

JuWA – Jugend Wasserwacht Ausbildung

# Schwimmfertigkeiten

## Lernunterlagen

# Inhaltsverzeichnis

Unterüberschrift	Seite
<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Allgemeines</b>	<b>5</b>
<b>Startarten</b>	<b>6</b>
Armkreisstart	6
Vorübungen zum Grab- und Armkreisstart	6
Grabstart	7
Armkreisstart – Armschwungstart – Hochstart	9
Ablauf	9
Fehler und Korrektur	10
Rückenstart	11
Ablauf	11
Fehler und Korrektur	12
Fehlerbilder	12
<b>Schwimmarten</b>	<b>13</b>
Brustschwimmen	13
Brustarmzug	14
Fehler und Korrektur	16
Brustbeinschlag	16
Übungsformen	18
Fehlermöglichkeiten und Korrektur	20
Atmung	20
Übungsformen	22
Fehler und Korrektur	22
Gesamtablauf	23
<b>Kraulschwimmen</b>	<b>24</b>
Kraularmzug	24
Übungsformen	26
Fehlermöglichkeiten beim Kraularmzug	28
Kraulbeinschlag	29
Atmung	31



Übungsformen	32
Fehlermöglichkeiten	32
<b>Rückenkraul</b>	<b>34</b>
Rückenkraul Beinbewegung	34
Fehlermöglichkeiten	34
Rückenkraul Armzug	35
Fehlermöglichkeiten	36
Rückenkraul Gesamtbewegung	37
Fehlermöglichkeiten	38
<b>Die Wendarten</b>	<b>40</b>
Kippwende	40
Ablauf	40
Übungsformen	41
Rollwende	41
Übungsformen im Wasser	43

# Vorwort

Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten – und eine der wenigen, die in jedem Alter durchgeführt werden kann. Es vermittelt u. a. ungewohnte Körpererfahrungen, schont Muskulatur und Gelenke, belebt und stärkt den Kreislauf, erhöht die Beweglichkeit sowie die Koordinationsfähigkeit.

Verbesserte Technik und Wasserbeherrschung führen zu einer müheloserer und gesünderen Fortbewegung im Wasser.

Für einen Wasserwachtler ist die Beherrschung des „Mediums“ Wasser unumgänglich, da ohne ausreichende Schwimmtechnik das Rettungsschwimmen erst gar nicht möglich ist. Eine ausreichende Schwimmtechnik ist Voraussetzung für einen sinnvollen Einsatz als Wasserretter. Des Weiteren erwartet die Bevölkerung bei einem Mitglied der Wasserwacht eine überdurchschnittliche schwimmerische Kompetenz.

Im Rahmen der Wasserwacht geht es nicht um olympische Zeiten und härtestes Training, sondern um die Verbesserung der schwimm-technischen Fähigkeiten.

Ein konsequentes Techniktraining stellt hohe Ansprüche an den Gruppenleiter:

- Kompetenz, Aufmerksamkeit, Geduld, Überzeugungskraft, Erfahrung
- Mut zu Neuem (selbst auszuprobieren und ausprobieren zu lassen), Fortbildungsbereitschaft, Durchhaltevermögen, gutes Auge
- den Willen, auf jeden Schwimmer einzugehen – aber auch Wissen um seine Grenzen.

Eine gute Schwimmtechnik kann man nicht wirklich „lehren“ – aber man kann ein Erlernen ermöglichen.

Jeder Schwimmer ist anders – eine für alle gültige Technikausführung gibt es nicht, jedoch gewisse grundlegende Leitlinien, die hier vorgestellt werden sollen.

Die in diesem Handbuch dargestellten Grafiken sind zur Vervielfältigung für den Dienstgebrauch freigegeben.

Eine Freigabe für den kommerziellen Gebrauch durch Dritte ist untersagt.

# Allgemeines

Technik bedeutet die Durchführung der Schwimmbewegung unter der Beachtung von:

- biomechanischen Grundlagen
- körperlichen Voraussetzungen
- Richtlinien des internationalen Schwimmverbandes

Grundsätzlich zu beachten bei der Durchführung von Techniktraining:

- kurze Strecken
- geringe Belastung (sowohl vor als auch während der Korrekturen)
- schnelles Eingreifen des Ausbilders bei auftretenden Fehlern
- Motivieren der Teilnehmer (Lob, Erklärung, etc.)

Was ist eine „gute Technik“?

**effiziente Fortbewegung im Wasser im Einklang mit den Regeln des Schwimmverbandes**

# Startarten

## Armkreisstart

### Vorübungen zum Grab- und Armkreisstart

Hier sind mögliche Varianten aufgezeigt, die in den verschiedensten Bädern möglich sind.

#### Variante 1

Treppe im Becken

- Abstoßen aus dem Hockstand von der untersten Treppenstufe – Arme hochhalten, Kopf im Wasser – ausgleiten
- von einer höheren Stufe
- von einer höheren Stufe, die noch unter Wasser liegt
- mit Armschwung oder Grabschwung

#### Variante 2

Überlaufrinne im Schwimmbad (mind. 1,5 m Wassertiefe!)

- Abstoßen aus dem Sitz am Beckenrand
- Füße stehen in der Überlaufrinne, Knie sind leicht geöffnet, Arme werden hochgehalten (umschließen die Ohren) – Daumen fassen sich – Oberkörper wird langsam nach vorne gebeugt – Kopf zwischen leicht geöffneten Knien – bis Gesäß rutscht – dann schnell strecken und kräftig abstoßen

#### Variante 3

Mit/ohne Überlaufrinne

Abstoßen aus der Hocke

- Füße sind fußbreit, Zehen umschließen den Beckenrand, Arme nach vorne gestreckt – Daumen fassen sich – nach vorne fallen lassen – Knie sind dabei gebeugt, mit den Füßen abdrücken, Kopf auf Kniehöhe – akustisches Signal: „... und hopp!“

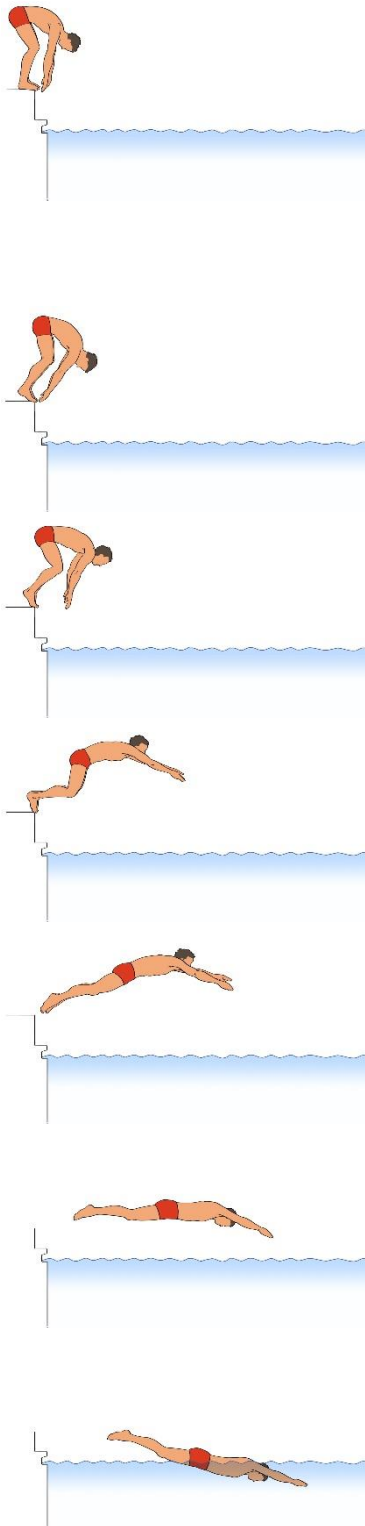
Aus dem Stand

- Stellung wie aus der Hocke, Körper fallen lassen, Beine stark beugen – abspringen, wenn man das Gefühl hat ins Wasser zu fallen (Kopf ist dann auf Kniehöhe)

Start aus dem Stand mit Armschwung

- Stellung wie beim Stand, Oberkörper nach vorn gebeugt, Arme hängen lassen (Armkreisstart)/Hände greifen Beckenrand (Grabstart), Anfallen des Körpers, Armkreisen (Armkreisstart) bzw. Abdruck der Hände nach vorne (Grabstart) – gleichzeitig abspringen.

# Grabstart



## Startstellung

Auf dem Startblock stehend, Füße sind etwa hüftbreit auseinander, Zehen umkrallen den Startblock, Knie sind leicht gebeugt, Oberkörper beugt sich so weit nach vorne, dass das Gleichgewicht noch gehalten werden kann.

Ausgestreckte Arme greifen den Startblock und der Blick zielt auf die Eintauchstelle.

