

Thema:
Feinkorrektur und Biomechanik für
das Anziehen des Liegebeins in die
Flamingoposition an der
Wasseroberfläche

München, den 07.06.2008

Gliederung:

1	Einleitung.....	Seite 3
2	Bewegungsanalyse.....	Seite 3
2.1	Position und Grundbewegung lt. WB.....	Seite 3
2.2	Bewegungsbeschreibung lt. WB.....	Seite 4
3	Biomechanik.....	Seite 4
4	Feinkorrektur.....	Seite 7
5	Einbinden in das Trainingskonzept.....	Seite 12
6	Die Trainingseinheit.....	Seite 16
7	Literaturliste.....	Seite 20

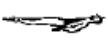






1 Einleitung

Die Bewegung „Anziehen des Liegebeins eines Ballettbeins in eine Flamingoposition“ ist bis 2009 in der Altersklasse C ein Bestandteil der Obligatorischen Übungen und deshalb auf jeden Fall in das Training für die entsprechende Alterklasse mit einzubauen.

Die Übung Flamingo Beugeknie enthält dieses Anziehen.

Der Übergang von der Ballettbeinposition in die Flamingoposition hat lt. FINA Synchronised Swimming Manual for Judges, Coaches and Referees 2005-2009 einen 10,5 % Anteil an der Bewertung der Gesamtübung.

2. 140 Flamingo Bent Knee – DD 2.4

								Total
NVT=	10.5	11.0	10.5	22.0	14.5	14.0		82.5
PV =	1.27	1.33	1.27	2.67	1.76	1.7		

2 Bewegungsanalyse

In der Wettkampfbestimmung wird unterschieden zwischen Grundpositionen (statische Körperhaltung) und Grundbewegungen, bei denen sich der Körper von einer Grundposition in eine andere Grundposition bewegt.

2.1 Position und Grundbewegung lt. WB



Der Körper befindet sich in einer gestreckten Rückenlage, ein Bein wird senkrecht (90° Winkel) zur Wasseroberfläche gestreckt.



Ein Bein ist senkrecht zur Wasseroberfläche gestreckt das andere ist zur Brust hin angezogen, mit der Wadenmitte am senkrechten Bein, wobei sich Fuß und Knie parallel an der Wasseroberfläche befinden, Gesicht an der Wasseroberfläche.

2.2 Bewegungsbeschreibung lt. WB

Das Schienbein des waagerechten Beines wird an der Wasseroberfläche entlang angezogen um eine Flamingoposition an der Wasseroberfläche einzunehmen.

3 Biomechanik

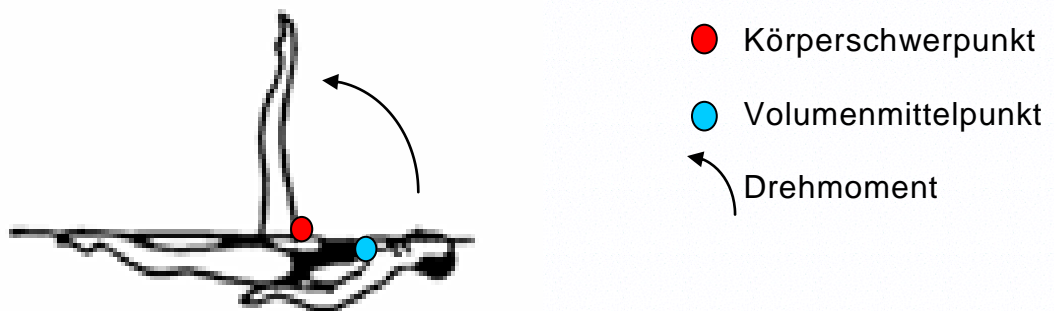
Begriffsdefinition:

Der Körperschwerpunkt ist der Massenmittelpunkt, in dem das Gesamtkörpergewicht vereint ist (Gewichtskraft).

Der Volumenmittelpunkt ist der Mittelpunkt der vom Körper verdrängten Wassermenge (Auftriebskraft).

