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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 49 (1992)

Heft: 7

Artikel: Die Bewegungsverwandtschaft der Wenden im Schwimmen

Autor: Frank, Gunter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993115

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: 13.07.2025

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

Die Bewegungsverwandtschaft der Wenden im Schwimmen

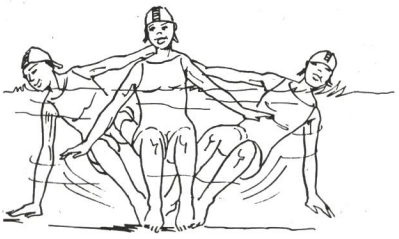
Gunter Frank

Die Strukturmerkmale der einfachen Überwasserwenden in den vier Schwimmtechniken und den Lagenwettbewerben sind von einer geradezu verblüffenden Ähnlichkeit. Dies wird spätestens dann deutlich, wenn einmal die Grundstruktur der Bewegung erkannt und erfahren wurde. Hier taucht dann auch die Frage auf, warum nicht schon längst die gleiche Verbindung erkannt und klar geworden ist, um den Schülern und Wettkampfschwimmern den Lernprozess zu erleichtern.

Nach meiner Erfahrung ist diese Erkenntnis weitgehend unbekannt. Ich möchte daher auf die Zusammenhänge näher eingehen, sie beschreiben und Einführungsbeispiele dazu liefern.

Die Grundstruktur

Das zentrale Bewegungsmerkmal der Grundstruktur liegt in der bekannten Kippbewegung seitwärts um die Tiefenachse. Kurt Wilke hat schon 1975 in seinem Buch «Das Brustschwimmen» die Vorübung hierzu sehr schön beschrieben und illustriert. Im stütztiefen Wasser wird dabei eine Liegestütz-Haltung seitlings eingenommen. Mit dem Abdrücken der Hand vom Beckenboden werden die Beine angehockt. Der Körper kippt zur anderen Seite, wobei die Beine wieder gestreckt werden. Die Kippbewegung wird durch Abstützen der anderen Hand am Beckenboden aufgefangen. In dieser Form schaukelt der Körper ohne Unterbruch hin und her.

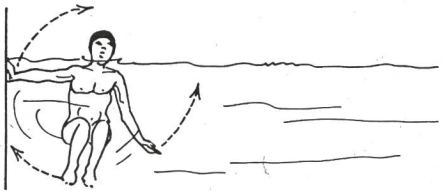


Wenn die «Schaukel» beherrscht wird, ist auch die Grundstruktur bekannt, welche bei allen sieben Überwasserwenden immer wieder in Erscheinung tritt. Es spielt dabei keine Rolle, ob ich in der Bauchlage oder in der Rückenlage wende oder von der Bauch- in die Rückenlage; immer wird dieses Bewegungsmuster (Drehung um die Tiefenachse) angewendet.

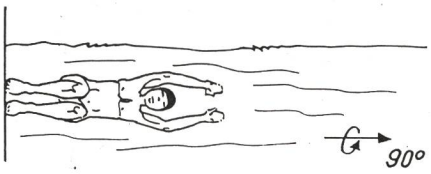
Am sinnvollsten scheint mir am Anfang die Einführung der Kraulkippwende, da sie nicht nur am einfachsten zu lehren ist, sondern mit dem Beherrschen dieser Bewegung auch das Erlernen der anderen Wenden wesentlich erleichtert wird.

