

## Impressum

RAAbits Sport  
1. Auflage 2022

ISBN: 978-3-8183-0844-5  
ISSN: 1864-7081

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Es ist gemäß § 60b UrhG hergestellt und ausschließlich zur Veranschaulichung des Unterrichts und der Lehre an Bildungseinrichtungen bestimmt. Die Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH erteilt Ihnen für das Werk das einfache, nicht übertragbare Recht zur Nutzung für den persönlichen Gebrauch gemäß § 60b UrhG. Unter Einhaltung der Nutzungsbedingungen sind Sie berechtigt, das Werk zum persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung in Klassensatzform zu vervielfältigen. Jede darüber hinausgehende Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Hinweis zu §§ 60a, 60b UrhG: Das Werk oder Teile hiervon dürfen nicht ohne eine solche Einwilligung von Schulen oder in Unterrichts- und Lehrmedien (§ 60b Abs. 3 UrhG) vervielfältigt, insbesondere eingescannt, verbreitet oder in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht oder wiedergegeben werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen. Die Aufführung abgedruckter musikalischer Werke ist ggf. GEMA-meldepflichtig.

Für jedes Material wurden Fremdrechte recherchiert und ggf. angefragt.

Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH  
Ein Unternehmen der Klett Gruppe  
Rötelbühlstr. 17  
70372 Stuttgart  
Telefon +49 7141 62900-0  
Fax +49 7141 62900-60  
E-Mail [service@raabe.de](mailto:service@raabe.de)  
[www.raabe.de](http://www.raabe.de)

Redaktion: Elisabeth Wagner  
Satz: Jörg Galies – Die Top Partner, Unterumbach, Deutschland  
Illustrationen: Oliver Eger, Langerringen; Carmen Hochmann, Bielefeld; Katharina Friedrich, Bergisch Gladbach und Julia Lenzmann, Stuttgart  
Bildnachweis Titel: ivanko80/Fotolia  
Druck: Usługi Wydawniczo-Poligraficzne Paper&Tinta; Nadma, Polen

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

# I.A

## Koordination und Kondition

### Ohne Kraft geht nichts! – Muskuläre Kraft aus biologischer und physikalischer Sicht reflektieren

Dr. Andreas Simon, Bremen



© RAABE

© Hemera/Thinkstock

Kraft – dieses Wort wird wie selbstverständlich alltäglich benutzt. Aber was ist Kraft eigentlich? Die Schülerinnen und Schüler erfahren, wie Kraft aus biologischer und physikalischer Sicht auf sie wirkt. Durch das Informationsmaterial und die schülerzentrierte Erarbeitung entsteht eine enge, selbst gesteuerte Theorie-Praxis-Verknüpfung, die die Jugendlichen motiviert, sich über den Sportunterricht hinaus mit dem Thema zu beschäftigen.

---

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufen:** 10–13

**Dauer:** variabel

**Kompetenzen:** Krafteigenschaften erläutern; funktionale Haltung beim Tragen und Heben situationsgerecht anwenden und erläutern; Körpersignale wahrnehmen und deuten

**Thematische Bereiche:** Kraftarten, physikalische Komponente von Kraft, Muskulatur

**Medien:** Informationstexte, Übungs- und Stationskarten

---

## Kraft ist nicht gleich Kraft

M 2

**Aufgabe 1:** Jetzt hast du bestimmt eine Idee, welche Kraftform bei diesen Tätigkeiten sehr ausgeprägt ist:



---

---

---

---

---

---

---

---

**Aufgabe 2:** Finde weitere Beispiele, in welchen Sportarten oder Tätigkeiten im Alltag die verschiedenen Kräfte auftauchen:

---

---

---

---

---

## Kraft und Muskeln

M 4



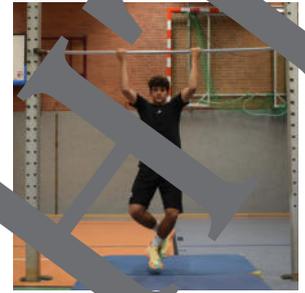
Startposition



konzentrisch



statisch



exzentrisch

Die Kraftentfaltung, also die Höhe der Kraft, ist von folgenden Faktoren abhängig:

- Muskelfaserquerschnitt,
- Muskelfaserspektrum,
- Formen der Muskelarbeit,
- Energiebereitstellung,
- intra- und intermuskuläre Koordination,
- Alter und Geschlecht der Person,
- Motivation der Person.

Der limitierende Faktor ist hierbei jedoch der Muskelfaserquerschnitt. Auf die anderen Faktoren hat man aus trainingswissenschaftlicher Sicht sehr unterschiedlich Einfluss.

### Was sind eigentlich Muskelfasern?

Eine Muskelfaser ist die zelluläre, spindelartige Grundeinheit eines Skelettmuskels. Muskelfasern werden häufig in Muskelfaserbündeln zusammengefasst, die an ihren Enden über Sehnen mit den Knochen verbunden sind.

Schau hier:

[https://raabe.click/sport/muskelfasern\\_Aufbau](https://raabe.click/sport/muskelfasern_Aufbau)

(zuletzt aktualisiert am 12.11.2020)



## M 6 Sprinter oder Marathonläufer?

Diese Frage stellen sich oft Sportwissenschaftler und Trainer, wenn es um die Talentförderung geht. Gemeint ist hiermit, ob ein Athlet eher für Disziplinen geeignet ist, die vor allem von der Schnelligkeit abhängen, oder für solche, die einen ausdauernden Charakter aufweisen. Natürlich spielen eine ganze Reihe unterschiedlicher Faktoren, wie z. B. Motivation, Umfeld, Training, aber auch Veranlagung der Person eine Rolle.