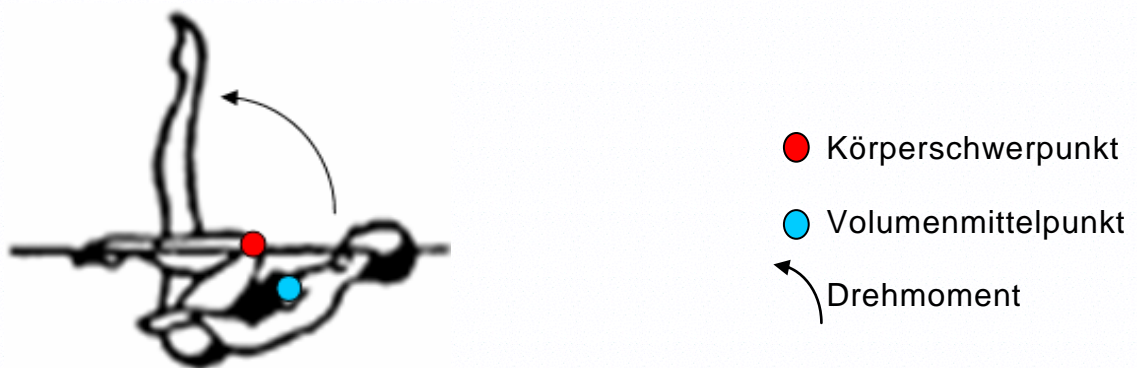
Das Drehmoment entsteht, wenn Körperschwerpunkt und Volumenmittelpunkt nicht senkrecht übereinander im Lot sind. Je größer der Abstand desto größer das Drehmoment.

Ballettbein



Die Schwimmerin befindet sich während des Ballettbeins nicht im Gleichgewicht. Der Körperschwerpunkt und der Volumenmittelpunkt stehen nicht senkrecht übereinander. Dies bewirkt das Drehmoment in Richtung des Körperschwerpunkts. Meist wird in dieser Position in eine angenehme Haltung ausgewichen. Bei einem stark überzogenen Ballettbein verschiebt sich der Körperschwerpunkt in Richtung des Volumenmittelpunkts. Diese Position empfindet das Mädchen als leichter. Das Drehmoment im Ballettbein äußert sich aber auch oft in einem Absinken zum Liegebein.

Flamingoposition



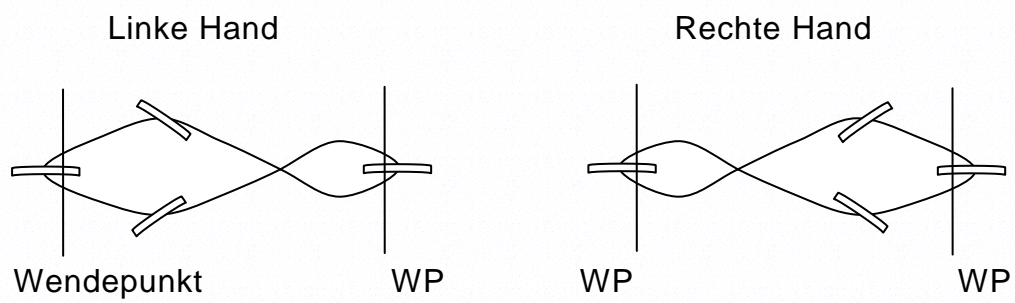
In der Flamingoposition ist der Körperschwerpunkt näher am Volumenmittelpunkt. Was das Halten dieser Position etwas leichter macht. Aber auch hier ist eine beliebte Ausweichvariante das gestreckte Bein zu überziehen oder dieses nicht gestreckt zu halten. Des Weiteren wirkt auch hier das Drehmoment in Richtung Füße.

Paddelort und -technik

Der Paddelort ist nicht nur von der Lage des Körperschwerpunkts, sondern auch vom Drehmoment und dessen Stärke abhängig. Das spezifische Gewicht der Schwimmerin hat ebenfalls Einfluss auf die Paddeltechnik.

Zum Ausführen des Bewegungsablaufs ist das Paddeln am Platz in Rückenlage erforderlich. Die Hand muss den erforderlichen Druck im Wasser erzeugen können. Im optimalen Fall entsteht unter der Hand ein Druckanstieg und über der Hand ein Druckabfall, wodurch eine (dynamische) Auftriebskraft nach oben entsteht. Die Bewegungen von Hand und Unterarm dienen dazu den Körper im Wasser zu stabilisieren, zu stützen und anzuheben. Um die vorhandene Kraft maximal auszunutzen, muss die Schwimmerin einen konstanten, gleich bleibenden Druck auf das Wasser ausüben, indem sie die Unterarme und Hände in einer ebenen Fläche bewegt die senkrecht zum Körper steht. Eine korrekte Armhaltung ist grundsätzlich wichtig. Oberarme und Schultern sollen relativ ruhig bleiben, wobei Oberarme und Ellbogen ungefähr in einem 45° Winkel vom Körper abgespreizt werden und der Unterarm in einem 90° Winkel zum Oberarm gehalten wird. Am Wendepunkt muss mehr Druck ausgeübt werden.

Raumbahn der Finger beim Paddeln



Der Auftrieb entsteht durch Widerstand und durch den Anstellwinkel der Hand.
Die resultierende Kraft ist immer senkrecht zur Hand. Wenn alles richtig gemacht wird entsteht ein Wirbel.

4 Feinkorrektur

Häufige Fehler:

Ballettbeinposition:

Überzogenes Ballettbein

Senkrecht gestrecktes Bein ist nicht im 90° Winkel, sondern überzogen. Das Ausweichen in ein überzogenes Ballettbein hängt mit dem Drehmoment zusammen. Diese Position fühlt sich angenehmer an.

