VII.16

Schwimmen

Man muss nicht immer schwimmen – fit werden im Wasser

Dr. Anja Lange, Universität Gießen
Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart

© Getty Images

Fitnesstraining im Wasser boomt. Warum sollte man diesen Trend, der für viele Schülerinnen und Schüler eine willkommene Abwechslung zum oft eintönigen Schmen darstellt, nicht nutzen und die Jugendlichen dafür motivieren? Zusätzlich sollen diese angeregt werden, eigenständig mit Belastungen im Wasser zu experimentieren und selbst Übungsformen zu entwickeln.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	7–10
Dauer:	3 Doppelstunden
Kompetenzen:	Gesundheit fördern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln, Leistungsfähigkeit einschätzen, Bewegungserfahrungen erweitern
Thematische Bereiche:	Aquajogging, Zirkeltraining, Workout
Medien:	Übungs- und Stationskarten

VORANSICHT

M 1 Die Techniken beim Aquajogging

Der Schrittlauf
(Schrittfrequenz: 25–40 Schritte pro Minute)
Die Wirbelsäule ist gestreckt, die Arme schwingen locker wie beim Laufen an Land mit (keine Schwimmbewegung ausführen). Von außen ähnelt die Beinbewegung einer Kombination aus Laufen und Radfahren, da es keine Hoch-Tief-Bewegung wie an Land gibt. Der Unterschenkel schwingt nach vorn, die Knie werden beim Vorschwung leicht angehoben, beim Rückschwung werden die Beine über die Körperlängsachse hinweg bewusst nach hinten geschwungen. Der ganze Fuß wird auf einem imaginären Boden aufgesetzt.

Wichtig bei dieser Technik ist ein deutlicher Schwung („Kick") des Unterschenkels nach vorn, der ähnlich wie das Kicken eines Fußballs ausgeführt wird.
„Stellt euch vor, ihr kickt unter Wasser einen Ball weg."

Der Schreitlauf
(Schrittfrequenz: 20–30 Schritte pro Minute)
Charakteristisch ist das weite Nachvornführen des Fußes. Dadurch kommt es zu langen, großen Schritten. Eingeleitet wird der Schreitlauf durch das höhere Anheben des vorderen Knies als beim Schrittlauf. Dann erfolgt der Unterschenkelschwung so weit wie möglich nach vorn, die Fußspitze wird dabei gestreckt. Gleichzeitig wird das hintere Bein so weit wie möglich nach hinten gestreckt. Dann erfolgt der Beinwechsel. Auch die Armbewegung wird weiter nach vorn und hinten und kräftiger ausgeführt.

„Stellt euch vor, ihr müsst über eine Hürde oder ein höheres Hindernis laufen."

Der Kniehebelauf
(Schrittfrequenz 30–45 Schritte pro Minute für Anfänger, Fortgeschrittene können bis zu 60 Schritte pro Minute erreichen)
Die Knie werden im Wechsel bis weit über die Hüfte angehoben. Der Unterschenkel schwingt nur etwas nach vorn und das Bein wird anschließend nach hinten unten gestreckt. Die Arme werden etwas weiter nach oben, evtl. auch kurz über die Wasseroberfläche bewegt.

„Stellt euch vor, ihr lauft eine Treppe hinauf und nehmt dabei immer zwei Stufen auf einmal."

Der Robo-Jogg
(Schrittfrequenz: 15–30 Schritte pro Minute)
Die Beine bewegen sich vollständig gestreckt vor und zurück. Beim Zurückführen drückt man sich vom Wasser ab, um nach vorn zu kommen. Das Nachvornführen erfolgt mit gestreckter Fußspitze, der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt. Die Arme helfen, das Gleichgewicht zu halten, der Armwinkel wird beim Nachvornführen etwas kleiner als 90 Grad, beim Zurückführen etwas größer.

„Stellt euch vor, so zu laufen wie ein Roboter."

VORANSICHT

© RAABE 2020

Das Zirkeltraining – Stationskarten M 5

Station 1: Seilspringen mit Poolnudel

Material 1 Poolnudel pro Schüler

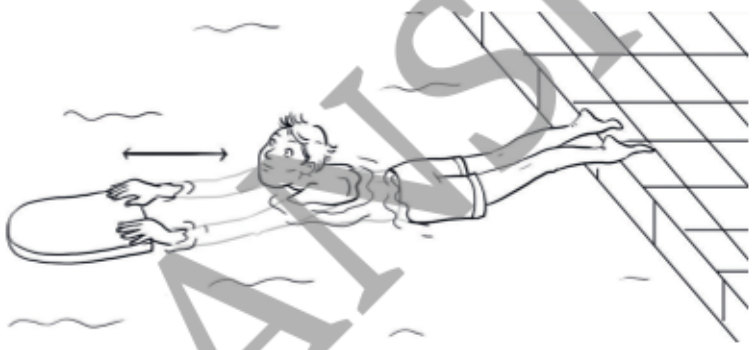
Aufgabe Umfasst die Nudelenden und dreht sie wie beim Seilspringen. Springt beidbeinig über die Poolnudel.