Steve Zwierink – My Usain Bolt.  
© Wikimedia Commons

Wir wollen einen Blick auf die Veranlagung, die sogenannte „genetische Disposition“, sowie auf die Zusammensetzung der Muskeln werfen. Diese bestehen u. a. aus Muskelfasern. Ganz allgemein werden bei der quergestreiften Skelettmuskulatur zwei Arten von Muskelfasern unterschieden: schnelle und langsame.

**Die langsam zuckenden Typ-I-Fasern** (Slow Twitch Fibres/ST-Fasern) ziehen sich langsam zusammen, ermüden allerdings auch sehr langsam – man sagt, sie sind „ermüdungsresistent“. Durch die hohe Anzahl von Mitochondrien, in denen der aerobe Stoffwechsel abläuft, sind sie sehr vorteilhaft für Ausdauerleistungen. Sie werden auch auf Grund ihres hohen Myoglobingehalts, der ihnen eine dunkelrote Färbung verleiht, als „rote“ Fasern bezeichnet.

**Die schnell zuckenden Typ-II-Fasern** (Fast Twitch Fibres/FT-Fasern) ziehen sich sehr schnell zusammen, ermüden jedoch auch umso schneller. Die Energiebereitstellung erfolgt größtenteils anaerob für Schnelligkeits- und Schnellkraftleistungen. Da in ihnen nur wenig Myoglobin enthalten ist, wirken sie eher blass und werden als „weiße“ Fasern bezeichnet.

Die Verteilung der Muskelfaseranteile ist von Person zu Person verschieden, so dass sich hier schon unterschiedliche sportliche Möglichkeiten bieten. Durch gezieltes sportliches Training lässt sich dieses Verhältnis dauerhaft ein bisschen verändern. Typ-II-Fasern können in Typ-I-Fasern transformiert werden. Die Umkehrung von Typ-I-Fasern zu Typ-II-Fasern ist jedoch kaum möglich.

## Schnellkraft – Übungen erarbeiten

M 9

**Aufgabe 1** Erarbeitet in eurer Gruppe mindestens zwei Übungen, die von euch den Einsatz der Schnellkraft erfordern. Schreibt/skizziert sie auf einem Extrablatt. Erprobt sie dann.

**Aufgabe 2** Überlegt, welche Muskulatur in euren Übungen dominierend belastet wird.

### Beachtet

- Seid in der Lage, eure Übungen zu präsentieren und anzuleiten, sodass die anderen sie nachmachen können.
- Achtet auf klare Anweisungen bei euren Erklärungen und die richtige Ausführung der Bewegung bei euren Mitschülern.

**Aufgabe 3** Beschreibt die Bedeutung der Schnellkraft für einen Volleyballspieler.

---



---

**Aufgabe 4** Überlegt, in welchen Sportarten und Situationen die Schnellkraft noch eingesetzt wird.

---



---



---

### Als kleine Gedankenstütze hier eine Definition der Schnellkraft:

„Schnellkraft ist die Kraft, die du benötigst, um einem Gegenstand eine möglichst große Geschwindigkeit zu geben (z. B. der Kugel beim Kugelstoßen) oder um eine Bewegung in extrem kurzer Zeit/so schnell wie möglich zu machen.“ (z. B. Sprinten).“



©Wavebreakmedia/iStock/Getty Images Plus

# III.A

## Basketball

### Der Weg ist das Ziel – Möglichkeiten des motorischen Lernens im Basketball

Dr. David Wiesche, Bochum

Illustrationen von Carmen Hochmann, Bielefeld



© RAABE

© FatCamera\_E+/Getty Images

Das Ziel dieser Unterrichtseinheit ist die Verbesserung der Handlungskompetenz bei den zentralen Spielhandlungen im Basketball. Kognitiv steht die Auseinandersetzung mit dem motorischen Lernweg im Mittelpunkt. Es werden exemplarisch zwei Prinzipien des motorischen Lernens gegenübergestellt: methodische Übungsformen als Beispiel für klassische Trainingsmethoden sowie das differenzielle Lernen.

---

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufen:** 7–13, Fortgeschrittene bis Köhner