FAZIT: gerade in der Position des Balletteins ist in der richtigen Position (90° Winkel) das Gefühl der Schwimmerin eher „falsch“ oder „unsicher“. Mögliche Hilfe – das Mädchen sollte das Gefühl eines unterzogenen Ballettbeins haben. Das kommt oft der richtigen Position deutlich näher oder ist dadurch korrekt.

Nach oben gerichtetes Bein ist nicht gestreckt

Das senkrechte Bein ist nicht gestreckt. Grund hierfür ist meist eine nicht ausreichende Dehnungsmöglichkeit der Muskulatur.

FAZIT: mehr Dehnübungen an Land um diese Position leichter halten zu können.

Durchhängender Körper

Muskelketten berücksichtigen. Die Stabilität einer Muskelkette ist vom „schwächsten“ Glied abhängig. Fällt ein Muskel aus Schwäche in einer Kette aus, hängt der Körper an dieser Stelle durch = Abkopplung

FAZIT: Mehr Rumpfkrafttraining am Land

Kopf liegt nicht im Wasser – Kinn geht auf die Brust

Die Halte- und Stellreflexe beeinflussen z. B. die Muskelspannung im Rumpf und in den Extremitäten durch Veränderung der Kopfstellung in Bezug zum Restkörper. Bei Kopfvorneigung erhöht sich die Muskelspannung der Beinstrecker, sodass eine „Sitzhaltung“ oder „Entenpohaltung“ die Folge sein kann.

FAZIT: Nach Kopfhaltungskorrekturen wird die auszuführende Position meist besser.

Liegendes Bein ist nicht gestreckt

Das liegende Bein wird gerade im Anfängerbereich von den Schwimmerinnen „vergessen“. Sie konzentrieren sich so auf das senkrechte Bein das sie an ihr liegendes nicht mehr denken. Oftmals haben die Mädchen auch das Gefühl mit diesem Bein durch kurze Schläge das „untergehen“ vermeiden zu können. Ein weiterer, häufiger Grund ist die bequeme Haltung die damit einhergeht.

FAZIT: mehr Spannungsübungen an Land, Ballettbeinposition mit Brettern unter Kopf und Fuß.

Liegendes Bein ist nicht gerade sondern zeigt nach innen

Die in der Ausweichposition eingenommene Körperstellung verleitet dazu auch das Liegebein zu vernachlässigen. Um nicht noch weiter abzusinken oder die Grundposition gar ganz zu verlieren, drücken die Schwimmerinnen ihr Bein oft auch nach „innen“.

FAZIT: Korrekturhinweis – das Bein nach außen (ins Becken,...) drücken.

Bewegung:

Liegendes Bein wird eher unter Wasser angezogen

Die Schwimmerin achtet nicht darauf, wie sie ihr Bein anzieht, sondern nur darauf dass sie es anzieht. Der Bewegungsablauf könnte z. B. bereits beim Erlernen wie folgt beschrieben werden. Das gesamte Bein, vor allem der große Zeh muss während des Anziehens über Wasser sein. Diese bildliche Vorstellung erleichtert den Kindern meist die annähernd richtige Umsetzung.

FAZIT: Partnerübung daraus machen. Die Partnerin tippt bei jedem Untergehen des Fußes von unten an die Fußsohle! Macht das Training auch insofern etwas leichter, als viele der Mädchen hier kitzlig sind und eine Berührung eigentlich vermeiden wollen. Der Spaßfaktor dabei ist zusätzlich gut für die allgemeine Motivation.

Unterschenkel des liegenden Beines zeigen nach innen

Beim Anziehen des liegenden Beines muss auf sehr viele Faktoren geachtet werden. Meist können die Schwimmerinnen sich auf nur ein oder zwei Dinge konzentrieren und vergessen dabei den Rest. Das angezogene Bein in der korrekten Lage bedeutet mehr Anspannung und Konzentration auf das selbige. FASZIT: Auch hier sind Partnerübungen sehr zu empfehlen. Die Partnerin drückt leicht von der Innenseite an den Fuß sobald dieser seine „Bahn“ verlässt. Als Hilfsmittel könnte hierfür ein Schwimmbrett dienen. Im Frontalunterricht könnte der Trainer eine „Schwimmnudel“ verwenden um das Bein anzutippen.

Nach oben gerichtetes Bein bleibt nicht in der vorgegebenen Position

Konzentriert sich das Mädchen zu stark auf das anzuziehende Bein, leidet die korrekte Position des senkrechten Beins meist darunter. In den meisten Fällen steht das mögliche überziehen des Ballettbeins im direkten Zusammenhang mit dem Anziehen des Liegebeins. Die separate Ansteuerung der Extremitäten ist eine Koordinationsfrage und in dieser Altersklasse noch nicht im ausreichenden Masse vorhanden.