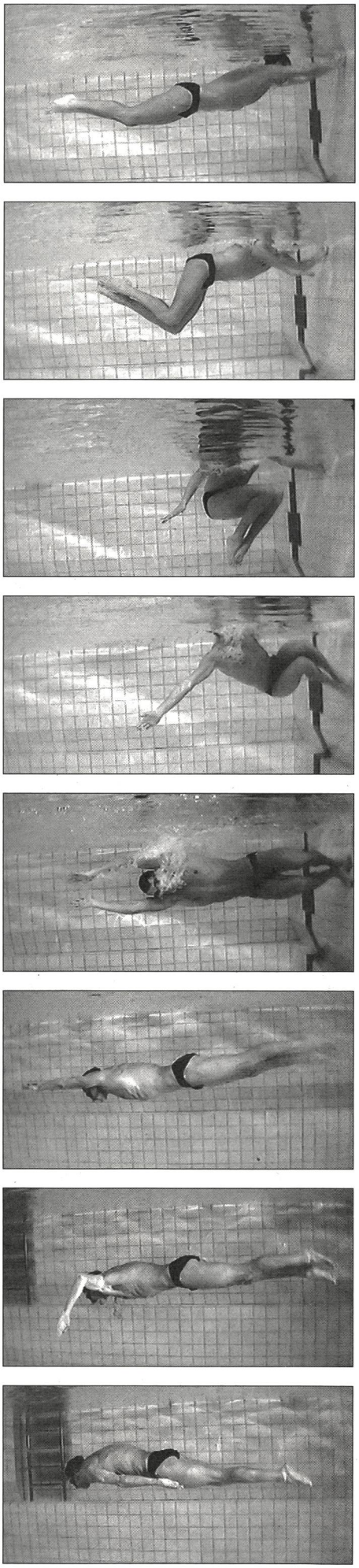
Kraulwende

- Wir bauen unsere Schaukel so aus, dass jeweils der Arm, der sich vom Boden abgestossen hat, von oben auf das Wasser schlägt. Gleichzeitig atmen wir dabei ein.



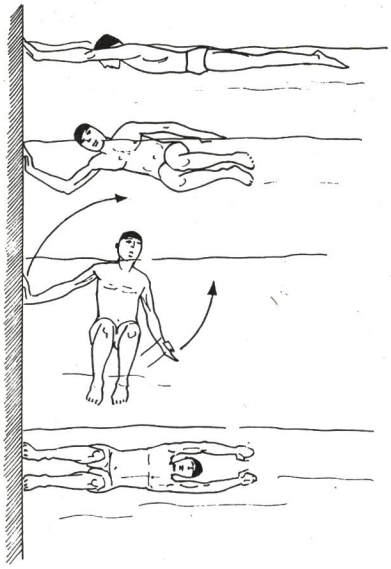
- Hockstand in leicht tieferem Wasser, Arme in der Seithalte: Wir stossen leicht vom Boden ab, und von der einen Seite kippen wir auf die andere; Arme über dem Kopf.
- Jetzt führen wir das gleiche an der Mauer aus, ohne sie jedoch schon mit der Hand zu berühren, sondern um uns lediglich unter Wasser mit den Füssen abzustossen.





Europameister Nick Gillingham (GB) demonstriert die Brustwende.

- Versuchen wir nun die Schaukel im freien Wasser aus dem Gleiten heraus, nachdem wir uns vom Beckenboden abgestossen haben. Befinden wir uns hinterher unter Wasser mit den Armen über dem Kopf?
- Können wir dies auch auf die «falsche» Seite ausführen und haben dabei eingeatmet?
- Nun führen wir die Kippe am Beckenrand aus, indem wir uns gleichfalls vom Boden abstossen und in der Seitenlage den Beckenrand von oben fassen; kippen, Arm über Wasser, Beine anhocken und in der Seitenlage unter Wasser abstossen.



- Sollten sich aus dem Angleiten heraus Schwierigkeiten ergeben, so gehen wir einen Schritt zurück und versuchen es aus dem Seitstand am Beckenrand: rechte Hand am Rand, rechter Fuss an der Mauer und linker Fuss auf dem Boden, Kippe wie oben beschrieben.
- Jetzt sollte uns die Schaukel (Kraulwende) keine Schwierigkeiten mehr bereiten, und wir üben dieselbe nur noch aus dem Anschwimmen heraus auf beide Seiten.

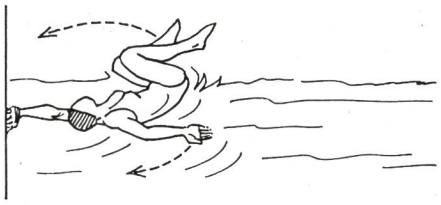
Bald werden Sie als Lehrer oder Übungsleiter nur noch mit einem Problem konfrontiert sein: dem Abstossen an – und nicht unter – der Wasseroberfläche.

