

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 33 (1976)

Heft: 8

Artikel: Schwimmen

Autor: Altorfer, H.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994384>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 09.11.2024

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

AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

Schwimmen

H. Altorfer

Zur Korrektur des «Scheren»-Schlages im Brustgleichschlag

«Alle Bewegungen der Arme und Beine müssen gleichzeitig und *in der gleichen horizontalen Ebene* ohne Wechselbewegung erfolgen.»

«Beim Beinschlag müssen die *Füsse während der Rückwärtsbewegung auswärts gedreht* sein. Ein ‚Delphin‘-Schlag ist nicht erlaubt.»

Aus Reglement 7.3.1. des SSCHV «Die Schwimmregeln der FINA», Punkt 3: Brustschwimmen.

Das Reglement sagt deutlich was im Wettkampf erlaubt ist und was nicht. Die nachstehenden Ausführungen sind aber keinesfalls nur auf den Wettkampfsport ausgerichtet. In jedem Schwimmunterricht bilden die Wettkampfschwimmarten das Schwergewicht. Die im Wettkampfsport allgemein gültige Technik erlaubt ja nicht nur schneller zu schwimmen, sondern auch ökonomischer, von wenigen Ausnahmen abgesehen. Sie ist für jeden Unterricht erstrebenswertes Ziel.

Wer ist nun nicht schon in seinem Schwimmunterricht mit der «Schere» im Brustgleichschlag in Berührung gekommen und hat sich den Kopf zerbrochen, wie die fürchterliche Wasserlage des Max und die himmeltraurige Fussstellung der Yvonne korrigiert werden könnten. Es ist oft ein zermürbender Kampf und erscheint manchmal fast hoffnungslos, wenn der Fehler so richtig fest sitzt. Es braucht vielfach gewaltige Anstrengungen von seiten des Schülers und des Lehrers, den Feh-

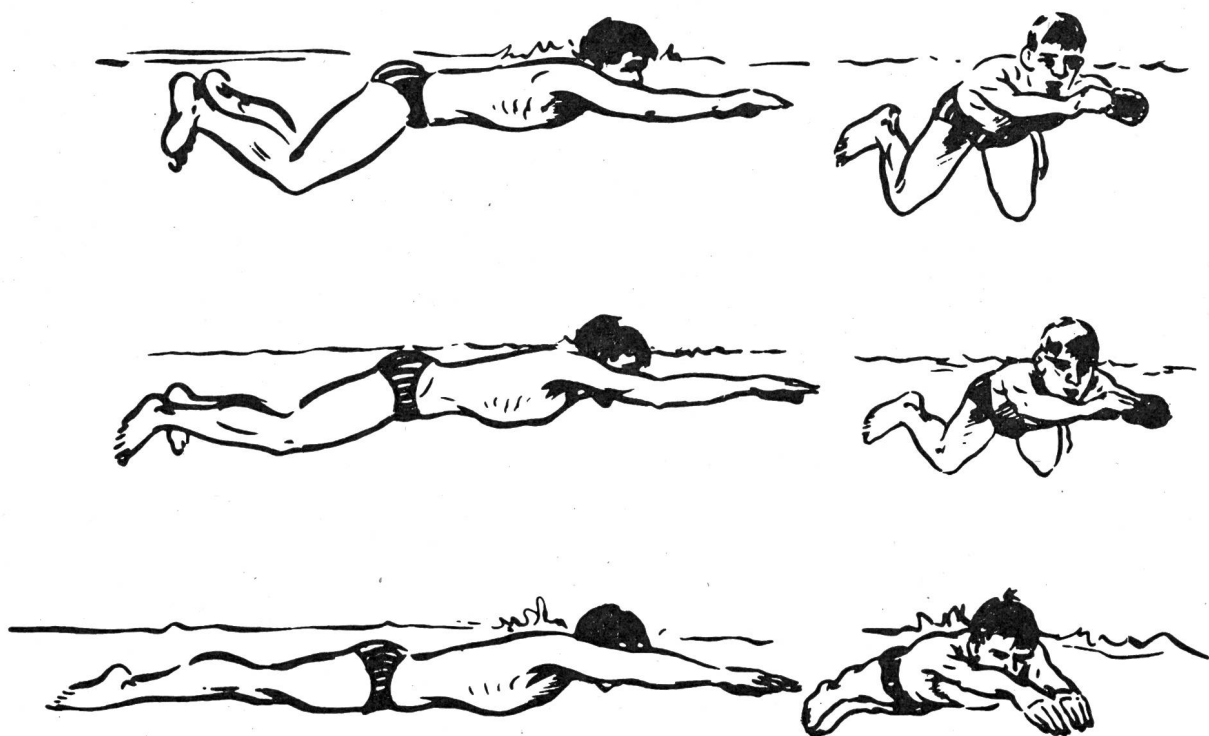
ler zu korrigieren. Wenn es jedoch gelingt, die richtige Bewegung zu finden, ist auch die Befriedigung von beiden sehr gross. Sie haben etwas erreicht!