FAZIT: An Land mehr koordinative Übungen mit beiden Beinen. Aber in leichter Form. Gute Übung - von der gestreckten Rückenlage über alle „Einzelpositionen“ in das Doppelballettbein und mit dem anderen Bein wieder zurück. Wiederholung mit dem anderen Bein beginnend. Der Trainer korrigiert beim durchgehen immer wieder die Positionen.

Nach oben gerichtetes Bein bleibt nicht gestreckt

Das senkrechte Bein bleibt während des Anziehens oft nicht gestreckt, weil nicht daran gedacht wird. Das Anziehen bedarf der „gesamten“ Konzentration der Schwimmerin um dies annähernd richtig auszuführen. Andere wichtige Punkte werden dabei meist außer Acht gelassen.

FASZIT: Entweder die Partnerin oder der Trainer korrigieren verbal und oder mit Hilfsmittel z. B. einer Schwimmnudel das senkrechte Bein durch antippen am Knie aus. Mehr koordinative Übungen an Land mit Schwerpunkten auf die Spannung. Vom Ballettbein in die Flamingoposition auf 8 (16,...) der Trainer geht durch und versucht das Ballettbein „umzuschmeißen“. Nur wer genug Spannung aufbaut bleibt tatsächlich in seiner Position.

Flamingoposition:

Nach oben gerichtetes Bein ist nicht gestreckt

Das senkrechte Bein in der Flamingoposition ist nicht gestreckt. Oft vernachlässigt die Schwimmerin während des Anziehens das senkrechte Bein und achtet nicht mehr darauf, dass dieses gestreckt bleibt. Durch die „gebeugte“ Haltung des Rückens können viele Mädchen in dieser Position aufgrund mangelnder Beweglichkeit das senkrechte Bein nicht mehr gestreckt halten.

FAZIT: Mehr Dehnübungen an Land wobei immer auf gestreckte Knie geachtet werden muss.

Nach oben gerichtetes Bein ist überzogen

Die Schwimmerin neigt dazu, in der Flamingoposition in eine „angenehme“ Haltung auszuweichen – dem Drehmoment entgegenzuwirken. Meist ist bereits die Ballettbeinposition überzogen, oder beim Anziehen des Liegebeins geht das senkrechte „mit“!

FAZIT: verschiedene Übungen mit stark überzogenem und unterzogenem Bein verdeutlicht den Mädchen die korrekte Position. Immer abfragen, wie sich die neue Position anfühlt! Den Korrekturhinweis „wenn es sich anfühlt als wäre es stark unterzogen ist die Position richtig“ können die Schwimmerinnen besser verarbeiten und am Ende auch umsetzen.

Angezogenes Bein ist nicht an der Wasseroberfläche

Das Anziehen des Liegebeins ist in korrekter Ausführung in dieser Alterklasse eine schwierige Aufgabe. Oft haben die Mädchen noch nicht das „Wassergefühl“ um zu spüren, ob das Bein an der Wasseroberfläche ist.

FSZIT: Eine gute Übung hierfür ist in der Flamingoposition ein Schwimmbrett auf das angezogene Bein legen. Die Schwimmerin muss darauf achten dass dieses nicht „wegschwimmt“. D. h. das Bein muss so hoch gehalten werden, dass es tatsächlich die Wasseroberfläche durchbricht und das Brett an seinem Platz bleibt.

Angezogenes Bein ist nicht an der Wadenmitte am gestreckten Bein

Die nicht korrekte Position des angezogenen Beins ist sehr häufig zu beobachten. Den Mädchen fehlt oft das richtige „Gefühl“ für die richtige Position.

Korrekturhinweise wäre z. B. das Knie noch näher Richtung Kinn, das Knie nicht so nah an das Kinn nehmen.

FAZIT: Hilfestellungen durch den Trainer, der immer wieder das Bein in die richtige Position bringt (am Beckenrand). Oder an Land auf dem Rücken liegend beide Beine anziehen und auf Hopp die Flamingoposition einnehmen und ggfl. Position korrigieren.

Angezogenes Bein zeigt nach innen

Das angezogene Bein zeigt auch in sehr vielen Fällen nach innen. Diese Haltung scheint den meisten Schwimmerinnen als richtig. Die eigene Wahrnehmung in der richtigen Position ist bei den Mädchen meist ein extrem nach außen gedrücktes Bein.

FAZIT: Dieses nach außen gedrückte Bein als richtige Haltung der Schwimmerin vermitteln. Immer wieder nur in diese Position gehen und das Bein korrigieren. An Land die Position immer wieder machen lassen.

5 Einbinden in das Trainingskonzept

Die Gruppe der Mädchen für dieses Training umfasst ca. 6-8 Mädchen der Altersklasse C (12 – 14 Jahre).