**Dauer:** 6 Doppelstunden

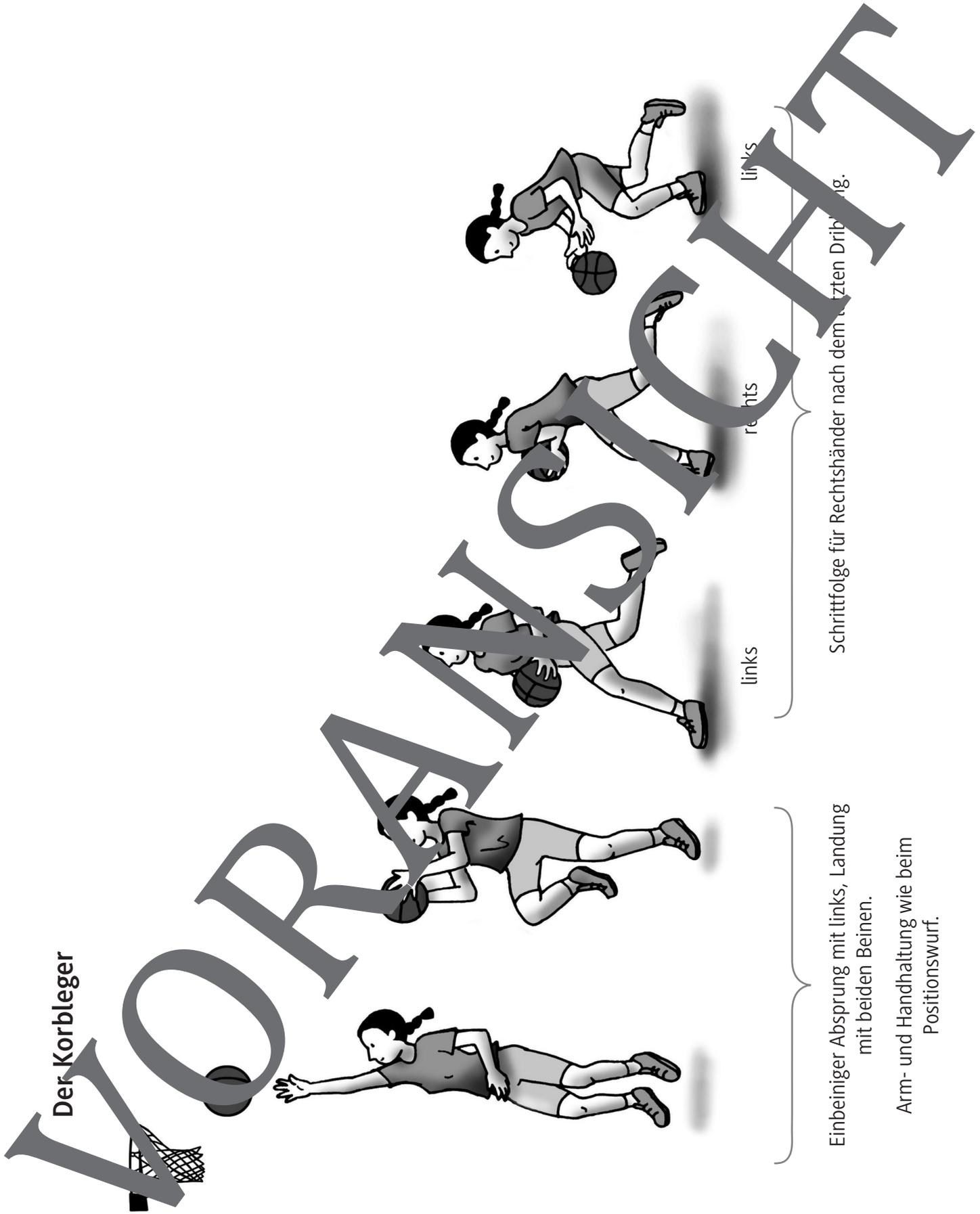
**Kompetenzen:** Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen erweitern; grundlegende Handlungsmuster im Basketball und technisch-koordinative Fertigkeiten reflektiert anwenden

**Thematische Bereiche:** Basketball, motorisches Lernen

**Medien:** Übungs- und Stationskarten, schematischer Überblick

---

M 5 Der Korbleger



Einbeiniger Absprung mit links, Landung mit beiden Beinen.

Arm- und Handhaltung wie beim Positionswurf.

Schrittfolge für Rechtshänder nach dem letzten Dribbling.

links

rechts

links

## Stationskarten

M 8

### Station 1: Wackelwurf

**Material** 1 Sprungbrett, 1 Kastenoberteil, 4 Medizinbälle, verschiedene Bälle, 1 Basketballkorb, 1 Brille

**Organisation** Geht zu zweit zusammen. Das Sprungbrett steht in einigem Abstand zum Korb. Die Medizinbälle werden unter das Kastenoberteil gelegt.

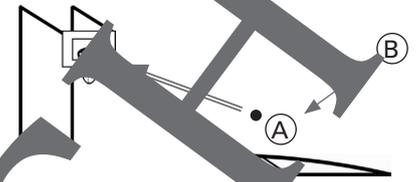
**Beschreibung** Partner A hüpft auf dem Sprungbrett und soll Zielwürfe auf den Korb ausführen. Die Bälle werden ihm von Partner B zugeworfen oder wiederum im Rebound fängt. Tauscht nach einiger Zeit die Rollen.

#### Variationen

- A hat eine Brille auf.
- A steht auf dem Wackelkasten. / A steht einbeinig auf dem Kasten.
- Denkt euch selbst eine Übung aus.



Auf dem Kasten wird nicht gesprungen.



### Station 2: Schau an

**Material** 1 Basketball, 4 Hütchen, 1 Wechselbodenmatte, 2 Brillen

**Organisation** Steckt ein Feld mit 4 Hütchen ab. In der Mitte liegt die Matte. Geht zu zweit zusammen. (Es können mehrere Paare üben.)

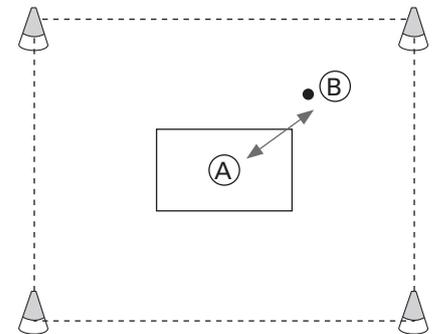
**Beschreibung** Partner A bewegt sich auf der Matte, Partner B inneres Feld. Passt euch den Ball möglichst oft zu.

#### Variationen

- A hat eine Brille auf.
- A und B haben Brillen auf.
- Der Ball wird mit Bodenpässen zugespielt.
- Denkt euch selbst eine Übung aus.



Übt vorsichtig, wenn ihr die Brillen aufhabt!



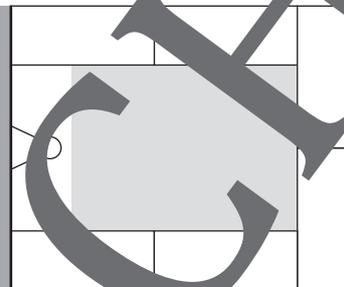
## M 8 Stationskarten

### Station 3: Stufen zum Ziel

**Material** 1 Weichbodenmatte, mehrere kleine Matten, 1 Basketball, 4 Handschuhe, 1 Parteibänder, 1 Basketballkorb

**Organisation** Baut die Weichbodenmatten vor dem Korb auf. Sichert sie rundherum mit kleinen Matten ab (unter dem Korb liegen sie an der Rückwand an). Bildet Paare.

