolgt in der Regel über die «Wassergewöhnung», dem Vertrautwerden mit einem neuartigen Element. Der Mensch muss lernen, «den Boden unter den Füssen» zu verlieren, den Auftrieb, das Getragen-Sein im Wasser zu erfahren, sich intensiv mit dem Wasserwiderstand auseinanderzusetzen, seine Sinnesorgane an den Aufenthalt im Wasser zu gewöhnen.

«Hänschen lernt...»

Psychologische Aspekte spielen eine grosse Rolle. Ängste vor dem Untergehen, der Tiefe, der Atemnot, des Kältereizes, physikalischen Einwirkungen (offene Gewässer) müssen abgebaut, Vertrauen und Respekt vor dem Urelement aufgebaut werden. Forcierte Vorgehensweisen können Unsicherheiten fördern, die später schwer zu korrigieren sind. Fruchtet der systematische Aufbau, lernt der Mensch im Wasser eine neuartige, vorerst ungewohnte Art des sich Fortbewegens.

Bewegungsmuster aufbauen

Nach der Gewöhnung ans Element Wasser erfolgt die Einführung ins Gleiten in horizontaler Lage. Bereits hier soll das Empfinden für eine stromlinienförmige, widerstandsarme Körperlage geschaffen werden. Bevor die eigentliche Einführung in eine Schwimmart erfolgt, ist es von grosser Bedeutung, die grundsätzlichen Antriebsbewegungen aufzubauen. Dies erfolgt unter anderem über differenzierte Paddelbewegungen der Hände, die später die Grundlage für den hydrodynamischen Auftrieb bilden.

Je gezielter der folgende Aufbau koordinativer Fähigkeiten angestrebt wird, desto erfolgreicher wird Kraft in Vortrieb umgesetzt. Schlecht koordinierte Bewegungen der Arme und Beine lassen auch grosse Kraftanwendungen aufgrund des Wasserwiderstandes wirkungslos verpuffen. Im Schwimmen zählt vor allem die Diffenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit. Früh soll das «Wassergefühl» entwickelt werden, das Spüren des sich vom Wasser Abdrückens, das Gleiten, die Bewegungsharmonie. Diese perzeptiven Empfindungen sollen bewusst gemacht und reflektorisch verarbeitet werden. Zeitlich, dynamisch und räumlich variierende Übungsaufgaben bilden das solide Fundament späterer höchst perfektionierter, auf individuell biomechanische Vorgaben abgestimmter Bewegungsabläufe.

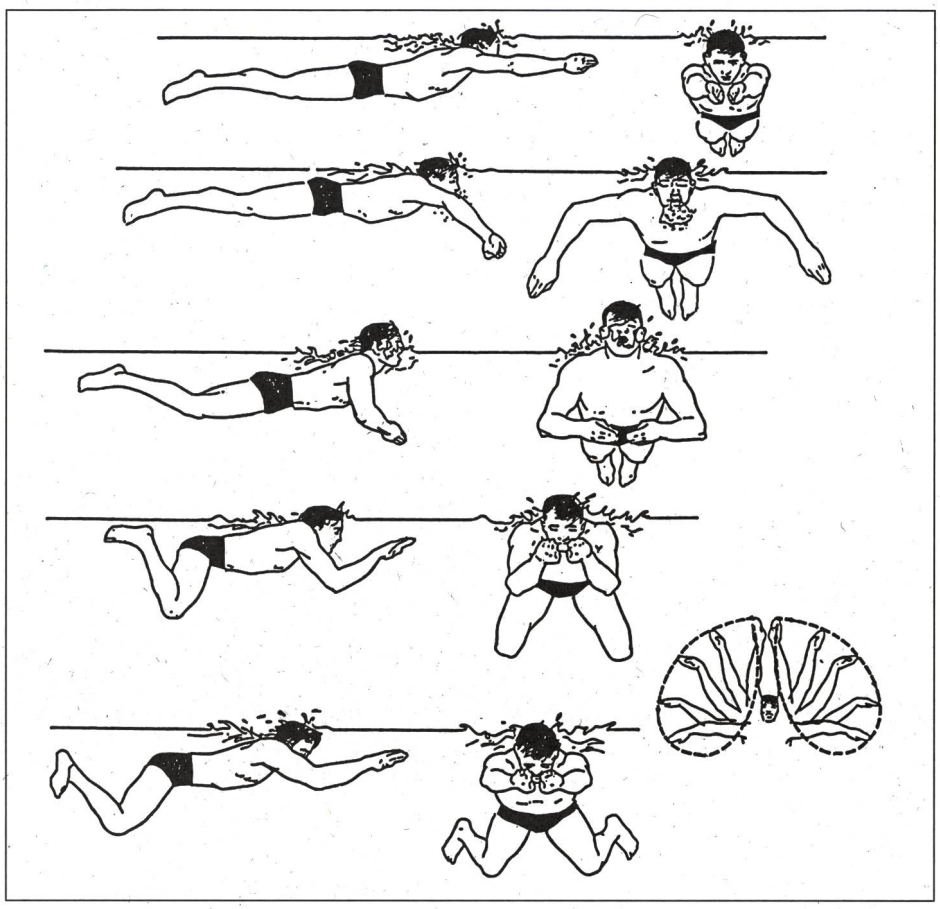
Nach dem Erwerb vielseitiger Bewegungsmuster, dem Entwickeln eines bewusst differenzierten Körper- und Lagegefühls im Wasser und dem vertrauten Aufenthalt unter Wasser erfolgt der Aufbau einer Schwimmart. Durch das Üben feinkoordinativer Grundmuster, dem kognitiven «Durchleuchten und Verstehen» des Sollbildes und der bewussten Auseinandersetzung mit der Innensicht nähert sich die Schwimmerin/der Schwimmer der idealen Bewegung.