## Absprung

Startzeichen

- Körper wie abgebildet nach vorne fallen lassen
- Kopf geht zur Brust – Beine stark gebeugt
- Arme führen schnellen, kräftigen Armschwung durch
- Körper befindet sich jetzt in Schräglage

Für einen guten Absprung wichtig:

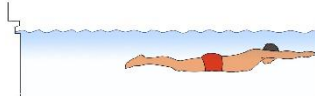
- schnelles Armschwingen bis zur Waagrechten
- schnelle Körperstreckung
- kräftiges und schnelles Abdrücken der Füße vom Startblock

## Flugphase

Der Körper ist gestreckt – Kopf ist zwischen den Oberarmen – die Hände sind nebeneinander.

## Eintauchphase

„Nickbewegung“ des Kopfes leitet das Eintauchen ein, dem Wasser wird so nur wenig Widerstand geboten – die Gleitphase wird dadurch verlängert.



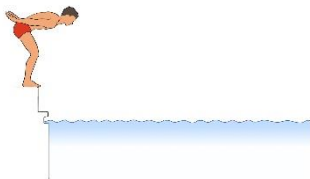
### Gleitphase

Die Gleitphase dauert an, bis die Schwimmgeschwindigkeit erreicht ist. Der Kopf wird zum Auftauchen in den Nacken gelegt, Beinschlag – Armzug – Auftauchen – Übergang soll möglichst ohne Atemzug erfolgen. (Kraulschwimmen) Beim Brustschwimmen: Tiefer eintauchen – es folgt ein Tauchzug, bevor der Schwimmer auftaucht.



# Armkreisstart – Armschwungstart – Hochstart

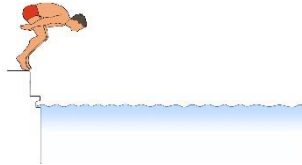
## Ablauf



### Startstellung

Auf dem Startblock stehend, Füße sind etwa hüftbreit auseinander, Zehen umkrallen den Startblock, Knie sind leicht gebeugt, Oberkörper beugt sich so weit nach vorne, dass das Gleichgewicht noch gehalten werden kann.

Arme hängen locker nach unten und der Blick zielt auf die Eintauchstelle.



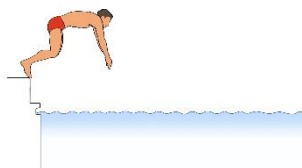
### Absprung

Startzeichen

Körper wie abgebildet nach vorne fallen lassen:  
Kopf geht zur Brust – Beine stark gebeugt

Arme führen schnellen, kräftigen Armschwung durch  
Körper befindet sich jetzt in Schräglage

Für einen guten Absprung wichtig:  
schnelles Armschwingen bis zur Waagrechten  
schnelle Körperstreckung kräftiges und schnelles  
Abdrücken der Füße vom Startblock



### Flugphase

Der Körper ist gestreckt – Kopf ist zwischen den  
Oberarmen – die Hände sind nebeneinander



### Eintauchphase

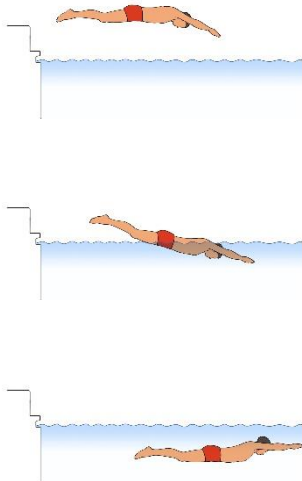
„Nickbewegung“ des Kopfes leitet das Eintauchen ein,  
dem Wasser wird so nur wenig Widerstand geboten –  
die Gleitphase wird dadurch verlängert.



### Gleitphase

Die Gleitphase dauert an, bis die Schwimmgeschwindigkeit erreicht ist. Der Kopf wird zum Auftauchen in den Nacken gelegt, Beinschlag – Armzug – Auftauchen – Übergang soll möglichst ohne Atemzug erfolgen.  
(Kraulschwimmen)

Beim Brustschwimmen: Tiefer eintauchen – es folgt ein Tauchzug, bevor der Schwimmer auftaucht.

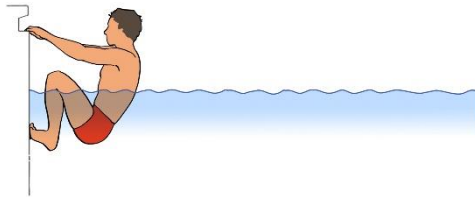


## Fehler und Korrektur

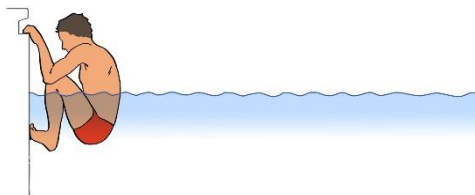
Fehlerbild	Ursache	Korrektur
fehlerhafte Startstellung	Beine geschlossen, Füße zu weit auseinander, Beine fast gestreckt, zu tiefe Hockstellung	nochmals mit der Übungsreihe beginnen
falsche Armhaltung	verkrampft, Seithaltung	Arme locker hängen lassen
schlechte Armschwungphase	mangelnde Beweglichkeit, zu hastige Ausführung	Lockerungsübungen
Schwimmer fällt auf den Bauch	Angst vor kopfwärts eintauchen, Anziehen der Knie nach Absprung	Angstabbau durch Tauchübungen und Sprünge
Beine sind gegrätscht	Angst, schlechte Bewegungsvorstellung	Eingleitübungen – auf geschlossene Beine achten
zu flaches/zu steiles Eintauchen	falscher Armkreis, falsche Kopfhaltung	seitlicher Armkreis, Kopf zwischen den Armen
zu frühes Auftauchen	falsche Kopf-, Körper-, Armhaltung	Hinweise auf richtige Kopf- und Armführung
Tauchzug zu früh/ zu spät	falsche Gleittiefe, Gefühl für Gleitgeschwindigkeit	Umsatzübungen nach dem Unterwasserabstoßen von der Wand

# Rückenstart

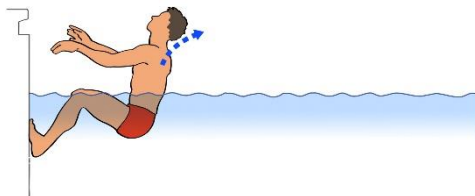
## Ablauf



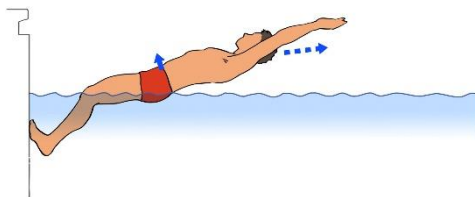
Langer Pfiff!  
Hockstellung und Arme gestreckt  
leichte Schrittstellung



Auf die Plätze!  
Arme anziehen



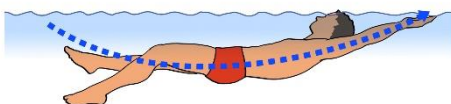
Pfiff! – Los!  
Kräftig abstoßen



dabei Arme zurückschwingen (Nachschauen!)



dabei Hüfte hoch (Bogenspannung)



Eintauchen  
Gleiten und Beinschlag

Beim Auftauchen: 1. Atemzug

## Fehler und Korrektur



### Fehlerbilder

Fehlerbild	Ursache	Korrektur
fehlerhafte Startstellung	Beine geschlossen, Füße zu weit auseinander Beine zu weit aus dem Wasser, Füße zu tief	richtig vorzeigen, klare Anweisungen, Hinweis auf Wettkampfbestimmungen, Gefahr des Abrutschens
Abdruck von der Wand und Startgriffen gleichzeitig	mangelnde Koordination, falscher Bewegungsablauf	Lösen der Hände und Anheben der Hüfte vor Abdruck mit den Füßen
zu tiefes Gleiten nach Abstoß	Hohlkreuz, Kopf zu weit im Nacken	kein Hohlkreuz, Kinn auf der Brust
zu flaches Gleiten nach dem Abstoß	Sitzhaltung	bessere Streckung, Kopf mehr in den Nacken
Arme schwingen nach oben und nach hinten	zu steiler Absprung, falsche Armführung	Arme schwingen seitlich vor in die Streckung
vorzeitiger Übergang in die Schwimmbewegung	zu flaches Eintauchen, zu kurze Gleitphase	bessere Streckung, Kopf mehr in den Nacken

# Schwimmarten

## Brustschwimmen

Das Brustschwimmen ist die am meisten verbreitete Schwimmart in Deutschland. In den meisten Grundschulen wird Brustschwimmen als Anfangsschwimmart unterrichtet, da hierfür weitaus weniger Kondition im Vergleich zum Kraulschwimmen benötigt wird.

