

LEHRWEG FÜR DEN SUPPORT SCULL

Synchro USA Dezember 1989 von Holly Vargo-Brown, Assistenztrainerin, Ohio State University Synchro.

Übersetzung: Birgit Leipner im Juli 90.

Das unten beginnende Skript, welches ich für Lehrgangsunterweisungen zusammengestellt habe, stellt in großen Zügen den Lehrweg für das Erlernen des support-scull dar.

Lehrweg für Anfänger

1. An Land einen Kreis bilden und folgende Trainingsanweisungen für die Einführung des support-scull verwenden:
 - a) "Stellt Euch vor ihr haltet ein Tablett und wischt mit euren Armen am Tablettboden hin und her".
 - b) "Stellt euch vor, ihr habt eine Orange oder einen Tennisball unter euren Armen eingeklemmt".
 - c) "Haltet eure Ellbogen relativ nah am Körper, kein "Flügelschlagen".
 - d) "Isoliert eure Schultern und Oberarme, konzentriert euch darauf, nur die Unterarme zu bewegen!"
2. Am Beckenboden sitzend (im flachen Teil).
 - a) Soviel Druck ausüben, daß die Hüfte am Beckenboden bleibt.
 - b) Gerade sitzen!
3. Auf dem Beckenboden stehend (tiefer Teil des Beckens)
 - a) Soviel Druck ausüben, daß die Füße am Beckenboden bleiben.
 - b) Gerade stehen!
4. Verwende vielerlei Vorstellungen um das Druckgefühl gegen das Wasser zu betonen.
 - a) Am Beckenboden "gehen".
 - b) Die Seitenwand des Beckens hinaufgehen.
 - c) Gestreckte Brustlage mit Füßen flach an der Wand.

Lehrweg für fortgeschrittene Anfänger

1. Beine über dem Beckenrand einhängen, Kopf und Rücken nach unten gegen die Wand drücken.
 - a) Oberkörper gerade lassen, nicht von der Wand wegbiegen.
 - b) Die gegenüberliegende Wand geradeaus anschauen.
 - c) Ellbogen relativ nah an die Wand nehmen.
2. Senkrecht an der Wand, Partner hält die Knöchel umfaßt.
 - a) Körper und besonders den unteren Rücken in die Wand hineindrücken.

- b) Auf saubere Armhaltung achten.
 - c) Auf saubere Körperhaltung achten.
 - 3. Mit Partner im flachen Teil, in gekippter Hockposition.
Der Partner unterstützt hinter den Hüften.
 - a) Partner gibt Haltungskorrekturen.
 - b) Partner verringert die Unterstützung schrittweise, bis die Schwimmerin von alleine schwebt.
 - 4. gekippte Hocke, ein Bein auf die Wasseroberfläche strecken und wieder zurück in die Hocke, anderes Bein auf die Wasseroberfläche strecken..... *
 - a) Auf saubere Armhaltung achten, um Wandern auszuschalten.
 - b) Langsame und kontrollierte Bewegungen beibehalten.
- *Dieser Drill lehrt, wie man den support scull bei Gewichtsverlagerungen anpasst, eine sehr wichtige Fähigkeit für die Pflicht.

Lehrweg für Fortgeschrittene

1. Aufrecht stehen an Land, folgende vier Punkte beachten:
 - a) "militärisches" Kinn.
 - b) Brustbein soweit vorschieben, daß mit den Schultern eine Linie gebildet wird.
 - c) Postspannung.
 - d) In die Füße hineindehnen, Fersen zusammen.
2. Handstandposition am Knöchel (im Tiefen).
 - a) Auf Körperstreckung konzentrieren.
 - b) Weil dies eine "Schweb"-haltung ist, auf korrekte Armhaltung konzentrieren.
3. Handstand am Knöchel mit hochschwimmen und abtauchen.
 - a) Um aufzutauchen Paddeldruck verstärken.
 - b) Um abzutauchen Paddeldruck verringern.
4. "Blubber"-Technik - an Land.
 - a) Support-scutt mit abschließendem "Auswärtszug".
 - b) Federnde Züge (kleine schnelle Züge) bis Kinnhöhe, Arme bleiben ein klein wenig vor dem Körper.
 - c) Hände bleiben in einer Ebene mit dem Beckenboden.
 - d) Ellbogen bleiben gebeugt.
5. "Blubbertechnik" am Beckenboden Stehend (tiefer Teil).
 - a) So viel Druck ausüben, daß die Füße die ganze Zeit am Beckenboden bleiben.
 - b) Auf senkrechte Haltung achten, nicht rückbeugen!
6. Handstand am Knöchel. Den Druck der Paddelzüge verstärken, um senkrecht aufzutauchen, dann zu den Knöcheln "herunterblubbern".