Umlernen am Beispiel des Brustschwimmens

Über Jahrzehnte hat sich die Technik im Sportschwimmen stabilisiert. Innovative Veränderungen wie in der Leichtathletik (u.a. Fosbury Flop) fehlten gänzlich.

Erst in den letzten Jahren haben sich deutliche Veränderungen durchgesetzt. Im Rückenschwimmen haben einige Pioniere nach Start und Wende die Delfinbewegung unter Wasser so zu einer Perfektion gebracht, dass die Zuschauer fast nur noch den Startsprung zu Gesicht bekamen, den Rest des Rennens spielte sich mehrheitlich unter Wasser ab... Die Reglemente haben diese Entwicklung gestoppt und die erlaubte Strecke unter Wasser festgelegt.

Die Technik des Brustschwimmens begann sich erst nachhaltig zu verändern, als die ersten Athleten die Anziehbewegung der Unterschenkel immer explosiver auszuführen begannen und die Rückführungsphase der Arme mit einer schnellkräftigen Abtauchbewegung begleitet wurde. Dies führte dazu, dass immer mehr Athleten disqualifiziert wurden, weil die Kopfbewegung die Anforderungen des Reglementes nicht mehr erfüllte. Dieser Veränderungsdruck führte zu einer Regelanpassung.



Kurz-Analyse des Brustschwimmens (aus: Counsilman, James E.; Handbuch des Sportschwimmens)

„Was Hänschen gelernt – muss Hans gleichwohl ändern..."

Plötzlich entdeckten viele Trainer und Schwimmer, dass unter der Weltklasse immer mehr Athletinnen und Athleten auftauchten, die eine neuartige Brusttechnik anwandten, die aus Sicht der Ganzkörperbewegung sich der wellenförmigen Bewegung im Delfinschwimmen näherte. Die Verunsicherung war vorerst einmal gross. Viele Fragen blieben noch unbeantwortet, Publikationen über die neuartige Technik gibt es erst wenige.

Vor allem die innovativ veranlagten Trainerinnen und Trainer begannen mit ihren Schützlingen zu experimentieren, eigene Erfahrungen zu sammeln. Alle erfahrenen Brustschwimmerinnen und Brustschwimmer standen nun vor der entscheidenden Frage: «Soll ich Umlernen?»

> Die Veränderung der Wettkampfbestimmungen der FINA 1987 hatten zur Folge, dass die Schwimmerinnen und Schwimmer bald einmal merkten, dass durch die Möglichkeit des Abtauchens ganz andere Bewegungsablauf-Muster angewandt werden konnten, die bestimmten Körpertypen neue Strukturen ermöglichten.
> So entwickelte sich durch pionierhafte, individuelle Interpretationen der verschiedenen Schwimmer eine neue Technik, die «Undulations-Bewegung»
> (Ungerechts, 1994)

Warum umlernen?

- Regelanpassungen/Regelveränderungen
- Innovative neue Techniken
- Neue Erkenntnisse aus der Bewegungslehre
- Morphologische Veränderungen
- Persönlichkeitsveränderungen
- Materielle Entwicklungen

Im Bewusstsein, dass je nach dem Umfang des variabel verfügbaren Bewegungsschatzes Umlernprozesse mehr oder weniger lang dauern können, müssen wichtige Voraussetzungen geklärt werden, bevor automatisierten Bewegungsmustern, die unter verschiedenen Aspekten verfeinert und optimiert wurden, eine neuartige, «fremde» Bewegungsstruktur auferlegt wird. Unreflektiertes Einleiten eines Umlernprozesses kann sonst in einem koordinativen Desaster enden.