Der Leistungsstand der Mädchen ist noch sehr unterschiedlich. Teilweise sind Mädchen mit Wettkampferfahrung auf bayerischer Ebene dabei, der andere Teil lässt sich eher als Anfänger definieren. Hierauf ist im Training ganz besonders zu achten.

Die Mädchen kennen bereits einen Teil der Pflichtübungen, die sie in der nächsten Wettkampfsaison schwimmen müssen. Ein Teil der Gruppe kann die hier erforderliche Paddelart bereits ausführen (noch nicht perfekt), der andere Teil befindet sich noch in der Phase des Erlernens.

Für die Altersklasse C definieren wir die Deutschen Jugendmeisterschaften als Saisonhöhepunkt. Wir befinden uns zurzeit in der allgemeine Vorbereitungs- bzw. Aufbauphase. Die Trainingsdauer beläuft sich auf 2 Stunden.

Zielsetzung für diese Trainingseinheit ist eine annähernd richtige Ausführung des erlernten Bewegungsablaufs. Um das „Gefühl“ für die richtige Ausführung zu verstärken, muss darauf geachtet werden, in regelmäßigen Abständen Wiederholungen durchzuführen. Da der Körper der Mädchen sich ständig verändert muss auch das Gefühl für die Positionen und Bewegungen immer wieder neu erlernt bzw. gefestigt werden.

Jede Trainingseinheit sollte unterschiedlich gestaltet sein, um Langeweile vorzubeugen und den Spaß am Sport in den Vordergrund zu stellen.

Je nach Gruppengröße und Leistungsstand innerhalb der Gruppe bieten sich unterschiedliche Organisationsformen an. Für diese Trainingseinheit wähle ich eine Mischform aus Frontalunterricht und Partnerarbeit.

Zu Beginn sollte den Schwimmerinnen das Ziel der Trainingseinheit bekannt gegeben werden. Damit auch die Mädchen eine Vorstellung des Trainingsablaufs haben und sich darauf einstellen können, was sie machen sollen. Am Ende lässt sich so auch leichter reflektieren, was tatsächlich geleistet wurde und ob eine Verbesserung stattgefunden hat.

Allgemeines zum Erlernen:

1. Lernphase - Grobkoordination: Erwerb des Grundablaufs der Bewegung

In der ersten Lernphase nimmt die Sportlerin vor allem über den optischen Analysator Informationen auf, während der kinästhetische Analysator nur wenig Informationen liefert.

Der Bewegungsfluss ist noch mangelhaft, das Bewegungstempo ist im Allgemeinen noch nicht gefunden – auszuhalten des Anziehens des Liegebeins in die Endposition, die Bewegungspräzision ist noch gering.

2. Lernphase - Feinkoordination: Verfeinerung der Bewegung, Bewegung wird unter konstanten Bedingungen gekonnt.

Nun werden auch die Rückmeldungen der Muskulatur gut verarbeitet. Die Bewegung wird viel detaillierter wahrgenommen. Unter konstanten Bedingungen verläuft die Bewegung nahezu optimal.

3. Lernphase: Stabilisierung der Feinkoordination: Festigung und Anpassung der Bewegung.

Die 3. Lernphase wird bei dieser Bewegungsübung der Alterklasse C in der Vorbereitungsphase üblicherweise noch nicht erreicht. Die Schwimmerinnen sind in Ihren Grundpositionen und Bewegungen noch nicht so gefestigt, dass ein gleichwertiges Abrufen der Bewegung konstant funktioniert. Oft schleichen sich die gleichen Fehler immer wieder ein, oder es sind jedes Mal andere Fehler, die gemacht werden. Optimal wäre das Erreichen dieser Phase am Ende der speziellen Vorbereitungsphase. Es kann variabel über die Technik verfügt werden, dadurch kann flexibler auf die jeweiligen Bewegungen eingegangen werden.

Das Aufwärmen:

Das Aufwärmen der Muskulatur ist besonders wichtig um Verletzungen der Muskelfasern (z.B. Risse) vorzubeugen und den Organismus auf die Belastungen einzustellen – ihn in Leistungsbereitschaft zu versetzen.

Wir starten in der Schwimmhalle an Land. Das gesamte Aufwärmen wird ca. 20 Minuten in Anspruch nehmen.

Beginnend mit dem Warmmachen, Laufen und Hüpfen wir am Platz im Kreis. Der Trainer in der Mitte.

Nach dem Aufwärmen werden alle Muskelpartien mit den entsprechenden Übungen gedehnt, bzw. gekräftigt – beginnend am Kopf, Hals, Schulter, dann die Arme, der Rücken- Bauch–Hüftbereich und abschließend die Beine.

Kräftigungsübungen für die Handgelenke und den Rumpfbereich.