**Beschreibung** Spielt 2 gegen 2 auf den Korb. Jeder Spieler trägt einen Handschuh an der Wurfhand. Verlässt nach Ballgewinn kurz die Matte.



#### Variationen

- Die Angreifer tragen an beiden Händen Handschuhe, die Verteidiger keine.
- Steckt eure Oberarme in ein Parteiband.
- Denkt euch selbst eine Übung aus.



Achtet auf die Kanten der Matten und die Wände. Schiebt die Matten immer wieder zusammen.

### Station 4: Kein Gefühl

**Material** 2 Basketballkörbe, Basket-, Volley- und Tennisbälle, ggf. 1 Ballwagen, 2 Handschuhe

**Beschreibung** Führt Korbwürfe mit einem Ball und einem Handschuh an der Wurfhand durch.



#### Variationen

- Die „Nicht-Wurfhand“ wird die ganze Zeit auf den Rücken gehalten.
- Nur die Fersen berühren den Boden.
- Macht euch beim Anstoß möglichst klein.

## IV.C

### Werfen

# Abflug im 45-Grad-Winkel – von Wurfspielen bis zum Schlagballwurf

Dr. Michael Bielgk

Zeichnungen: Katharina Friedrich



© RAABE

© fito/E+

Das Werfen sollte von Anfang an eine zentrale Grundform der Bewegungserziehung darstellen. Der Schlagballwurf oder gerade Wurf ist die dabei am häufigsten angewandte Wurfform. Sie findet in der Leichtathletik beim Weierwerfen, beim Erlernen weiterer Bewegungsabläufe, wie z. B. dem Diskus- und dem Speerwurf, sowie als zentrale technische Fertigkeit vieler kleiner und großer (Sport-)Spiele ihre Anwendung. Abwechslungsreich und vielfältige Wurfspiele, vor allem im Team, stellen eine motivierende Möglichkeit unendliche Übungsmöglichkeiten zu schaffen und sich in der Wurftechnik spielerisch zu verbessern.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe:</b>	5/6
<b>Dauer:</b>	3 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Leistung erfahren, verstehen und einschätzen; Bewegungserfahrungen erweitern
<b>Thematische Bereiche:</b>	Leichtathletik, Werfen, Schlagballwurf
<b>Medien:</b>	Übungs- und Stationskarten
<b>Zusatzmaterial:</b>	farbiges DIN-A2-Poster (M 10)

---

## M 4 Wurfspiele

### Wandball

<b>Material</b>	1 Hand- und 1 Tennisball pro Spielfeld, Parteibänder
<b>Organisation</b>	Teilt euch in 2 gleich große Mannschaften von max. 5 Spielern ein. Größe des Spielfelds: ca. ein Hallendrittel. Die beiden Stirnseiten der Halle stellen Tore dar. Jedes Team stellt sich in einer Hälfte des Spielfelds auf.
<b>Beschreibung</b>	Die Teammitglieder spielen sich den Ball – so oft sie möchten – innerhalb ihres Felds zu (die Mittellinie darf nicht überschritten werden). Ziel des Spiels ist es, den Ball von der Mittellinie aus an die gegnerische Wand zu werfen (Zielweitwurf). Gelingt das einem Team, bekommt es einen Punkt. Der Treffer ist abgewehrt, wenn ein Spieler der gegnerischen Mannschaft von dem abprallenden Ball fängt, bevor dieser den Boden berührt. Gewinner ist die Mannschaft, die entweder nach einer festgesetzten Zeit die meisten Punkte oder eine vorgegebene Anzahl von Punkten erzielt hat.
 <b>Variation</b>	Es wird mit 2 Bällen gleichzeitig gespielt.

### Kastenspiel

<b>Material</b>	verschiedene Wurfgeräte, 2 kleine Kästen, ggf. Markierungskegel, Parteibänder
<b>Organisation</b>	Teilt euch in 5er-Gruppen ein. Es spielen je 2 Teams auf einem Spielfeld. An den Stirnseiten des Felds wird jeweils ein kleiner Kasten platziert, auf den sich ein Spieler von jedem Team stellt.
<b>Beschreibung</b>	Ziel des Spiels ist es, dem eigenen Kastenwächter den Ball so zuzuwerfen, dass er diesen fangen kann. Er darf dabei nicht vom Kasten steigen. Gelingt dies der Mannschaft, bekommt sie einen Punkt. Gewinner ist die Mannschaft, die entweder nach einer festgesetzten Zeit die meisten Punkte oder eine vorgegebene Anzahl von Punkten erzielt hat.
<b>Beachtet</b>	Ihr dürft nur maximal 3 Schritte mit Ball laufen. Der Ball darf nicht auf den Boden geprellt, aber innerhalb der Mannschaft beliebig oft zugespült werden.

### Variationen

- Verändert die Schrittregel.
- Setzt unterschiedliche Wurfgeräte ein.

## Methodische Reihe zum Schlagballweitwurf

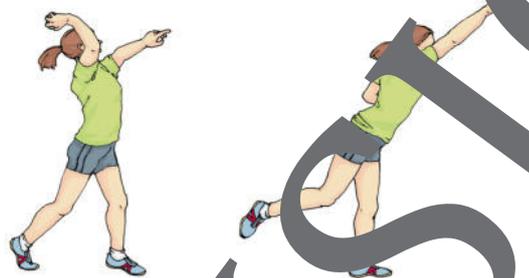
M 8

### Halten des Balls

Der Ball wird mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger festgehalten (3-Finger-Haltung). Der Ring- und der kleine Finger stützen den Ball seitlich ab.