Da dies ein wesentlicher Fehler ist, sollten Sie diesem mittels Korrekturformen (Selbstkontrolle) beizukommen versuchen, indem Sie:
- vor dem Abstossen eine kurze Pause zur Kontrolle – bin ich unter Wasser? – verlangen,
- einen kleinen Gegenstand vom Boden des Lehrschwimmbeckens aufheben lassen und erst dann abstossen,
- einen Gleitwettkampf nach dem Abstossen organisieren (unter Wasser gleitet man weiter),
- eventuell noch nach einer anderen geeigneten Form suchen!

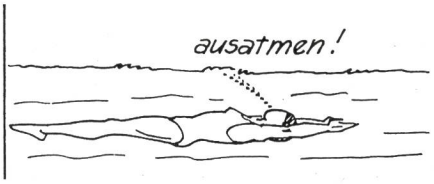
Rückenwende

Wenn nun die Kraulwende ein wenig stabilisiert ist, können wir die Rückenwende in Angriff nehmen. Hierbei hat man mit dem Stellen einer *offenen Bewegungsaufgabe* oft erstaunlichen Erfolg. Sagen Sie doch einfach einmal zu Ihren Schülern, dass sie eine Kraulwende in der Rückenlage ausführen sollen! Sie werden erstaunt sein, wie schnell Schüler, die selbständig zu arbeiten gewohnt sind, eine Grobform der Rückenwende erreichen.

Sollten sich trotzdem ein paar Schwierigkeiten einstellen, so genügen meist die folgenden Hinweise:
- denkt daran, dass die Wettkampfregeln das Abstossen in der Rückenlage verlangen;
- dass die Hand, welche nicht an die Mauer fasst, hinten im Wasser liegen bleiben soll;



- dass auch hier unter Wasser abgestossen, und dabei leicht durch die Nase ausgeatmet werden soll;



- und wie bei der Kraulwende während der Drehung eingeatmet wird.

Bleiben noch die Lagenwenden, welche zwar auch schon im Sekundarschulbereich ihre Anwendung finden, vor allem aber für den Wahlfachsport und Vereinssport von grösserer Bedeutung sind.

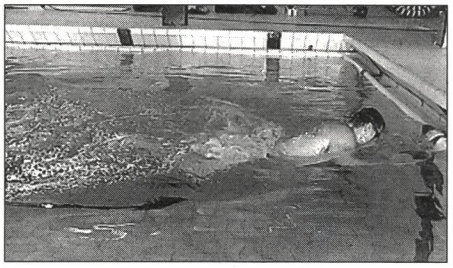
Wir haben uns dabei um die drei Wenden von Delphin auf Rücken, von Rücken auf Brust und von Brust auf Kraul zu kümmern, welche hier aber nicht in ihrer wettkampfmässigen Reihenfolge behandelt werden sollen. Der Einfachheit halber beginnen wir mit der Brust/Kraul-Wende.

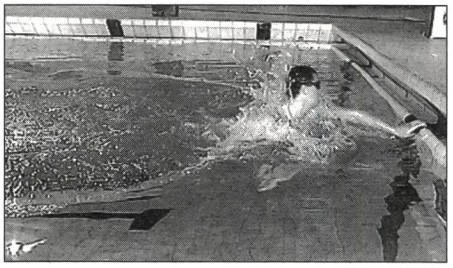
Brustwende/ Delphinwende

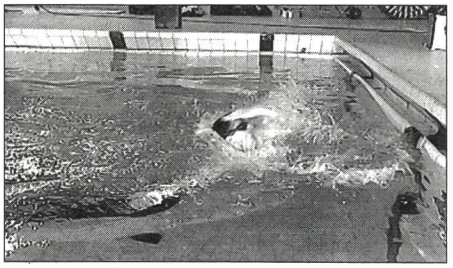
Bei der Einführung der Rückenwende haben wir erfahren, dass diese praktisch eine Kraulwende in der Rückenlage ist: Anschlag in der «noch Rückenlage», Schaukel, Abstoss in der «fast schon Rückenlage».