Spannungsübungen:

In gestreckter Rückenlage am Boden liegen (gestreckte Knie) und der Trainer hebt die Füße an. Erschwert werden kann dies durch Verwendung von Schwimmbrettern. Es werden unter den Kopf und unter die Beine zwei bis drei Bretter gelegt. Die Schwimmerin muss den ganzen Körper so in Spannung bringen, dass sie selbst „gerade wie ein Brett“ auf den Brettern aufliegt und den Boden nicht berührt.

Das Ballettbein im stehen halten – wer schafft den 90° Winkel am längsten in einer korrekten Gesamtposition zu zeigen.

Zehenstehen mit Variationen (Arme am Körper, Arme nach oben gestreckt, Augen geschlossen, etc.)

Eine kurze Pause von ungefähr 5 Minuten wird „aktiv“ genutzt für „Spanndehnen“.

Spagat dehnen:

Nach dieser Pause dehnen die Mädchen für den Spagat. Nach erfolgter Vordehnung legen sich alle Mädchen auf den Rücken. Beide Beine werden nochmals durch halten und nachziehen (mit Tubes) weiter gedehnt. Anschließend halten sie jede Seite je 1 Minute lang. Diese Übungen für die Beweglichkeit sollten regelmäßig im Training und/oder zu Hause stattfinden, da in diesem Alter die Beweglichkeit schon nicht mehr optimal zu fördern ist. Sie lässt ohne Beanspruchung stark nach – das Training führt nur sehr zögerlich zu einer Verbesserung es dient meist eher dem Erhalt der Beweglichkeit!

Zielbewegung an Land:

Zur besseren Umsetzungsmöglichkeit der Zielbewegung im Wasser, wird diese an Land ausgeführt.

Die Zielbewegung wird vom Trainer anhand der Veranschaulichung (Vormachen durch eines der Mädchen) und der genauen Beschreibung erklärt.

Hier ist es bereits möglich, die Mädchen auf ein paar typische Fehler hinzuweisen. Diese am Besten extrem „überspitz“ darstellen, damit sie besser verinnerlicht werden können.

Jedes Mädchen macht die Bewegung ein paar Mal an Land, der Trainer korrigiert die Positionen und Bewegungen aller Mädchen aus.

Alle Mädchen machen sich nun wasserfertig, entfernen Schmuck, Haarklammern, etc. und gehen duschen (ca. 10 Minuten).

Das Einschwimmen:

Das Einschwimmen ist genauso wichtig wie das Aufwärmen, um den Körper an die Bedingungen im Wasser zu gewöhnen und an die Leistungsanforderungen heranzuführen. Für unsere Sportler ist es außerdem wichtig den Muskeltonus, welcher beim Dehnen herabgesetzt wurde, wieder zu erhöhen.

200 m Lagen (Reihenfolge frei wählbar)	- laufendes Band
200 m Kraul – je 25 m im 2-er , 3-er, 4-er und 5-er Zug	- laufendes Band
4x25 m Kraul Sprint zurück tauchen	- laufendes Band

6 Die Trainingseinheit

Ich wähle als „Organisationsform“ zuerst den Frontalunterricht. Es gibt ein verbindliches vorgegebenes Tempo durch den Trainer. Hier liegt erst einmal das motorische Lernen im Vordergrund.

Wiederholung der Paddeltechnik:

Alle Mädchen verteilen sich am Rand und halten sich dort mit einer Hand fest. Ziel dieser Übung ist das Erzeugen eines Wirbels an der Wasseroberfläche. Beide Seiten abwechselnd bis tatsächlich ein Wirbel entsteht. Die nächste Übung ist mit beiden Beinen am Beckenrand in gestreckter Rückenlage. Auch hier ist das Ziel soviel Druck mit der richtigen Paddeltechnik auszuüben um auf beiden Seiten einen Wirbel zu erzeugen.

Der Trainer geht durch und korrigiert jedes Mädchen.

Die Grundpositionen Ballettbein und Flamingo:

Die Mädchen verteilen sich im Becken und üben die Grundposition des Ballettbeins. Gleichzeitig versuchen sie auch hier Wirbel zu erzeugen. Der Trainer korrigiert jedes Mädchen aus während der Rest weiter übt. Nacheinander kommt nun jedes Mädchen zum Trainer an den Rand. Die Schwimmerin begibt sich in die Flamingoposition. Der Trainer korrigiert die ggfl. fehlerhaften Haltungen. Z. B. Knie zu strecken, Bein in eine senkrechte Position bringen, angezogenes Bein in eine gerade und waagrechte Position bringen, Oberkörper näher ran, Kopf nach hinten, etc.. Nun ist das Mädchen in einer korrekten Position, die so gehalten werden soll. Das Mädchen beginnt zu paddeln und der Trainer bringt das Mädchen in einen angemessenen Abstand zum Beckenrand um dort dann auf Zuruf loszulassen. Die Schwimmerin muss nun versuchen diese Position durch paddeln zu halten.