Woher kommt eigentlich die «Schere»

Meines Wissens wurde diese Frage nie wissenschaftlich erörtert. Es ist auch nicht nötig, denn mit etwas aufmerksamer Beobachtung in den Schwimmbädern kommt man rasch zur wahrscheinlich richtigen Antwort. Eine «Schere» entsteht dort, wo die Kinder nicht von sich aus die richtige Wasserlage einhalten, die richtigen Haltungen der beteiligten Gliedmassen innehaben und die richtigen Bewegungen ausführen oder sie nicht in diesem Sinne im Stadium des Schwimmenlernens angeleitet und korrigiert werden. Die Kinder wollen ganz natürlich so rasch wie möglich über Wasser bleiben und vorwärts kommen, wie spielt ihnen keine Rolle. Sie schwimmen und schwimmen. Nach einer gewissen Zeit ist dann der Fehler bereits eingeschliften oder automatisiert, so dass er nur mit grosser Anstrengung wegzubringen ist. Besonders schwierig zeigen sich normalerweise jene Fälle, wo der Fehler schon seit Jahren vorhanden war. Dem Schwimmer ist meist gar nicht bewusst, dass er einen Fehler macht. Er kann auch nicht genau sagen, welche Bewegungen er überhaupt ausführt.

Es gibt «Scheren» und «Scheren»

Ein wichtiger methodischer Grundsatz bei der Fehlerkorrektur lautet, dass der Lehrer die Hauptursache eines Fehlers sehen und vorerst diese bekämpfen muss. Bei der Korrektur der «Schere» lässt sich sehr schön demonstrieren, dass die Ursachen verschieden sind und dass es eben unterschiedliche «Scheren»-Arten gibt. Es



sei in der Folge versucht, die verschiedenen Typen aufzuzeigen und anzugeben, wie man bei der Korrektur vorzugehen hat. Man muss sich jedoch bewusst sein, dass mehr als ein Hauptfehler vorhanden sein kann und mehrere Ursachen bekämpft werden müssen. Meist sind das die ganz schwierigen Fälle. Ganz allgemein lässt sich zum Vorgehen bei der Fehlerbeobachtung sagen: Man muss systematisch vorgehen.

- Ist die Wasserlage korrekt?
- Ist die Bewegung der Beine richtig?
- Sind Stellung und Bewegung der Füße richtig?

Die «Scheren»-Typen

1. Ein Bein schlägt schräg abwärts, wobei der Grund darin liegt, dass erstens die Hüfte sich bei jedem Schlag senkt oder zweitens die Wasserlage konstant falsch ist, das heisst der Schwimmer schräg im Wasser liegt.

Korrektur:

Der Schüler muss zuerst die richtige Wasserlage finden. Der Körper sollte ja bis zum Hüftgelenk relativ ruhig und ständig in horizontaler Lage bleiben.

Korrekturübungen:

- Falls sich die Hüfte bei jedem Schlag senkt: Halten an der Treppe oder an der Ueberlaufrinne, ein Partner oder der Lehrer fixieren mit ihren Händen die Hüften des Schülers: Beinschlag ausführen.
- Falls die Wasserlage konstant falsch ist: Der Schüler wird angehalten, eine Zeitlang auf der Seite zu schwimmen, mit der er zu hoch im Wasser liegt. Oft ist seine Wasserlage dann bereits richtig.

2. Der Schwimmer hat an sich eine richtige Wasserlage. Ein Bein führt aber eine Abwärtsbewegung durch, während das andere seitwärts schlägt.

Korrektur:

Dem Schüler muss die richtige Beinbewegung bewusst gemacht werden.