Einen guten Brustschwimmer zeichnen aus:

- Eine ausgeprägte Gleitphase – während dessen wird ins Wasser ausgeatmet.
- Die Koordination von Beinen und Armen überlappt.
- Beim Armzug ergreifen die Hände das Wasser und ziehen eine Kreisform.
- Die Beine führen ebenfalls eine kreisförmige Bewegung aus – Unterschenkel und Füße drücken sich im Wasser ab.

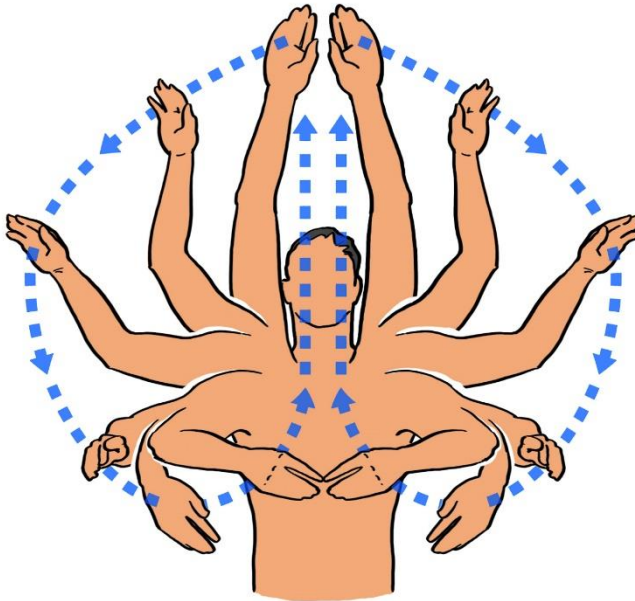
Vorteile	Nachteile
Das Gleiten ermöglicht eine bessere Bewegungssteuerung.	langsamste Schwimmtechnik
Grundlage des Rettungsschwimmens	schwierige Koordination der Arm- und Beinbewegung
Beinschlag ist unverzichtbar – Fremd- und Selbsttrettung	unnatürliche Bewegungsform
Heranführen an eine Ausdauerleistung durch die Gleitphase	viele Fehlermöglichkeiten
Verspannungen	

Das Brustschwimmen ist eine sehr komplexe Bewegung. Deshalb ist es sinnvoll, die Bewegungen in Teilschritte aufzuteilen:

- Brustarmzug
- Brustbeinschlag
- Brustarmzug mit Atmung
- Gesamtbewegung (vor allem für die Atmung)

## Brustarmzug

Die Arbeit verteilt sich beim Brustschwimmen gleichmäßig auf die Bein- und Armbewegung.  
Der Brustarmzug lässt sich auch durch die Form eines umgedrehten Herzes beschreiben.



Wichtig ist es, dass die Ellenbogen nicht hinter die Schultern gelangen und die Hände immer vor den Schultern bleiben. Die Stellung der Hand und die Bewegungsgeschwindigkeit spielt ebenfalls eine enorme Rolle beim Armzug.

Der Brustarmzug lässt sich in verschiedene Bewegungsphasen einteilen:

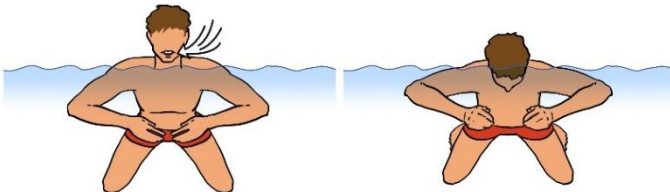
#### Wasser fassen



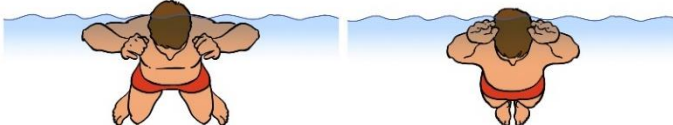
#### Zugphase



#### Druckphase und Einatmen



#### Vorbringphase



#### Übungsmöglichkeiten

- Durchs Wasser laufen mit Armbewegung
- Nach dem Abstoßen gleiten – und dann einsetzen der Armbewegung
- im brusttiefen Wasser stehend
- Noodle o. ä. unterlegen und dann in Bauchlage Armzüge durchführen

## Fehler und Korrektur

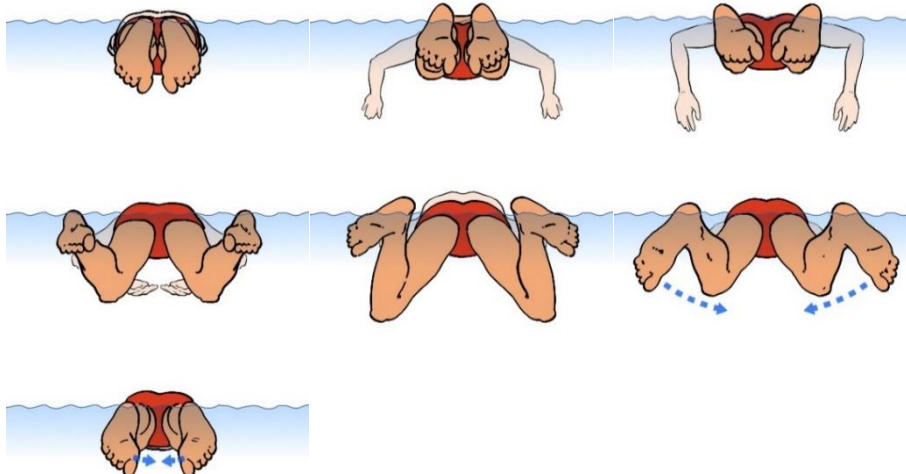
Fehlerbild	Ursache	Korrektur
Arme ziehen zu weit nach hinten	Arme gehen über die Schulterebene	Hinweis auf kurze Armzüge, Arme werden nur im Sichtfeld bewegt. Stab oder Noodle unter den Achseln als Hilfsmittel.
zu weit gespreizte Finger	falsche Körperhaltung	Hände lockern, Hinweis auf richtige Fingerhaltung, Eigenbeobachtung
schlängelnde Bewegung	falsche Körperhaltung	Eigenbeobachtung, Führung der Bewegung, Trockenübungen mit Zauberschnur (im Wasser Stab)
Kopf liegt beim Ausatmen nicht gerade im Wasser	zu starkes Heranziehen des Kinnes	Hinweis auf Streckung der Halswirbelsäule, Hinweis auf flache Körperhaltung

## Brustbeinschlag

Die Arbeit beim Brustschwimmen wird gleichmäßig auf die Bein- und Armarbeit verteilt.

Der Beinzug lässt sich strukturieren:

- Anziehen/Anfersen zum Gesäß
- Fersen nach außen gestellt – Knie langsam auseinander
- Kreisbewegung
- Gleitphase



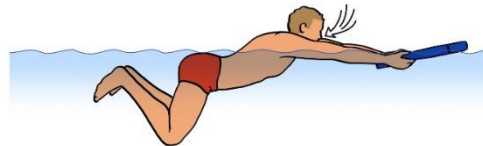


### Beinzug in Seitenansicht

Anfersen: Leitsatz: "Fersen zum Po!"



Ausatmen



Einatmen

Anziehen und Ausstellen: Leitsatz: "Abdruck suchen"

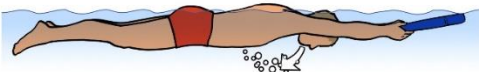


ohne Atmung



ohne Atmung

Schwungphase: Leitsatz: "Schwingen – Beschleunigung des Körpers"  
Während dieser Phase strecken sich die Knie- und Hüftgelenke:



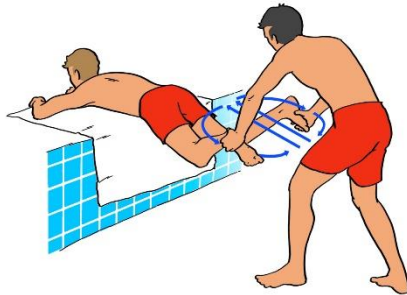
Ausatmen

Das Anziehen der Zehen und das Ausstellen der Füße sollte nicht zu früh aufgegeben werden, da sonst die Anströmung abreißt und der Vortrieb verloren geht. Erst nach dem Abdruck entspannen sich die Beine.