Der Bewegungsablauf:

Die Schwimmerin versucht das vorher an Land geübte Bewegungsmuster im Wasser umzusetzen

Eine Mischform der Informationen an die Sportlerin eignet sich hier besonders. Der Trainer korrigiert noch während der Ausführung. Z. B. das Ballettbein nicht zu überziehen (durch anzeigen), den Bewegungsablauf der Paddeltechnik vormachen, den Kopf nach hinten nehmen um nicht das Bein anzuschauen. Sofort nach Beendigung der Übung gibt der Trainer weitere Korrekturen, auf die die Schwimmerin noch achten muss. Z. B. das Liegebein während des Anziehens nicht ins Wasser zu drücken sondern über der Wasseroberfläche anzuziehen. In manchen Fällen ist es notwendig die Schwimmerin die Übung mit einem Bewegungsablauf, der über das „Ziel“ hinausgeht, wiederholen zu lassen um das korrekte Ergebnis zu erzielen.

Z. B. das Liegebein über der Wasseroberfläche anzuziehen und dieses nicht komplett unter Wasser zu haben. Eine Korrektur „Das ganze Schienbein sollte beim anziehen trocken bleiben“ kann unter Umständen noch nicht zum gewünschten Ergebnis führen.

Es ist darauf zu achten dass eine Korrektur der Position immer vor der Korrektur der Paddeltechnik angebracht werden sollte.

Als weitere Übung wird die gesamte Gruppe in Paare mit jeweils ähnlichem Leistungsstand aufgeteilt. Der Wiedererkennungswert der gemachten Fehler fördert die eigene Wahrnehmung für die Bewegungsausführung. Die Schwimmerinnen haben hier Kontakt zueinander, was das soziale Verhalten untereinander fördert. Achtung! Nicht immer die gleichen Paare bilden. Je nach Struktur der Gruppe und des Trainingsziels oder u. U. auch innerhalb des Trainings die Zusammensetzungen variieren.

Abwechselnd üben die Mädchen mit Unterstützung oder Beobachtung durch die Partnerin die Bewegung.

Möglichkeiten hierfür sind z. B. die Partnerin befindet sich ebenfalls im Wasser am Fußende des Liegebeins. Immer, wenn bei der Bewegungsausführung das anzuziehende Bein unter Wasser ist, wird von unten an die Fußsohle getippt.

Eine weitere Variante für Partnerübungen ist die Korrektur durch die Partnerin mittels Zurufen und Antippen an den entsprechenden Körperteilen. Z. B. die waagerechte Position des Liegebeins beim Anziehen, die Kopfhaltung, den durchhängenden Körper durch antippen am Po, etc.

Der Trainer muss hier verstärkt darauf achten, dass die Paare sich gegenseitig auch richtig auskorrigieren und Hilfestellung im Erkennen der Fehler geben. Der Trainer kontrolliert auch hier alle Paare und gibt ggf. noch weitere Korrekturhinweise.

Abschließende Übung mit Hilfsmitteln:

Komplette Bewegung beginnend beim Ballettbein bis zur Flamingoposition mit Pullboys – diese auf Hüfthöhe halten. Achtung nur möglich wenn für mindestens die Hälfte der Gruppe (besser natürlich alle) das Hilfsmittel zur Verfügung steht. Ein Training mit Hilfsmitteln wird von Mädchen in dieser Altersklasse besonders gern angenommen, sie haben hierbei meist viel Spaß! Dies bringt gerade zum Ende des Trainings noch mal einen positiven Nebeneffekt.

Mittels dieses Hilfsmittels haben die Mädchen noch mal die Möglichkeit sich voll auf die Bewegung und ihren Körper zu konzentrieren. Haben alle den Bewegungsablauf nun mehrfach geübt, müssen zum Abschluss noch einmal alle nacheinander die richtige Bewegung direkt vor dem Trainer ausführen. Ohne Hilfsmittel sollen sie versuchen die optimale Höhe und eine angemessene Geschwindigkeit zu erreichen.

Achtung: Als Trainer sollte man immer daran denken auch Lob auszusprechen!

Das Ausschwimmen:

Die Schwimmerinnen schwimmen sich abschließend noch 400 m aus. Abwechselnd eine Bahn entspannt Kraul und Brustschwimmen.

Abschließende Anmerkung:

Die Schnelligkeit der ausgeführten Bewegung sollte nicht aus Gründen der Erleichterung vernachlässigt werden. Eine zunächst nur in schneller Ausführung erlernte Bewegung führt zur Herausbildung einer völlig anderen Bewegungskoordination (Steuerung und Regelung) als sie für die Zielbewegung erforderlich ist. Hinweise, Korrekturen und Demonstrationen sollten so gegeben werden, dass sie der Lernende auf seine eigenen Bewegungsempfindungen und seine noch unvollkommene Bewegungsvorstellung beziehen kann. Hier ist ein kurzer Impuls zur Verdeutlichung der Bewegung meist wirkungsvoller als die Beschreibung mittels vieler Worte.