Vorabklärungen der Leitenden

- Ist die neue Bewegungsstruktur bekannt, deren Ablauf klar?
- Kann diese Bewegungskette analysiert und aufgeschlüsselt, komplexe Bewegungsteile in Einzelschritte zerlegt werden?
- Gibt es bereits bekannte Erfahrungen mit der neuartigen Technik?
- Sind Lehr- und Lernhilfen bekannt (Bilder, Bildreihen, Videos, Rhythmische Hilfen)?
- Was verspreche ich mir von der neuen Technik?
- Wie gehe ich vor; welches didaktische Konzept liegt dem Umlernprozess zugrunde («Totalrenovation versus Teilrenovation»)?

Vorabklärungen der Schwimmerin

- Will ich grundsätzlich Umlernen?
- Welches ist mein Motiv?
- Sehe ich die Vorteile der neuen Technik ein?
- Bin ich bereit, möglicherweise leistungsmässige Einbussen aufgrund der koordinativen Neuausrichtung in Kauf zu nehmen?

Umlernentschluss

Kommen Leiterin/Leiter und Schwimmerin/Schwimmer nach eingehender Abklärung obiger Fragen zur Überzeugung, den Umlernprozess einzuleiten, so ist es von grosser Wichtigkeit, den zu beschreitenden Weg im voraus festzulegen!

Skizze eines Umlernplanes

Mentale und ideomotorische Übungen:

- Kennen und Verstehen des bisherigen Bewegungsablaufes.
- Die neue Technik kognitiv durchdringen, Erfassen der Grundstruktur.
- Unterschiede zwischen den beiden Techniken herausfinden, definieren.
- Neue Bewegungsmuster beschreiben, Visualisierungshilfen erstellen.
- Versuch bildhafter Vorstellungen der neuen Bewegungs-(Teil-)modelle.
- Schriftliche Beschreibung des Bewegungsablaufes.
- Formelhaftes Artikulieren des Bewegungsablaufes.
- Verdichten der Informationen zu Bewegungsknotenpunkten.

Praktische Übungen im Wasser:

- Bewusste Betonung (Überbetonung) der neuen Bewegungselemente (räumlich, zeitlich, oder dynamisch) während der Bewegungsausführung.
- Bewusstes Üben (Selbstkontrolle) nach verschiedenen Vorgaben (Konzentrationsschwerpunkte).
- Zusammenhängen einzelner neuer Bewegungselemente.
- Variieren der Bewegungsmuster (räumlich, zeitlich, dynamisch).

Operationelle Bewegungsanalyse:

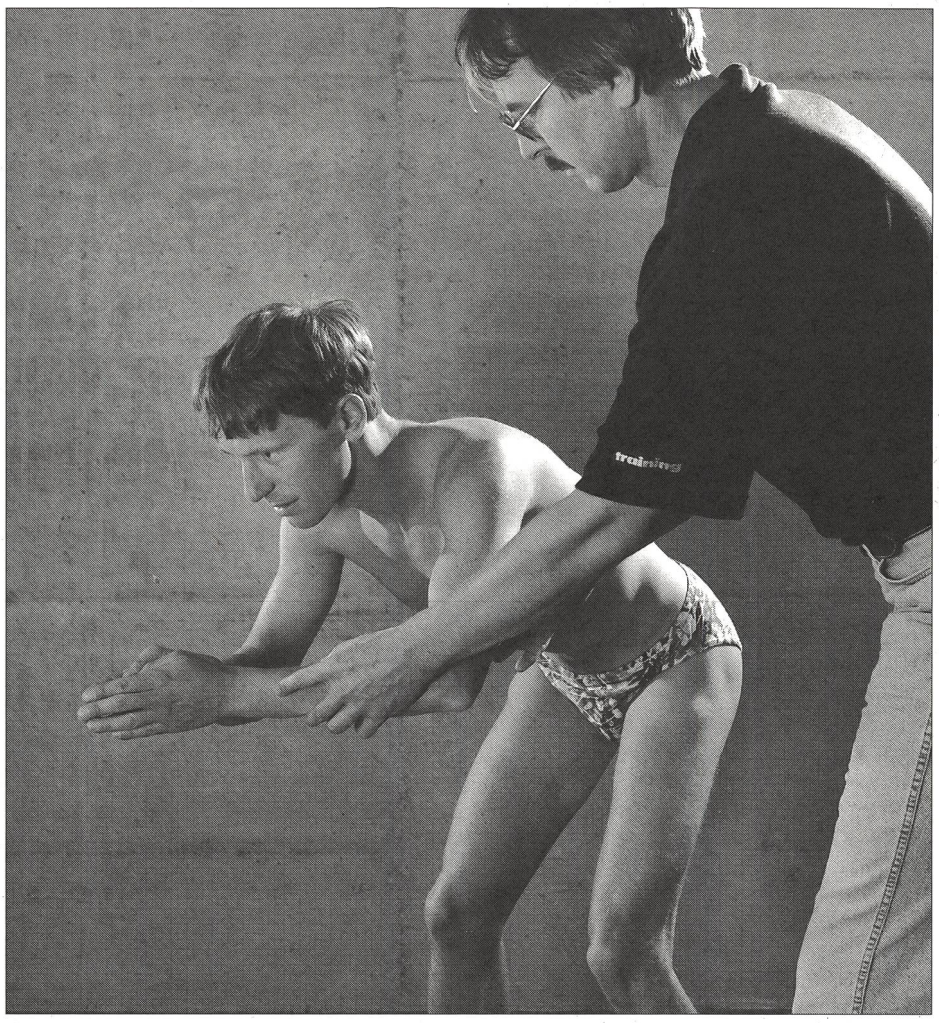
- Vergleich der Selbst- und Fremdbeobachtung nach der Bewegungsausführung.
- Analyse von Videoaufnahmen – Vergleich mit der festgelegten Sollvorgabe.
- Erarbeiten eines «Einschleifplanes»