Korrekturübungen:

- Halten an der Treppe oder der Ueberlaufrinne. Der Lehrer oder ein Partner führen die Beine des Schülers.
- Die angewinkelten Unterarme an der Ueberlaufrinne auflegen, Bauch und Oberschenkel berühren die Wand: Beinschlag ausführen.
- Doppelbeinschlag mit Brett, das heisst der erste Schlag wird nur unvollständig, der zweite vollständig ausgeführt.
- Beinschlag auf dem Rücken ausführen: der Schwimmer kann kontrollieren, ob er symmetrisch schlägt (Hände an der Seite).
- Kopf unter Wasser und beobachten, ob die Beine die richtige Bewegung ausführen.
- Knie leicht zusammen binden, dann kann wenigstens der Oberschenkel nicht nach unten ausweichen.

3. Die Stellung eines Fusses ist falsch. Beide Füße sollten in der Bewegung nach dem Anziehen der Unterschenkel auswärts gestellt werden. Es gibt Schwimmer, die halten während der ganzen Bewegung einen Fuss gestreckt.

Korrektur:

Dem Schüler muss bewusst gemacht werden, dass er den Fuss falsch hält. Er muss lernen, den Fuss in den richtigen Momenten auszustellen und zu strecken.

Korrekturübungen:

- Kopf unter Wasser und beobachten, wie die Füße in der Bewegung stehen.
- Halten am Bassinrand. Der Lehrer oder ein Partner führen die Füße während der Beinschlagbewegung.
- Aus kleiner Grätsche mit auswärtsgestellten Füßen (Rücken- oder Bauchlage) die Beine zusammenschlagen. Der Schüler soll den Wasserwiderstand an der Innenseite der Füße finden.
- Die Beinschlagbewegung in getrennten Phasen ausführen:
 1. Anziehen der Fersen
 2. Ausstellen der Füße
 3. Zusammenschlagen der Füße

Einige Typs zur Korrekturarbeit

- dem Schüler muss der Fehler bewusst gemacht werden
- dem Schüler muss die richtige Bewegung bewusst gemacht werden
- die Schüler müssen lernen, ihre Bewegungen zu kontrollieren; sie spüren oft nicht, dass zwischen dem was sie meinen und was sie wirklich ausführen, Unterschiede bestehen
- es gibt verschiedene Mittel, um dieses Bewusstmachen zu erreichen:
 - gute Erklärung
 - Vorzeigen evtl. auch des Fehlers
 - der Schüler erklärt seinen Fehler und/oder die richtige Bewegung selber
 - den Schüler auffordern, den Wasserwiderstand zu spüren suchen
 - Bewegungen langsam und kontrolliert ohne Krafteinsatz ausführen
 - Hilfe geben
- die Korrektur eines so eingeschliffenen Fehlers erfordert Zeit und Geduld; Korrekturübungen nicht zu lange auf einmal, sondern immer wieder ausführen lassen
- nicht nur einmal Hilfe geben, sondern immer wieder
- hat der Schüler die richtige Bewegung gefunden, so wird er meistens feststellen, dass er nicht vorwärts kommt; er muss erst noch den richtigen Krafteinsatz finden
- Not macht erfinderisch. Vielleicht findet man selber Korrekturübungen, auch ausgefallene, die für einen ganz speziellen Fall Erfolg bringen.

Soll man oder soll man nicht?

Es wird natürlich unter Schwimmlehrern, -trainern und -leitern diskutiert, ob sich der Aufwand überhaupt lohnt, in einem späteren Zeitpunkt, eben im Jugend-sportalter, wenn die Fehler schon eingeschliffen sind, eine «Scheren» noch zu korrigieren. Es gibt Leute, die sagen, der betreffende Schüler solle lieber Crawl schwimmen und den Brustgleichschlag überhaupt sein lassen. Ich meine aber, man sollte den Versuch aus verschiedenen Gründen immer wagen:

1. Bei einem jungen Schwimmer weiss ich nie, ob er nicht einmal an einer Leitertätigkeit Interesse hat. In diesem Falle sollte er die korrekte Bewegung können.
2. Als Leiter weiss ich nicht, ob der betreffende Schüler nach einer gewissen Zeit auch mit dem Brustgleichschlag erfolgreich ist.
3. Die Verbesserung der Zeiten im Schwimmen ist nicht allein erstrebenswertes Ziel. Eine einwandfreie Technik zu erreichen kann ebenso befriedigend sein.
4. Mit zunehmendem Alter wird man froh sein, im Fitness-Schwimmen auf den weniger anstrengenden Brustgleichschlag greifen zu können.