#### 1. Schritt: Standwürfe (frontal)

- Demonstration und Üben der richtigen Haltung des Balls (siehe oben).
- Ausführen von frontalen Standwürfen ohne Anlauf (Wurf aus frontaler Schrittstellung).



#### Hinweise

Langer Wurfarm, Vorsetzen des Gegenbeins, Einnehmen der Bogenspannung, Belastung des hinteren Beins, peitschenartiger Armzug über den Kopf hinweg, Streckung nach vorn oben.

#### 2. Schritt: Schlagwurf mit Auftaktschritt (Wurfauslage)



Die Würfe erfolgen aus leicht seitlicher Stellung, indem das linke Bein mit einem Auftaktschritt nach vorn gesetzt wird.



#### Hinweise

Der Körper muss in Rücklage gelangen (Gewicht auf dem hinteren Bein). Würfe aus der Wurfauslage sollten immer wieder systematisch geübt werden.

#### 3. Schritt: Schlagwurf aus Anlauf mit 3er-Rhythmus

- Schlagwurf mit Impulsschritt, gestrecktem Wurfarm und Erreichen der optimalen Abwurfposition.
- Konzentration auf aktiven Fußaufsatz, rechtes Bein wird flach über den Boden nach vorn gebracht (Beinwechsel während des Impulsschritts), Augenmerk auf den Stemmschritt.
- Dreischrittrhythmus (kurz – lang – kurz oder links – rechts – links) kann mithilfe von Markierungen (z. B. Linien, Gummipads) unterstützt werden.



#### Hinweis

Der Wurfarm kann von Anfang an zurückgenommen werden.

# V

## Turnen

# Wir haben Bock! – Einführung in die Sprunghocke

Ferdinand Falkenberg, Ziemetshausen

Illustrationen von Carmen Hochmann, Bielefeld und Julia Lenzmann, Stuttgart



© RAABE

© Tyler Edwards/Digital Visions/Getty Images

In dieser Unterrichtseinheit erlernen die Schüler die Sprunghocke über den Längskasten. Verschiedene Vorübungen und methodische Reihen zur Hockwende und zur Sprunggrätsche bereiten die Schüler darauf vor. Die Übenden helfen und sichern sich gegenseitig mit dem Klammergriff, probieren Bewegungsabläufe aus und motivieren sie durch Selbsteinschätzung und Feedback.

---

### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufen/Niveau:** 7–9, Anfänger

**Dauer:** 4 Doppelstunden

**Kompetenzen:** Vereinbarungen und Regeln einhalten, Leistungsbereitschaft zeigen und individuelles Können steigern, Verantwortung für sich und andere übernehmen

**Thematische Bereiche:** Gerätturnen, Sprunghocke über den Kasten, Körperspannung und Gleichgewicht

**Medien:** Bewegungsbilder, Übungskarten

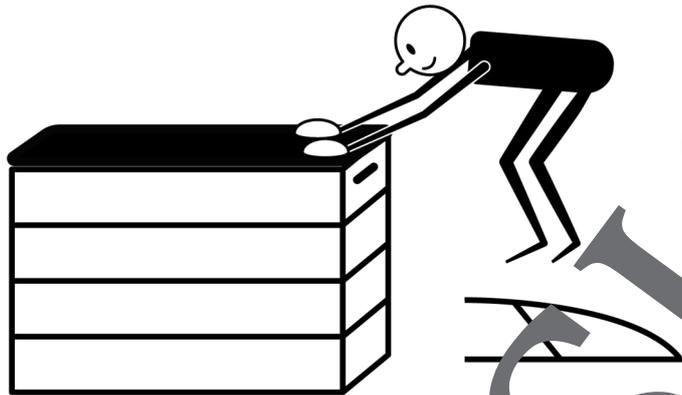
---

## M 2 Übungen zum Springen am Reutherbrett

### Übung 1: Prellsprünge auf dem Reutherbrett

**Material** 1 großer Kasten, 1 Reutherbrett

**Aufgabe** Stütze dich am Kasten ab und mach Prellsprünge auf dem Reutherbrett.



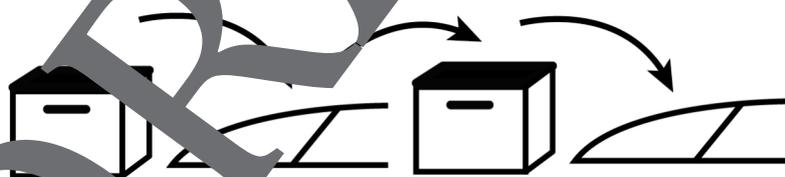
**Beachte** Komm mit dem Gesäß bis auf Kniehöhe.

**Variation** Knie nach ein paar Prellsprüngen sanft auf dem Kasten auf.

### Übung 2: Zwischensprünge auf kleine Kästen

**Material** 2–3 kleine Kästen, 1 Reutherbrett

**Aufgabe** Spring vom Kasten auf das Reutherbrett und von dort mit einem Prellsprung auf den nächsten Kasten usw.



**Beachte** Achte auf deine Körperspannung und -streckung.

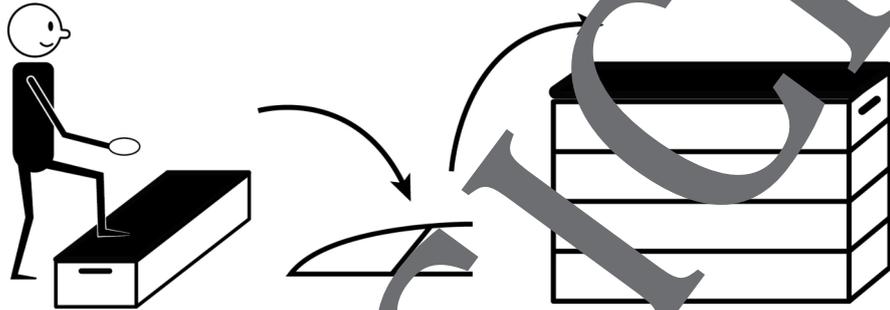
## Übungen zum Springen am Reutherbrett

M 2

### Übung 3: Aufknien aus dem Angehen

**Material** 1 Kastenoberteil, 1 Reutherbrett, 1 großer Kasten, 1 Niedersprungmatte

**Aufgabe 1** Setze ein Bein auf dem Kastenoberteil auf und spring dann mit beiden Beinen auf das Reutherbrett. Spring dort mit einem Prellsprung ab und knie auf dem Kasten auf.