Anwenden der umgelernten Bewegung unter Wettkampfbedingungen.

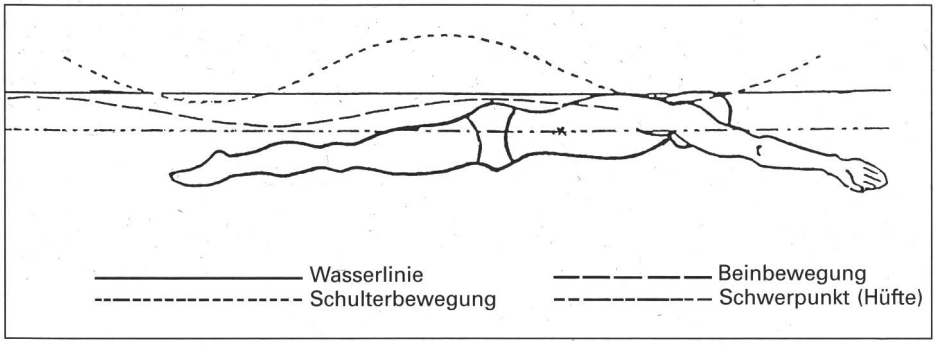
Kurzbeschrieb der neuen Technik im Brustschwimmen

(Undulating- oder Wave-action-Technik) (Nach: Troup, 1993)

- Die Körperlage im Wasser ist von ausschlaggebender Wichtigkeit.
- Die Schulter führen eine starke wellenförmige Bewegung aus, währenddem die Hüften einer eher flachen Bahn folgen.
- Während des Einatmens ist eine, im Vergleich zur herkömmlichen Technik, kleinere Hüftwinkelstellung zu beobachten.
- Während des Armzuges ist die Rückwärtsbewegung der Armführung zu betonen und der Hüftwinkel klein zu halten.
- Eine schnellkräftige Rückbringbewegung der Arme verhindert ein starkes Absinken der Geschwindigkeit währen der antriebslosen Phase. Diese Bewegung bringt den Körper in eine stromlinienförmige Haltung, welches die Wirkung des Beinschlages erhöht.



Kennen und Verstehen des bisherigen Bewegungsablaufes.



(Aus Nagy; From a Technical Angle in Swimming Technique 9/1989)

Wir widmen eine Serie von Artikeln dem Bereich «Lernen/Lehren». Fünf Autoren erarbeiten verschiedene Themen aus verschiedenen Sportarten:

1 Gegensatzerfahrungen (Leichtathletik)
2 Umlernen (Schwimmen)
3 Fähigkeitsorientierter Fertigkeitserwerb (Geräteturnen)
4 Beobachten – Beurteilen – Beraten (Spiele)
5 Erwerben – Anwenden – Gestalten (Skifahren)

Literatur:

Counsilman, James E.; Handbuch des Sportschwimmens. Bockenem, Schwimmsport-Verlag Fahnemann, 1980
Freitag, Werner (Hrsg./Red.), Schwimmen. Lernen und Optimieren. DSTV; Band 7, 1994
Hotz, Arturo; Qualitatives Bewegungslernen. Zumikon, SVSS-Verlag, 1986
Hotz, Arturo; Lernen und Lehren. Magglingen 10/1993
Jonath, Ulrich (HG); Lexikon Trainingslehre. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt Taschenbuchverlag GmbH, 1988
Nagy, Jozsef; From a Technical Angle. Swimming Technique 9/10/1989
Pfeiffer, Helga; Schwimmen. Berlin, Sportverlag, 1991 ■