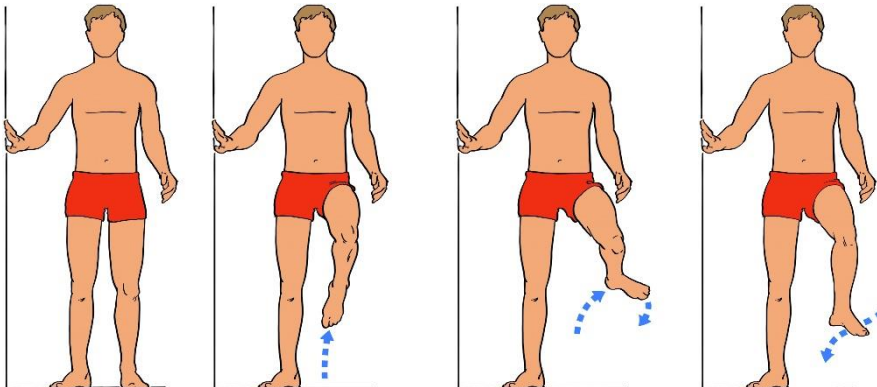
## Übungsformen

### An Land

Bewegung der Beine im Halbkreis auf Bank, Decke (mit/ohne Partner)



- Sitzen, Gymnastikreifen liegt auf dem Boden – Beinschlag entlang dieses Reifens erklären – zeigen
- Einbeinig stehen – Hand zur Stabilisation an einer Wand – einbeiniges Üben der Bewegung

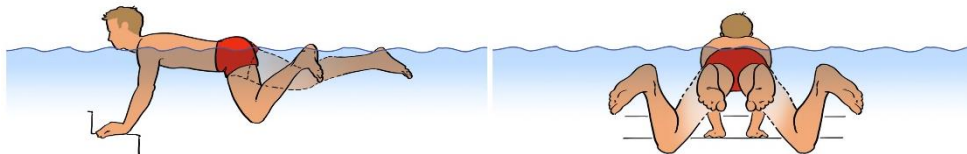


### Im Wasser

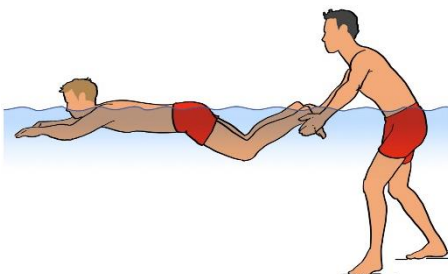
- Sitzend am Beckenrand – Hände stützen hinter dem Körper ab – Beine hängen ins Wasser – mit steigendem Krafteinsatz den Beinschlag durchführen



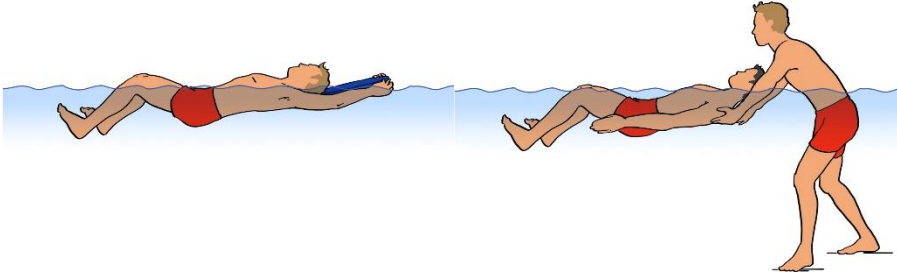
- Im Wasser liegen – mit den Händen am Beckenrand festhalten – Durchführen des Beinschlags – bei fehlender Koordination ist so das Eingreifen möglich



- Abstoßen mit dem Brett vom Beckenrand – gleiten und Beinschlag (auch mit Partnerführung, ggf. Brett)



- Rückenlage mit/ohne Partner/Brett



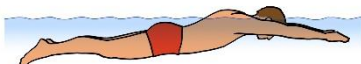
- Brett schräg ins Wasser stellen – erhöhter Kraftaufwand für die Beine

## Fehlermöglichkeiten und Korrektur

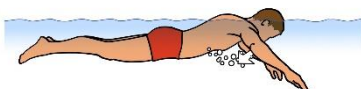
Fehlerbild	Ursache	Korrektur
„Frosch“	Anziehen der Beine und Arme gleichzeitig	Verbale Unterstützung durch den Trainer während die Bewegung ausgeführt wird, erneute Korrektur.
Scherenbeinschlag	Beine schwingen nicht in der horizontalen Ebene	Wiederholung von Grundübungen, Führen der Bewegung durch den Trainer.
fehlerhafter Schub der Beine	überhastete Bewegung, fortwährendes Kreisen der Unterschenkel	Hinweis auf längeres Gleiten nach jedem Armzug (Gleitpause)! – Beinschwung üben.

## Atmung

Das Ausatmen erfolgt beim Brustschwimmen immer unter Wasser. Das Einatmen erfolgt während der Druckphase, in der die Arme unter dem Körper nach hinten geführt werden.



Gleitlage





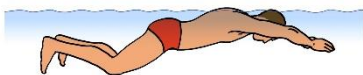
Anheben des Kopfes



Anfersen und Ausdrehen der Füße



Abwärtsführen der Arme  
Nickbewegung des Kopfes



Schwunggrätsche



Gleitlage

Mit Beginn der Armbewegung setzt das Heben des Körperschwerpunktes ein, bis zur Streckung mit anschließender Gleitphase.












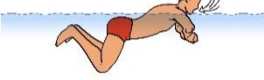

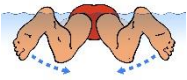








## Übungsformen

- aus- und einatmen im Stehen – während des Armzuges
- Atmung – Armzug – Beinschlag aus dem Gleiten heraus
- drei Züge – dann einatmen – immer wieder wiederholen
- Armbewegung und Atmung in Hockstellung – durch Mund und Nase unter Wasser!

## Fehler und Korrektur

Fehlerbild	Ursache	Korrektur
keine regelmäßige Atmung	Aus- und Einatmung erfolgt über Wasser	an Land oder im flachen Wasser erneut üben
unvollständige Atmung	Aus- und Einatmung erfolgt über Wasser	Ablauf erneut erklären
keine Ausatmung ins Wasser	Angst vor Verschluckung	ins Wasser blasen üben (im Stehen – flaches Wasser)
keine Hilfsbewegung des Kopfes	zu steife Rücken-/Nackenhaltung	erneut die Technik erklären – vormachen oder bei anderen Kindern zuschauen lassen
fehlende Nasenatmung	Atmung nur durch den Mund	ins Wasser blubbern lassen mit der Nase – stehend im flachen Wasser

## Gesamtablauf

	Beine	Arme		Atmung	Phase	
	Streckung (Beine, Füße)	Finger- schaufel greift schräg nach außen		Aus	Zugphase	
		„Ziehen“		Aus		
				Aus		
	„Anfersen“ „Anziehen“	„Drücken“				
	„Ausstellen“ „Kreisen“	„Strecken“		Ein	Druckphase	
	(X-Stellung der Beine)			Ausatmung	Streckphase (5 – 7)	
	„Schließen“					
	„Strecken“				Gleitphase	

# Kraulschwimmen

Das Kraulschwimmen ist die schnellste Schwimmart. Sie wird zu den Wechselschwimmarten gezählt.

Da das Kraulschwimmen ein sehr komplexer Bewegungsablauf ist, wird dieser am besten in Teilschritten geübt.

- kontinuierlicher Wechselschlag der Beine
- kontinuierliche Wechselzug der Arme
- Zusammenspiel Kraularmbewegung und Kraulbeinbewegung Gesamtbewegung mit Atmung

Der Körper liegt während des Kraulschwimmens gestreckt und flach unter der Wasseroberfläche. Der Beinschlag findet unter Wasser statt. Der Körper rollt durch die Armbewegung um die Längsachse.

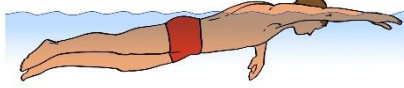
## Vor- und Nachteile des Kraulschwimmens

Vorteile	Nachteile
schnellste Schwimmart	Koordinationsschwierigkeiten
natürliche Bewegungsform	Probleme bei der Atmung
bewegungsverwandte Elemente	hohe körperliche Anforderungen
führt zur Wassersicherheit	keine Entspannungsphasen bei Anfängern
gesundheitliche Vorzüge	keine Orientierungsmöglichkeit in die Bewegungsrichtung
bringt schnelles Erfolgserlebnis	hohe Anforderung an die Kraftentwicklung
Beinschlag schnell erlernbar	Beinarbeit hat bei Kindern nur geringe Wirkung
Arm- und Beinbewegung leicht zu koordinieren	fürs Rettungsschwimmen kaum zu gebrauchen
Bewegung lässt sich in viele Spiele einbauen	

# Kraularmzug

Der Arm taucht möglichst weit vor dem Kopf gestreckt ein. Das Handgelenk wird dann abgeknickt, um unter Wasser Druck ausüben zu können. Der Arm wird s-förmig bis hinter die Hüfte gezogen. Dann erneut aus dem Wasser gezogen und mit hohem Ellenbogen nach vorne geführt.