7 Literaturliste

Wettkampfbestimmung

FINA-Handbuch

Unterlagen C-Trainer Ausbildung

Unterlagen B-Trainer Ausbildung

BSV Trainerhandbuch

Lehrprobe

	Inhalte	Zeit	Hilfsmittel	Organisation	Fehler	Korrektur
	Trainingszielbesprechung					
An Land	<p>Aufwärmen: Laufen und Hüpfen am Platz Wechselschritt, Fersen zum Po, Knie nach oben,...</p> <p>Dehnen: Kopf, Hals, Schulter, Arme Rücken, Bauch, Hüfte Spagat dehnen: Beine je 10-15 Sek. halten, 2 Sek. entspannen und 10-60 Sek. Dehnung wiederholen, 3 Wiederholungen</p> <p>Zielbewegung an Land: Alle Mädchen üben die Bewegung ein paar Mal</p>	Ca. 20 min		<p>im Kreis</p> <p>in versetzten Reihen</p> <p>in versetzten Reihen</p> <p>Handtuch und Tubes</p> <p>Handtuch</p> <p>in versetzten Reihen</p>	<p>Auf ordentliche Ausführung achten</p> <p>Auf ordentliche Ausführung achten</p> <p>Auf gestreckte Knie achten, keine ausgedrehte Hüfte</p> <p>Auf richtige Ausführung der Bewegung und richtige Position und Winkel achten.</p>	<p>Zeit durchhalten, keine Pausen machen</p> <p>Körperhaltungen korrigieren (Verletzungsgefahr)</p> <p>Auf gestreckte Knie achten, keine ausgedrehte Hüfte</p> <p>Auf richtige Ausführung der Bewegung und richtige Position und Winkel achten.</p>
	Duschen und wasserfertig machen	Ca. 10 min				
Im Wasser	<p>Einschwimmen 200 m Lagen 200 m Kraul, 4x25 m Kraul Sprint zurück Tauchen</p>	Ca. 20 min		<p>Laufendes Band mit 5 Sekunden Abstand zwischen den Schwimmerinnen</p>		<p>darauf achten, dass die Schwimmerinnen die Schwimmtechniken richtig ausführen und speziell beim Tauchen darauf achten, dass keines der Mädchen "unten bleibt"</p>

Inhalte	Zeit	Hilfsmittel	Organisation	Fehler	Korrektur
Hauptteil Übung der Paddeltechnik Mit einer Hand am Beckenrand festhalten. Es wird versucht jeweils auf beiden Seiten beim paddeln einen Wirbel zu erzeugen. In gestreckter Rückenlage auf beiden Seiten gleichzeitig einen Wirbel erzeugen.	Ca. 40 min	Beckenrand	in einer Reihe am Beckenrand	Handhaltungen falsch	darauf achten, dass die Paddeltechnik richtig ausgeführt wird.
Üben der Grundpositionen und versuchen auch hier Wirbel zu erzeugen Flamingoposition wird am Rand eingenommen und korrigiert			geordnetes Chaos	falsche Kopfhaltung	darauf achten, dass der Körper sich tatsächlich in einer gestreckten Rückenlage befindet.
Ausführen des Bewegungsablaufs mit Kontrolle durch den Trainer			nacheinander am Beckenrand		darauf achten, dass die Schwimmerinnen die Winkel der Beine richtig halten, die Paddeltechnik richtig ausgeführt wird
Partnerarbeit Gegenseitiges Anschauen des gesamten Bewegungsablaufs und korrigieren mit und ohne Unterstützung durch den Trainer			geordnetes Chaos		
			Partnerarbeit		Darauf achten, dass die Korrekturen richtig angebracht sind. Hilfestellung beim Erkennen von Fehlern leisten
Pullboys zur Unterstützung der Höhe, zum Erkennen der Positionen und Bewegungen und Erlernen der Ansteuerung der Muskelpartien	Ca. 10 min	Pullboys	in zwei Reihen und nacheinander einzeln zum besseren auskorrigieren	zu wenig Spannung	auf die gestreckte Körperhaltung achten (nicht auf die Füße schauen) und die Beine ggf. auskorrieren
Bewegungsablauf ohne Hilfsmittel	Ca. 10 min		nacheinander		Korrigieren während und nach der Ausführung
400 m Ausschwimmen	Ca. 10 min		geordnetes Chaos		darauf achten dass die Kinder anderen Trainingsgruppen nicht stören
Abschlussbesprechung					