**Aufgabe 2** Lauf bis zum Ende des Kastens und knie mit einem Strecksprung auf der Matte dahinter.

**Variation** Führe die Übung wie oben durch, nimm aber zuvor einen kleinen Anlauf.

© RAABE

## Übungen zur Hockwende

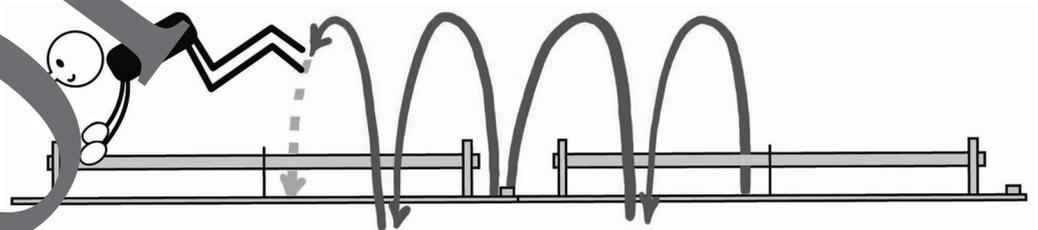
M 3

### Übung 1: Hocksprünge über Langbänke

**Material** 2-7 Langbänke/Kastenoberteile

**Organisation** Dreht die Bänke um und stellt sie hintereinander auf.

**Aufgabe** Überwindet die Bänke mit seitlichen Hocksprüngen.



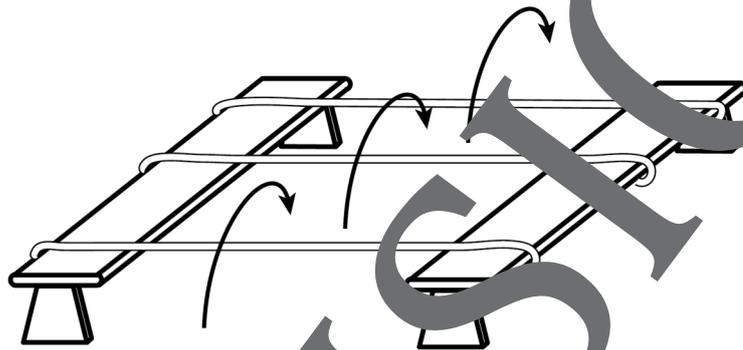
**Variation** Stellt statt der Langbänke Kastenoberteile auf und überwindet diese mit seitlichen Hocksprüngen. (Setzt eure Hände auf der Fläche des Kastenoberteils auf, nicht an den Kanten.)

## Übungen zur Sprunghocke

M 6

### Übung 1: Durch die Bankgasse

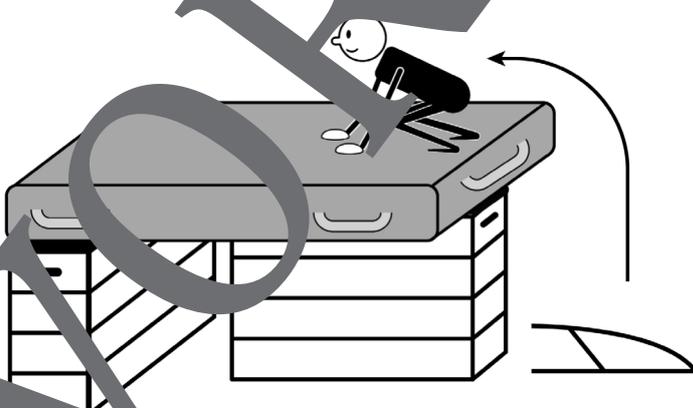
- Material** 2 Langbänke, 3–4 Springseile
- Organisation** Stellt die Bänke mit Zwischenraum zueinander auf. Legt die Springseile darüber (oder bindet sie fest).
- Aufgabe** Stützt euch mit den Händen auf den Bänken auf und springt mit Hocksprüngen über die Seile.



- Beachtet** Setzt die Hände möglichst weit vorn auf. Die Füße bleiben bei der Landung hinter den Händen.

### Übung 2: Sprung auf den Weichboden

- Material** 3 große Kästen, 1 Reutherbrett, 1 Weichbodenmatte
- Organisation** Stellt zwei Kästen längs und einen quer auf. Legt eine Weichbodenmatte darüber. Legt das Reutherbrett mit etwas Abstand vor die Kästen.
- Aufgabe** Lauft an und springt auf die Weichbodenmatte: Landet ...



- ... lang gestreckt auf der Matte.
- ... sanft auf den Unterschenkeln.
- ... in Bankstellung.
- ... in Hockstellung.

- Beachtet** Fliegt möglichst weit. Landet weich.