fassen, ziehen



ziehen, beugen



drücken



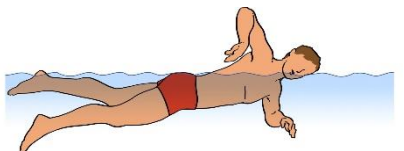
drücken



strecken



Atmung



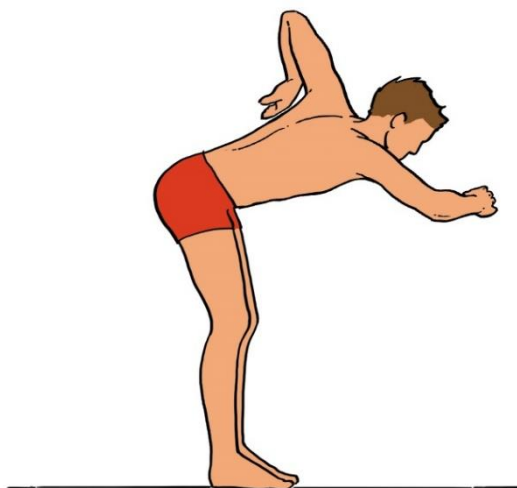
rückführen,  
erholen



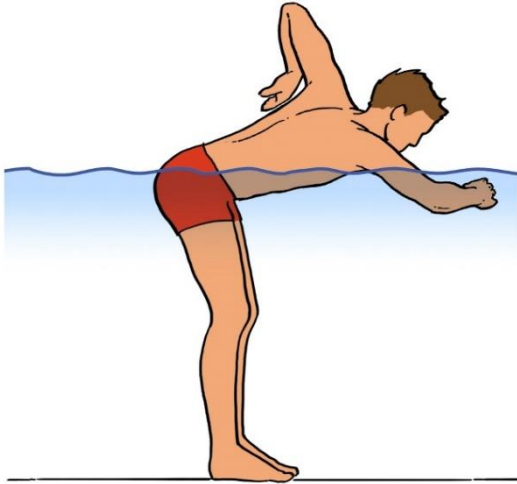


## Übungsformen

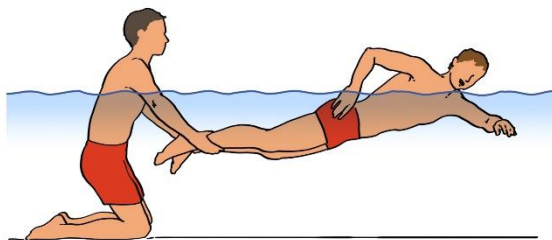
- Armkreisen vorwärts, rückwärts
- Armkreisen versetzt vorwärts
- Armbewegung in S-Form (Daumenführung) – stehend außerhalb des Beckens



- Armbewegung stehend im Wasser üben



- Armbewegung entlang des Beckenrands üben – erreicht einen hohen Ellenbogen
- Armbewegung im Wasser mit Partner üben



- Arm mit Brett (1 x rechts und 1 x links)



## Fehlermöglichkeiten beim Kraularmzug

Fehlerbild	Ursache	Korrektur
in der Zug-/Druckphase	Arm bei Beginn nicht gestreckt	Hinweis auf richtige Bewegung durch den Trainer
	Zug erfolgt mit gestrecktem Arm	Hinweis auf das Beugen des Ellenbogens (hohes Ellenbogen Prinzip)
	Zug erfolgt mit einem zu stark angewinkelten Arm	Hinweis durch den Trainer, Vorübungen wiederholen
	Armzugbahn ist nicht geradlinig	Trockenübungen, Selbstkontrolle und Hinweise durch den Trainer
Rückholphase	Ellenbogen ist nicht hoch genug	Hinweis auf das Beugen des Ellenbogens (hohes Ellenbogen Prinzip)
	Hände sind zu weit auswärts	Trockenübungen, Selbstkontrolle und Hinweise durch den Trainer
	Eintauchen erfolgt zu nah am Kopf	Trockenübungen, Selbstkontrolle und Hinweise durch den Trainer
Folgefehler	Arm setzt überkreuz vor dem Kopf ein	Hand betont in Schulterbreite einsetzen
	Arm schwingt seitlich flach nach vorne	Dicht am Beckenrand entlang kraulen
	Arme werden nicht bis zum Ende der Druckphase durchgezogen	Druckphase betonen – Daumen streift den Oberschenkel Wassergreifen
	Ellenbogen zieht zuerst	– Ellenbogenhaltung beobachten

## Kraulbeinschlag

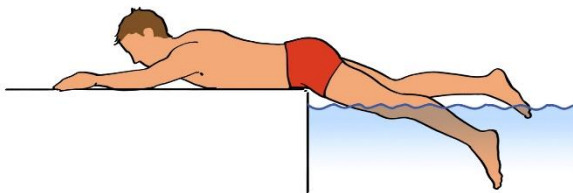
Er ist für die Stabilisierung der Körperlage wichtig, er leistet Vortrieb und unterstützt somit die Armtätigkeit.

Die Beine werden immer um den Drehpunkt = Hüfte bewegt. Ein Bein macht einen Abwärtsschlag und das andere den Aufwärtsschlag.

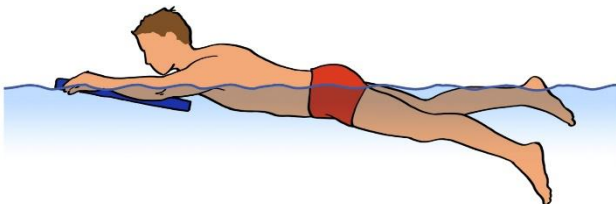
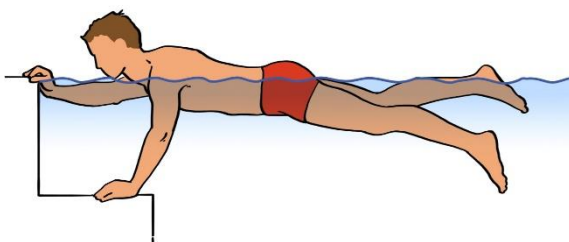
Wichtig ist hierbei, dass die Bewegung nicht vom Knie aus geht.

### Übungsformen

- am Beckenrand sitzend mit/ohne Flosse
- im Wasser stehend mit einer Hand am Beckenrand, mit einem Bein den Beinschlag, dann wechseln
- Bauchlage am Beckenrand festhaltend und Beinbewegung



- Mit den Händen vom Beckenrand abstoßen und dann mit Beinbewegung zurück zum Beckenrand



- Gleiten mit Brett und Beinschlag
- Beinschlag – Arme gestreckt vor dem Kopf/auf dem Rücken abgelegt
- Spielform: Partner liegen sich kopfwärts gegenüber und fassen ein Schwimmbrett. Auf Pfiff wird versucht mit energischem Beinschlag den Partner zurückzudrängen.