- a) Beim Blubber-Druckzug auf Wandern achten, korrekte Armhaltung beachten.
- b) Körper gerade halten, nicht rückbeugen.
- 7. Verschiedene Körperhaltungen im support-scutt üben.
- 8. ~~8~~ Fertigkeit Gewicht zu verlagern üben, indem man Positionen kombiniert und die ganze Zeit über im support-scutt paddelt.
 - a) Kraftdrillkombinationen.
 - b) Kranichschließen, Beugekniewechsel usw.

Lehrweg für bessere Fortgeschrittene

- 1. Drehungen (an Land).
 - a) Beibringen, was "linke Schulter zurück" und oder "rechte Schulter zurück" bedeutet.
 - b) Bei Drehungen mit "linke Schulter zurück" den Druck der rechten Hand erhöhen. Bei Drehungen mit "rechte Schulter zurück" den Druck der linken Hand erhöhen.
- 2. Im Wasser in "Leuchtbojenhaltung" (Kopf oben, Beine unten).
 - a) Den Körper gerade halten, Drehungen ausführen.
 - b) Sich darauf konzentrieren, den Körper als eine Einheit zu drehen (Körper muß sich wie ein durchgehendes Teil anfühlen, wie ein Brett).
- 3. Handstand in Knöchelhöhe, rechts- und linksherum drehen (halbe und ganze Drehungen).
 - a) Auftrieb der Knöcheltiefe ausnutzen, um sich auf Armhaltung und -Bewegung zu konzentrieren.
 - b) Sich darauf konzentrieren, den Körper als eine Einheit zu drehen.
- 4. Hohe Drehungen.
 - a) Beginnen in senkrechter Haltung am Knöchel, Paddeldruck verstärken, um Höhe zu gewinnen.
 - b) Diesen Druck beibehalten, um die Drehung auf höchster Höhe zu vollenden.

Lehrweg für Könnner *

- 1. Schrauben (eine Schraube ist nichts anderes als eine Drehung, die auf einer Höhe anfängt und auf einer anderen Höhe endet).
Abwärts: vom höchsten Punkt bis zu den Knöcheln oder tiefer.
Aufwärts: von den Knöcheln bis zur höchsten Höhe.
 - a) 180 - Am Knöchel anfangen. Zum Auftauchen Paddeldruck erhöhen. Während der 1/2 Drehung Paddeldruck verringern, um ein Absinken zu den Knöcheln zu ermöglichen.
 - b) ~~360~~

- b) 360 - gleich wie oben, aber eine ganze Drehung ausführen. Der Druck darf nicht so stark verringert werden, weil die Rotation länger ist.
 - c) 180 + Aufwärtsschrauben - Beginn am Knöchel, 1/2 Drehung ausführen und gleichzeitig Paddeldruck erhöhen, um zur höchsten Höhe zu gelangen.
2. Zu den Drehungen und Schrauben Kombinationen und Wechsel hinzunehmen.
 3. Körperhaltungen auf Zählen, Partner achten auf Korrekturen
 4. Körperhaltungen mit Wechseln und Kontrolliertem Abtauchen auf Zählen. Partner geben Korrekturen.
 5. Kraftdrillkombinationen.
 6. Pflichtübungen durchzählen mit ~~Körkörn~~. Klopfen.
 7. Kombinierte Pflichtübungspläne.
 - a) Kombinationen, die die Armen "anstacheln". Der Körper soll Dinge tun, an die er nicht gewöhnt ist.
 - b) Beispiele:
 - 1) Ballettbein einnehmen. Kranichkippen bis in die senkrechte Haltung, stop. 1/2 Drehung machen und am Ende der Drehung zur Ritterposition ablegen. Körper zurück in die Ballettbein-Haltung hochdrücken.
 - 2) Aus Bauchlage in Hechtposition vorwärts abhechten, ein Bein zur Kranichposition hochnehmen. Bein zur Senkrechten schließen und dabei eine ganze Drehung machen. Beine in gebogener Position aufs Wasser legen und auspaddeln.
- *Beachte: Dieses Niveau zu erstreben ist wichtig, aber mindestens genauso wichtig ist das Wiederholen der Grundlagen von Körper- und Armhaltungen.