Bei der Brustwende ist die Sachlage noch einfacher, weil ich meine, dass sie eine Kraulwende mit zwei Händen ist. Denn lediglich das Berühren der Wand mit zwei Händen (Wettkampfregeln), und das sofortige Zurückziehen der «Drehhand» ist anders als bei der Kraulwende.

Wenn nun eingeworfen wird, dass eben gerade dort das Problem liege (was auch stimmt!), so werden Sie jedoch mittels Einführungsempfehlungen sehen, wie diesem leicht beizukommen ist:
- Schwimme Brust etwa 1–2 m an die Wand, ziehe den linken (rechten) Arm bis zum Oberschenkel zurück und führe eine Kraulwende aus.
- Dito, aber mit anschliessendem Tauchzug; hast Du auch gut eingeatmet?
- Ziehe nun den linken (rechten) Arm erst zurück, kurz bevor die rechte Hand die Wand berührt (der Arm liegt passiv, im Ellbogen leicht gebeugt, vorne im Wasser), Kraulwende.
- Gleiche Übung, führe nun aber die linke Hand mit den Fingerspitzen flüchtig an die Wand und ziehe sie – so als ob die Wand heiss wäre – sofort zurück, Kraulwende.
- Kannst Du nun mit der linken Hand die Wand kurz fassen und sie erst dann zurückziehen?