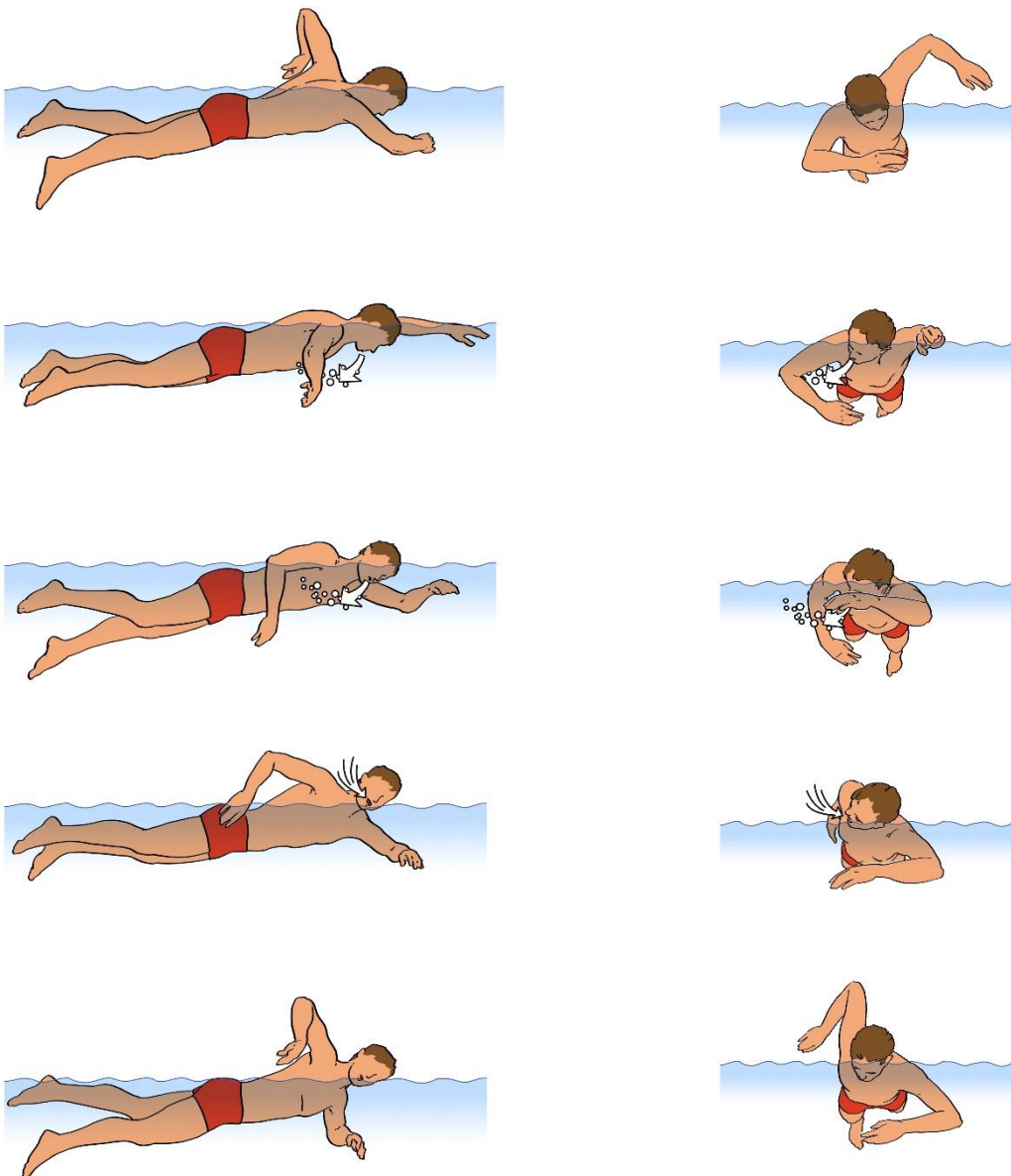
### Fehlermöglichkeiten

Fehlerbild	Ursache	Korrektur
Beinschlagbewegung kommt nicht aus der Hüfte	geringer Vortrieb	Bein strecken
Po zu hoch	tiefer Oberkörper, Behinderung der Atmung	Beinschlag mit Brett, Hüfte nach unten drücken, Kopf hoch
Fußspitzen bei Abwärts-schlagen angezogen	keine Antriebswirkung des Beinschlags	Fuß strecken und nach innen drehen
Unterschenkelschlag	geringer Antrieb	Beine beim Schlagen lang halten
Zappelbewegung der Beine	geringe Auf- und Antriebswirkung, meist zu stark gestrecktes Kniegelenk	betont weite Bewegung mit großer Schlagweite

## Atmung

Die Atmung ist ganz besonders wichtig beim Kraulschwimmen, da sie viele Anfänger häufig aus dem Rhythmus bringt.

Deshalb ist es wichtig, mit einer Zweieratmung zu beginnen. Dabei wird der Kopf bei jedem zweiten Armzug in der Rückholphase des gezogenen Armes seitlich gedreht und während der Arm den Kopf passiert unter ihm durch eingeatmet.



Wichtig ist, dass vorher unter Wasser kräftig ausgeatmet wurde, um die Rückholphase ausschließlich zum Einatmen zu nutzen.

Bei langen Strecken hat sich der Dreierzug etabliert: Dabei wird nach jedem dritten Zug abwechselnd zu jeder Seite hin eingeatmet. Wenn beispielsweise der rechte Arm aus dem Wasser auftaucht, wird der Kopf zur rechten Seite gedreht, bis sich der Mund knapp über der Wasseroberfläche befindet. Also Kopf mit Schulterrotation zur Seite drehen.

## Übungsformen

- Aus- und Einatmen im Stand, brusttief, mit vorgebeugtem Oberkörper, im Wasser mit Kopfdrehung einatmen, Kopf gedreht und ausatmen, Gesicht unter Wasser nach links und rechts
- gleiche Übung wie oben, nur mit Kraularmbewegung
- Gehen in brusttiefem Wasser mit Kraularmbewegung und Atmung
- Abstoßen vom Beckenrand mit Kraularmbewegung und einsetzender regelmäßiger Atmung
- eine Bahn mit Kraularmbewegung und Atmung nur links, anschließend mit Atmung nur rechts, anschließend die Atmung abwechselnd links und rechts
- Atmung
  - mit regelmäßiger Zweieratmung beginnen
  - abschließend Dreieratmung

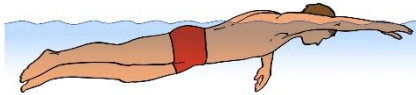
## Fehlermöglichkeiten

Fehlerbild	Ursache	Korrektur
Einatmung zu früh/spät	unkontrollierte Bewegungen	
Kopf/Schulter werden zu weit seitlich gedreht	Schlängelbewegung	Übungen von oben wiederholen und dabei auf die richtige Ausführung achten
kein vollständiges Ausatmen unter Wasser	zu hastiges Atmen, Angst vorm Verschlucken	
Atmung unregelmäßig	unkontrollierter Bewegungsablauf	



Abschließend können nun alle Teilschritte zusammengesetzt werden: Arme, Atmung und Beine