Station 2: Rumpfstabilisierung

Material 1 Schwimmbrett pro Schüler

Aufgabe Die Füße liegen auf dem Beckenrand und haben dort Halt (ggf. hält der Partner sie fest). Stützt eure Hände in Schulterhöhe auf das Schwimmbrett, das auf der Wasseroberfläche liegt.

Streckt eure Arme nun abwechselnd möglichst weit nach vorn, sodass Arme, Rumpf und Beine eine Linie bilden, und zieht das Brett wieder bis zu den Schultern heran.



Beachtet Der Kopf bleibt die ganze Zeit über Wasser.

Station 3: Poolnudelschlagen

Material 1 Poolnudel pro Schüler, 1 Treppengeländer

Organisation Die Poolnudel wird einmal um das Treppengeländer herum gebogen.

Aufgabe Stellt euch frontal zum Geländer und umfasst beide Enden der Nudel. Erzeugt nun durch abwechselndes Auf- und Abschlagen der Nudelenden Wellen.

© RAABE 2020

VORANSICHT

M 5 Das Zirkeltraining – Stationskarten

Station 4: Hocksprünge

Aufgabe Führt Hocksprünge im stehtiefen Wasser aus.

Beachtet Gezählt wird, wie oft beide Knie die Wasseroberfläche durchbrechen.

Station 5: Push und Pull mit Schwimmbrett oder Paddles

Material 1 Schwimmbrett/1 Paar Paddles pro Schüler

Aufgabe Stellt euch im stehtiefen Wasser im hüftbreiten Stand auf. Haltet ein Schwimmbrett senkrecht vor euch und schiebt und zieht dieses nun gegen den Wasserwiderstand vor und zurück.

Beachtet
- Achtet beim Beugen und Strecken der Arme auf eine enge Ellbogenführung.
- Mit Paddles: Die Handflächen stehen im 90-Grad-Winkel zur Wasseroberfläche.

Station 6: Skippings am Ort

Aufgabe Lauft im stehtiefen Wasser am Ort und zieht bei jedem Schritt die Knie so hoch, dass diese die Wasseroberfläche durchbrechen.

VORANSICHT

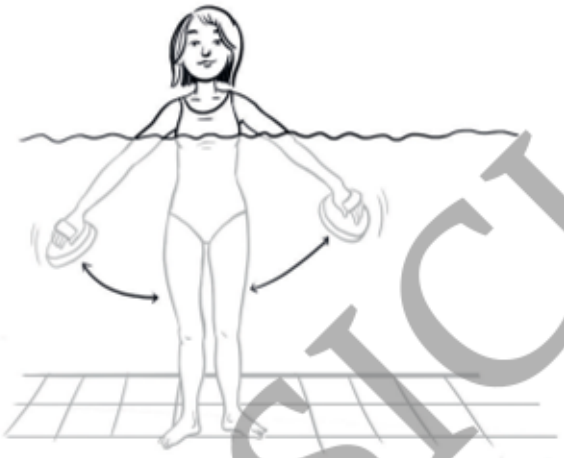
© RAABE 2020

Das Zirkeltraining – Stationskarten M 5

Station 7: Flying Eagle mit Schwimmbrettern oder Paddles

Material 2 Schwimmbretter/1 Paar Paddles pro Schüler

Organisation Stellt euch im stehtiefen Wasser in einem hüftbreiten Stand auf. Tragt entweder Paddles oder umgreift mit je einer Hand ein Schwimmbrett und streckt die Arme seitlich auf der Wasseroberfläche aus.



Aufgabe Drückt die Paddles/Schwimmbretter nun mit gestreckten Armen so weit unter Wasser, bis sie Kontakt zu eurem Rumpf haben. Danach werden sie wieder nach oben geführt.

Beachtet Die Arme bleiben gestreckt.

Station 8: Rücken- oder Kraulbeinschlag am Beckenrand

Aufgabe Haltet euch in Bauch- oder Rückenlage am Beckenrand fest und bewegt die Beine wie beim Kraul- oder Rückenkraulbeinschlag abwechselnd auf und ab.

Beachtet Der Impuls kommt aus der Hüfte, die Fuß- und Kniegelenke bleiben locker.

© RAABE 2020

VORANSICHT