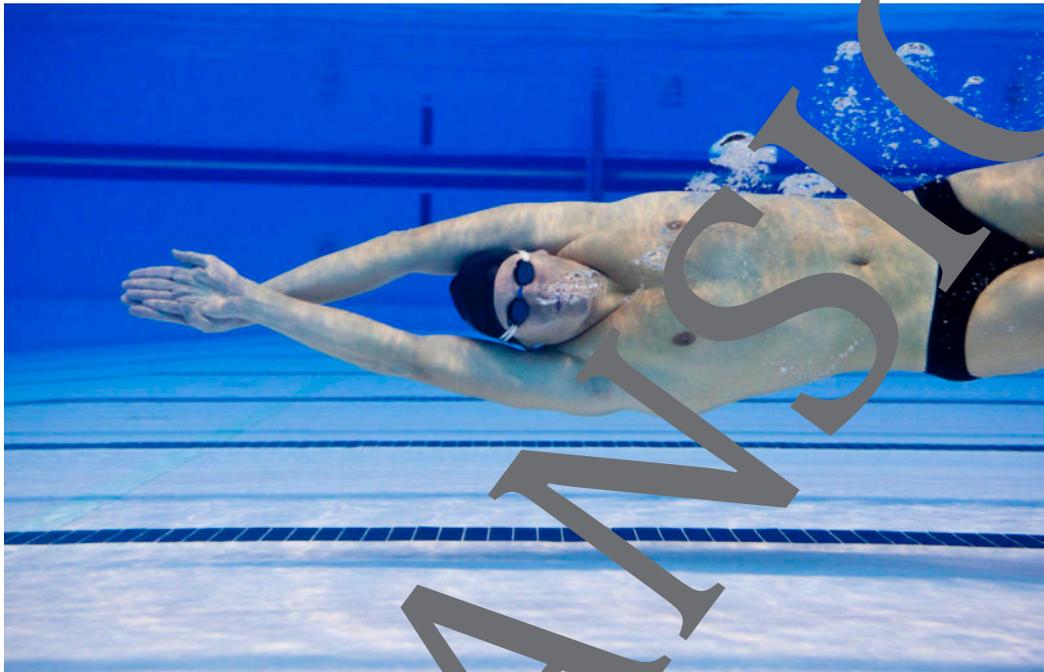
# VII

## Schwimmen

### Schnell die Richtung ändern – Kippwenden im Schwimmen

Dr. Anja Lange

Illustrationen: Oliver Eger



© RAABE

© AngiePhotos/iStock/GettyImagesPlus

Wenn die Schwimmstrecken kürzer sind als die Länge der jeweiligen Schwimmbahn, muss man wenden. Ziel einer effektiven Wende ist ein Umlenken der Bewegung an der Wand um 180 Grad ohne Zeitverlust. Hat man einmal das Prinzip der Kippwende verstanden, lässt es sich auf alle vier Lagen anwenden. Die Schülerinnen und Schüler probieren die Wenden aus und sammeln Bewegungserfahrungen im und unter Wasser.

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufe:** 10–13, Fortgeschrittene

**Dauer:** 2 Doppelstunden

**Kompetenzen:** Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, Orientierungsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit, Urteilsfähigkeit

**Thematische Bereiche:** Wasserbewältigung, Schwimmen, Kippwenden

**Medien:** Übungs- und Theoriekarten

**Zusatzmaterial:** farbiges DIN-A2-Poster (M 11)

## M 6 Häufige Fehler bei der Kippwende

- Die Geschwindigkeit beim Anschwimmen wird stark reduziert.
- Der Anschlag erfolgt mit beiden Händen.
- Es erfolgt eine Drehbewegung in die neue Schwimmrichtung und kein Kippen.
- Die Füße sind zu früh an der Wand, gleichzeitig mit dem Anschlagarm. Dadurch erfolgt der Abstoß über Wasser.
- Der Anschlagarm schwingt nicht über den Kopf, sondern wird unter Wasser in die neue Richtung gebracht.
- Der Schwimmer stößt sich in Bauchlage ab.
- Der Kopf bleibt unter Wasser, so dass nicht geatmet werden kann.
- Der Abstoß erfolgt nicht gerade in Schwimmrichtung, sondern schräg zur Seite.
- Mit dem Anschlag zieht sich der Schwimmer nach oben.

## M 7 Die Kippwende beim Rückenschwimmen

### Aufgabe

Folgende Aktionen werden nacheinander ausgeführt:

Anschwimmen in Rückenlage – kurz vor der Wand erfolgt eine Drehung in die Seitlage, sodass man die Wand sehen kann – Anschlagen mit einer Hand in Seitlage – Kippen des Oberkörpers in die neue Schwimmrichtung – Abtauchen und Ausrichten – kräftiger Abstoß mit beiden Füßen und Gleiten in Seitlage – Drehung auf den Rücken – ggf. 4–5 Rückenbeinbewegungen, um an die Wasseroberfläche zu kommen – mit der ersten Rückenarmbewegung taucht der Schwimmer auf (nur ein Arm berührt) – Rückenschwimmen zurück

### Beachte

- Nur die Seitlage ist erlaubt – Bauchlage bedeutet Disqualifikation!
- Wer beim Anschwimmen noch der Frage steht, noch einen Zug zu machen oder sich zur Wand gleiten zu lassen, sollte sich immer für das Gleiten entscheiden.
- Füße und Hände sind nie gleichzeitig an der Wand: Bevor die Füße die Wand berühren, hat der Wendearm die Wand bereits verlassen. (Nicht zu lange festhalten, „die Wand ist heiß!“)
- Nach dem Untertauchen vor dem Kopf „in die Hände klatschen“.