„greifen“



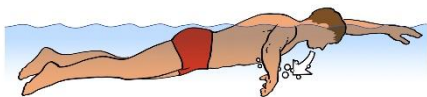
„rollen“



„ziehen“



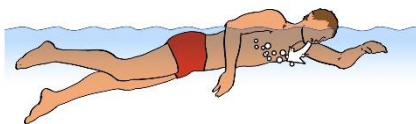
„drücken“



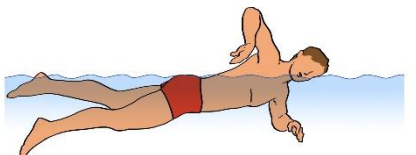
„beugen“



„drücken“

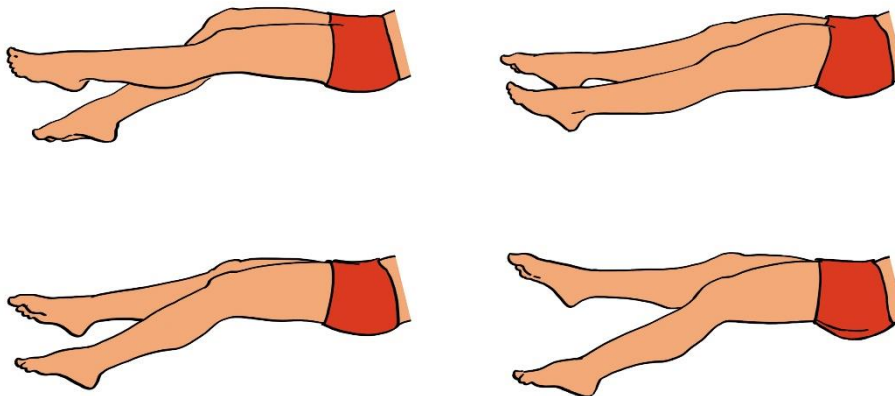


„schwingen“



# Rückenkraul

## Rückenkraul Beinbewegung



unterer Umkehrpunkt

**Ausführlich siehe Kraulschwimmen**

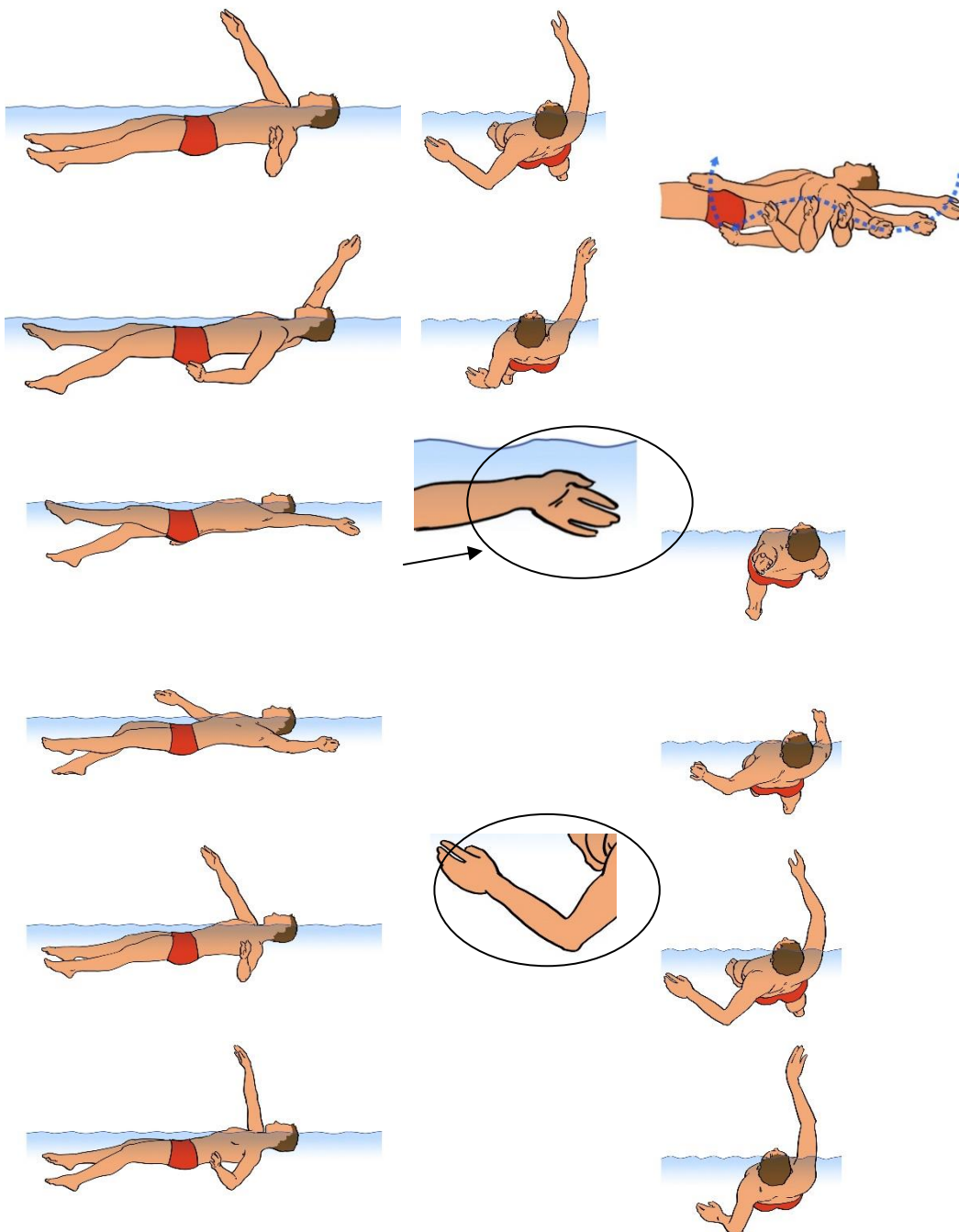
Wichtig ist beim Rückenkraul, dass die Beine im Kniegelenk stärker gebeugt werden und die Knie die Wasseroberfläche nicht durchstoßen dürfen.

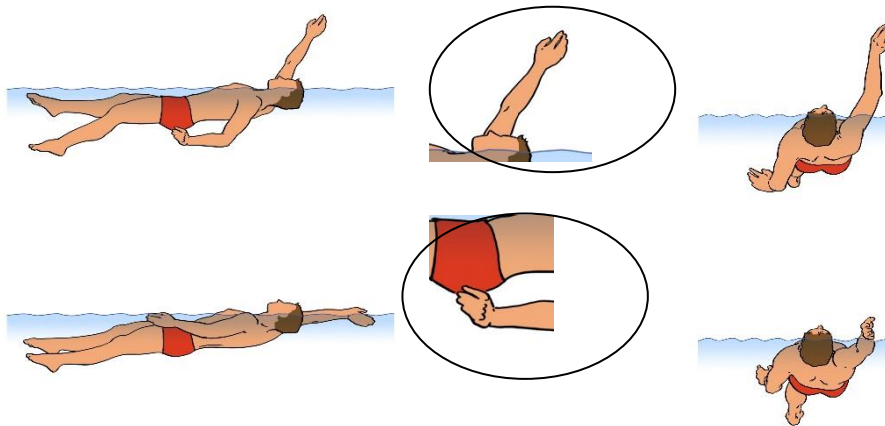
## Fehlermöglichkeiten

Fehlerbild	Ursache	Korrektur
Radfahrbewegung	geringer Vortrieb	im Wasser sitzend Hüfte anheben bei leicht angezogenen Knien
Hüfte nach links und rechts ausweichen	zu starkes Drehen von der Hüfte aus	ruhig im Wasser liegen – mit Beinarbeit ausgleichen
Beine sinken zu tief	keine flache Schwimmlage	Beinarbeit verstärken
Beine erzeugen kaum Vortrieb	Unterschenkel Beinschlag	Fußgelenke lockern engere Beinbewegung Knie unter Wasser lassen

## Rückenkraul Armzug

Der Armzug wird in drei Phasen aufgeteilt: Zug-, Druck- und Schwungphase.  
Wechselseitig werden die Arme aus dem Wasser gehoben und über den Kopf geschwungen.  
Anschließend werden sie durchs Wasser gezogen.  
Nach dem Eintauchen des Armes mit gestrecktem Ellenbogen und kleinem Finger voraus beginnt die Hand Wasser zu fassen.



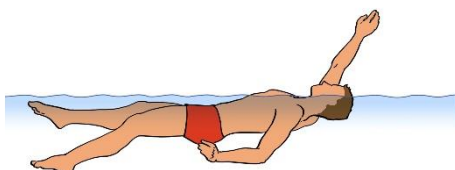
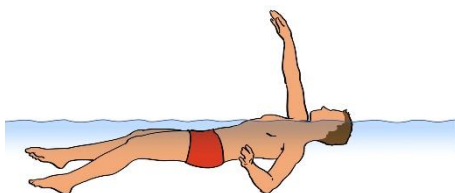
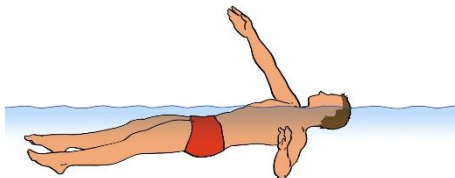
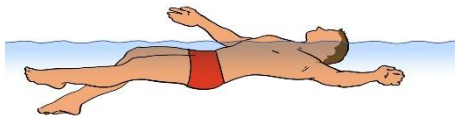
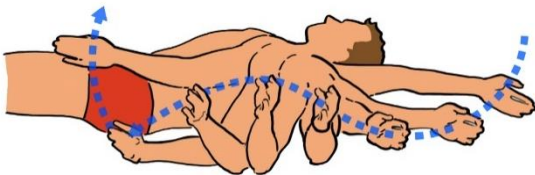


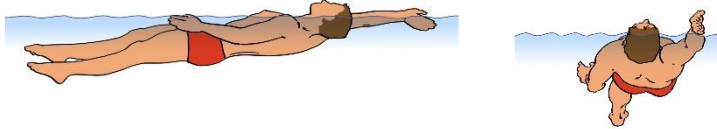
## Fehlermöglichkeiten

Fehlerbild	Ursache	Korrektur
Hände nicht tellern	Hände zu steif	Arme machen S-Zug und werden anschließend wieder aus dem Wasser gehoben.
Arme nicht gebeugt oder steif über dem Kopf aus dem Wasser schlagend	verkrampfte Schwimmhaltung	locker strecken, je nach Beweglichkeit des Schultergelenks
gestreckter Armzug	schlängelnde Bewegung	Armzug S-förmig mit Beugen und Strecken des Armes

## Rückenkraul Gesamtbewegung

Erst mit Übungen beginnen, wenn die Arm- und Beinbewegung beherrscht wird.



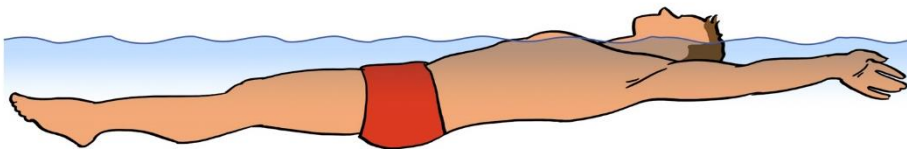


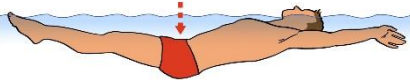
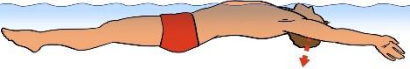
Abstoßen in Rückenlage, nun setzt zuerst der Beinschlag ein, anschließend folgt der Armzug. Wichtig ist darauf zu achten, dass während zwei Armzügen vier oder sechs Beinbewegungen ausgeführt werden.

Die Atmung bleibt zunächst außer Acht. Dann wird die Atmung mit der Gesamtbewegung verbunden. Auf jede Gesamtbewegung erfolgt eine Ein- und Ausatmung.