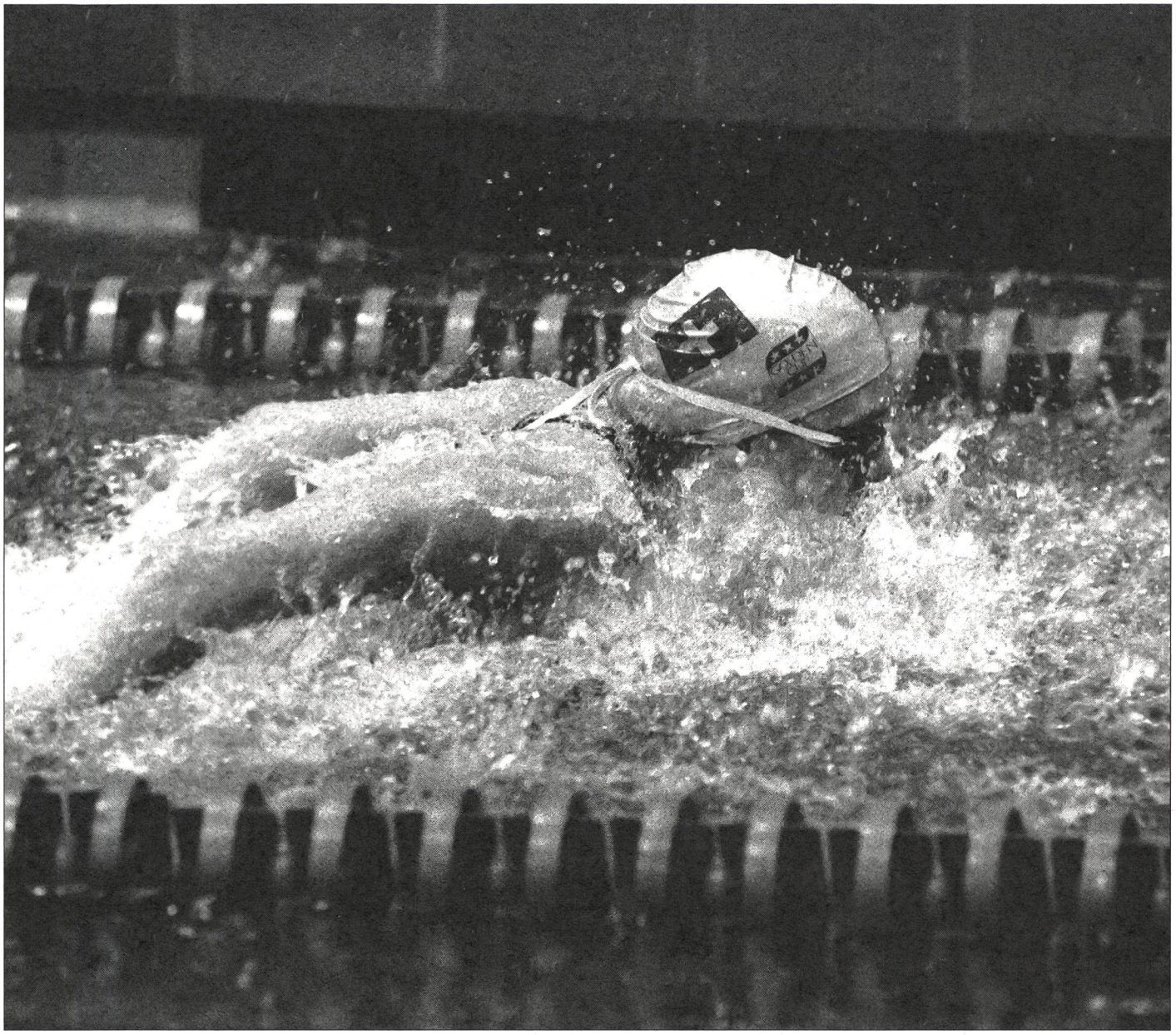






Damit, als sei es selbstverständlich, ist die regelkonforme Brustwende (zwar noch ein wenig langsam und behutsam) in ihrer Rohform erarbeitet.

Nun ist es lediglich noch eine Frage des oftmaligen Wiederholens, wie schnell und vor allem wie ökonomisch diese drei einfachen Überwasserwenden ausgeführt werden.



Brust/Kraul-Wende

Auch hier bedienen wir uns wieder unseres Grundmusters, der Schaukel. Wenn wir die Brustwende repetieren, so werden wir sofort feststellen, dass es ohne Belang ist, wenn nachher anstatt Brust Kraul geschwommen wird. Insofern ist die Brust/Kraul-Wende also genau so wenig eine eigenständige Wende wie die Delphinwende. Beide sind im Grunde eine Brustwende.

Delphin/Rücken-Wende

Die erste Bekanntschaft mit dieser Wende machen wir ebenfalls mit dem Wiederholen der Brustwende. Diese ist zur Einführung erstens besser geeignet und zweitens – wie wir nun wissen – mit der Delphinwende identisch.

- Nachdem also die Brust/Delphinwende repetiert wurde, führen wir dieselbe nun ein wenig «nachlässiger», fast «schlampiger» aus.

Gunter Frank unterrichtet Schwimmen an der Universität Basel (Turn- und Sportlehrerausbildung). Ausserdem ist er TK-Mitglied des Interverbandes für Schwimmen.

- Die Folge (Reaktion) davon wird sein, dass wir in der Seitenlage (Tendenz Rückenlage) abstossen. Wenn nun diese Tendenz zur Rückenlage noch ein wenig verstärkt wird, ist es ein Leichtes, beim Abstoss die Rückenlage regelkonform einzunehmen. Durch die Nase auszuatmen und ...siehe Rückenwende.
- Nur mit einem Arm zu ziehen beginnen, um so vom Gleiten ins Rückenschwimmen umzusetzen!

Rücken/Brust-Wende

Hier wiederholen wir zuerst die Rückenwende. Dabei wird – wie leicht beobachtet werden kann – lediglich 30 bis 40 Grad um die Körperlängsachse gedreht, bevor abgestossen wird.

Der Forderung, in der Seitenlage (Tendenz Bauchlage) abzustossen (was den Wettkampfregeln entspricht!), können wir leicht dadurch nachkommen, dass einfach etwas weniger um die Körperlängsachse gedreht wird. Es folgen Abstoss, Drehen in die korrekte Bauchlage, Tauchzug und Umsetzen zum Brustschwimmen.

So einfach ist das! ■

Alle Zeichnungen stammen aus: *Wilke,* K. / *Madsen,* O. Das Training des jugendlichen Schwimmers Hofmann, Schorndorf; 1983.
Die Bildreihen hat das AV-Team für den neuen Technikfilm über Brustschwimmen aufgenommen. Er steht zurzeit an der ESSM in Produktion.