## Die Knotenpunkte beim Tauchzug

M 8

### Der Tauchzug

- Beim Brustschwimmen wird nach dem Start und jeder Wende ein Tauchzug ausgeführt. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass der Schwimmer auch genug Luft hat, um den kompletten Tauchzug unter Wasser ausführen zu können.
- Ziel ist es, die hohe Geschwindigkeit nach dem Abstoß von der Wand durch effektive Gleitphasen optimal ausnutzen zu können.
- Nach dem strömungsarmen Gleiten mit Blick nach unten erfolgt kurz vor dem Stillstand ein Delfinarmzug mit einer einmaligen Delfinbeinbewegung. Manche Brustschwimmer setzen den Delfinkick auch schon während der ersten Gleitphase ein, um diese zu verlängern.
- Beim anschließenden Gleiten bleiben beide Hände am Oberschenkel angeschlossen. Wichtig: Der Blick ist immer noch nach unten gerichtet, der Schwimmer steuert nicht nach oben.
- Die Arme werden körpernah unter Wasser nach vorn geschoben.
- Mit der Streckung der Arme vor dem Kopf bringt ein kräftiger Brustbeinschlag den Schwimmer zur Wasseroberfläche.
- Mit der zweiten Armbewegung (jetzt Brustarmbewegung) bricht der Kopf die Wasseroberfläche durchbrechen.

## Die Kippwende beim Brustschwimmen

M 9

**Aufgabe** Folgende Aktionen werden nacheinander ausgeführt:

– ansetzen an die Wand in Brustlage – beide Hände schlagen an – ein Arm löst sich unter Wasser und wird in Schwimmrichtung gezogen (dadurch befindet sich der Kopf automatisch seitlich zur Wand) – seitliches Kippen des Oberkörpers in Schwimmrichtung – der Wandarm schwingt gestreckt über den Kopf nach vorne – Abtauchen des Körpers und Ausrichten – kräftiges Abstoßen in Seitlage – Drehen in Bauchlage – Tauchzug – Brustschwimmen

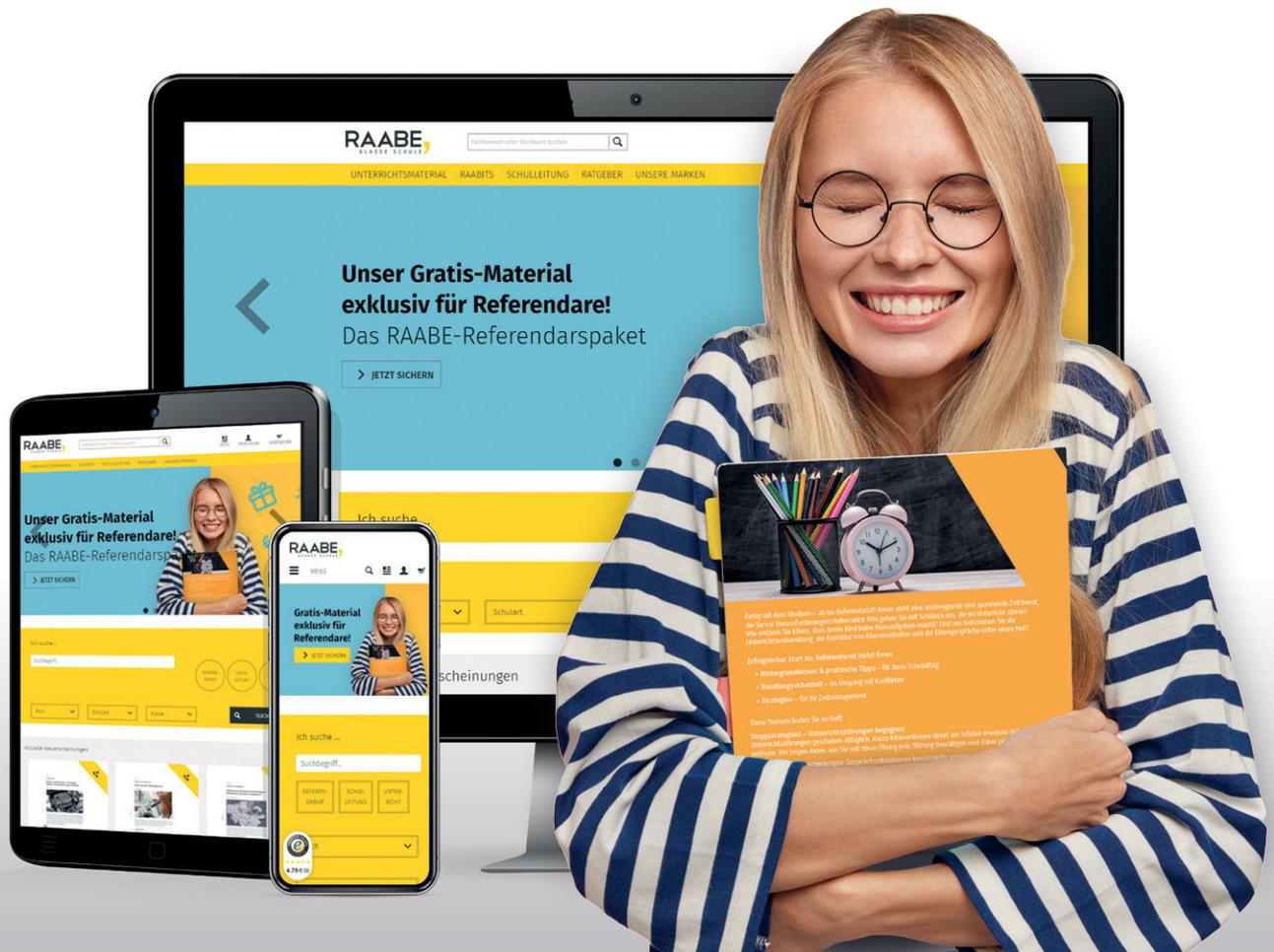
### Beachte

- Bei der Brustwende muss der Schwimmer tiefer abtauchen als bei den anderen Wendungen, damit der Tauchzug unter Wasser ausgeführt werden kann und man nicht zu früh an die Wasseroberfläche kommt.

Bis zum Übergang in die Schwimmlage sind die Wendungen für Brust und Delfin identisch.

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**