## Fehlermöglichkeiten

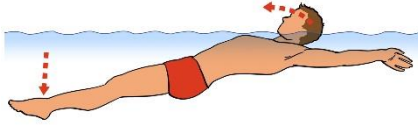
Ideale Gleitlage



Fehlerbild	Ursache	Korrektur
	Becken sinkt ab	Körperspannungsübungen: „Das menschliche Brett“ Mit Kopf und Schulter auf zwei gesicherte Stühle hinlegen und Körper anspannen, bis dieser horizontal ausgerichtet ist. Körperspannung halten
	Kopf überstreckt	auf Kopfhaltung achten



**Wasserwacht**  
Mit Sicherheit am Wasser.



Beine sinken zu tief  
aufgrund falscher  
Kopfhaltung

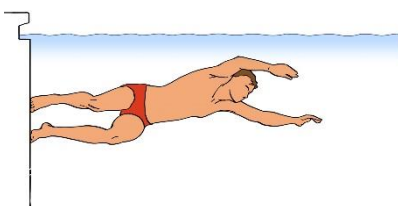
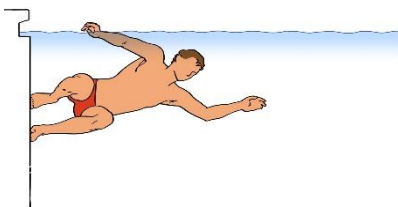
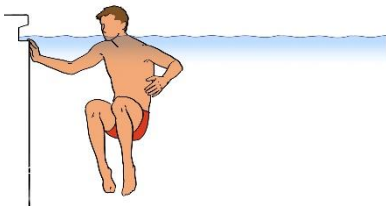
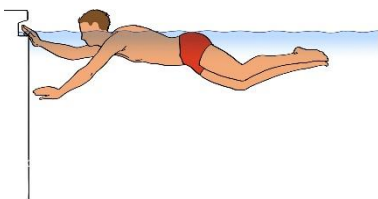
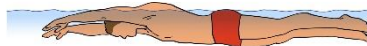
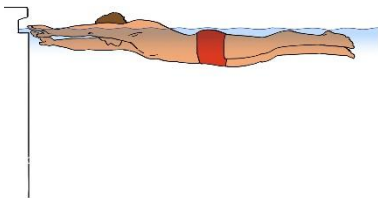
Beinarbeit verstärken und auf  
Kopfhaltung achten

# Die Wendearten

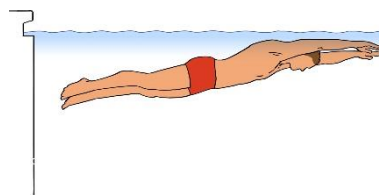
## Kippwende

Die Kippwende wird beim Brustschwimmen angewendet. Da es nicht nur auf der Geraden auf die Zeit ankommt, sollte auch das richtige Wenden erlernt werden.

### Ablauf



- Anschwimmen, zur Beckenwand orientiert
- Anschlagen
- Kippen und einatmen
- Abtauchen
- Abstoßen
- Unter Wasser gleiten
- ggf. Tauchzug durchführen
- Zurückkehren in die Brustschwimmtechnik





Wichtig ist bei der Wende, dass beide Hände gleichzeitig und auf gleicher Höhe am Beckenrand anschlagen.

Nach Start und Wende sind ein Tauchzug und eine Beinbewegung unter Wasser erlaubt.

## Übungsformen

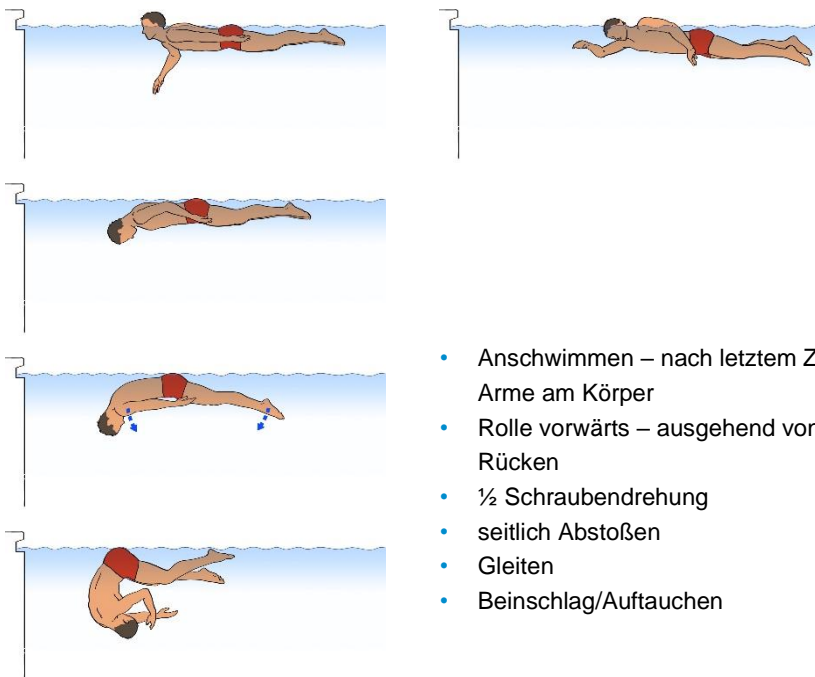
- Freies Schwimmen – beim Pfiff – schnelle Wende
- An der Wand stehend, Hände am Beckenrand – halbe Drehung, Oberkörper sinkt unter Wasser ab – Füße an die Beckenwand (etwa auf Gesäßhöhe)
- In etwas Abstand vor der Wand stehen – Anschwimmen – Anschlagen – Kippen – Kopf und Oberkörper sinken ab – Füße an die Beckenwand – kräftig abstoßen
- Anschwimmen aus weiterer Entfernung, Wende, Ausgleiten, Tauchzug der Arme, anschließend wieder gleiten

## Rollwende

Die Rollwende wird beim Kraulschwimmen angewendet, um nicht zu viel Zeit durch das Umdrehen am Beckenrand zu verlieren.

Hierbei wird eine Rolle vorwärts mit einer Drehung um die eigene Körperachse verbunden.

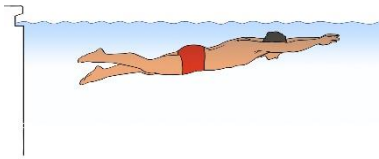
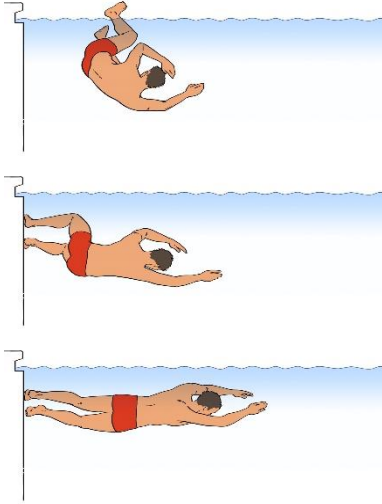
Ablauf



- Anschwimmen – nach letztem Zug beide Arme am Körper
- Rolle vorwärts – ausgehend von Kopf und Rücken
- ½ Schraubendrehung
- seitlich Abstoßen
- Gleiten
- Beinschlag/Auftauchen



**Wasserwacht**  
Mit Sicherheit am Wasser.



## Übungsformen im Wasser

- Beine werden angezogen – Hocke – links/oder rechts herum drehen
- Rolle aus dem Stand vorwärts
- über die Längsachse des Körpers drehen
- Brustschwimmen, dann eine Rolle (Purzelbaum) – dann weiter
- vom Beckenrand abstoßen, 1 Rolle in die Rückenlage mit Kraulbeinschlag zurück zum Rand
- Kraulschwimmen bis zur Wand – herantasten, wo sich der Rollpunkt befindet
- Kraulschwimmen Rollwende – seitliches Abstoßen – Gleiten
- Kraulschwimmen – seitliches Abstoßen – Drehung in Bauchlage – Gleiten
- Kraulschwimmen – Rollwende – dann Übergang auf Kraulschwimmen



**Wasserwacht**  
Mit Sicherheit am Wasser.

## Impressum

**Lehrunterlage JuWA – Jugend Wasserwacht Ausbildung**  
**Hrsg. vom Bayerischen Roten Kreuz**  
**Stand: 2021**

**Herausgeber**

Bayerisches Rotes Kreuz  
Wasserwacht-Bayern  
Garmischer Straße 19-21  
81373 München  
[www.wasserwacht.bayern](http://www.wasserwacht.bayern)

**Fachverantwortung**

AG JuWA  
Landesjugendleitung Wasserwacht-Bayern

**Titelfoto**

Wasserwacht-Bayern

**Illustrationen**

Peter Knoblich

**Hinweis**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für beide Geschlechter.

Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung der Wasserwacht Bayern wiedergegeben werden. Für Einwände und Widersprüche wird um Mitteilung an die Landesgeschäftsstelle der Wasserwacht-Bayern gebeten.

© 2021 Wasserwacht-Bayern

Nur für den Dienstgebrauch im Bayerischen Roten Kreuz