

Sportwissenschaftliches Institut der Universität des Saarlandes

Schriftlicher Entwurf
zur Lehrprobe
am
07.05.1998
im Grundkurs Schwimmen

Entwicklung des Delphinbeinschlags aus der Schlängelbewegung

Das Thema wurde gestellt von:

Hans-Jörg Lang

vorgelegt von:

Boris Nahler
Eichendorffstr. 3
66125 Saarbrücken

I Inhaltsverzeichnis

I	Inhaltsverzeichnis.....	I
II	Abkürzungsverzeichnis.....	II
1	Allgemeine Voraussetzungen	1
1.1	Bedingungsanalyse.....	1
1.2	Bisher erteilter Unterricht	1
1.3	Materialien	2
2	Sachanalyse.....	2
2.1	Bewegungsbeschreibung.....	2
2.2	Fehler und Probleme	3
3	Handlungsziel und Lernziel	3
4	Methodische Erschließung	4
4.1	Methodische Maßnahmen	4
4.2	Methode der Stoffvermittlung.....	4
4.3	Unterrichtsform	4
5	Stundenablauf.....	5
5.1	Theorieteil	5
5.2	Praxisteil.....	6
5.3	Übungsauswahl.....	7
6	Diskussion	10
III	Literaturverzeichnis.....	III
IV	Anhang.....	IV

II Abkürzungsverzeichnis

A	=	Übungs- / Aufgabenbeschreibung
B	=	besondere Hinweise
E	=	Effekt
M	=	Material
O	=	Organisationsform
V	=	Variationen
Z	=	beanspruchte Zeit

1 Allgemeine Voraussetzungen

1.1 Bedingungsanalyse

Die Lehrprobe findet im Grundkurs Schwimmen an der Universität des Saarlandes statt. Dieser Kurs ist ein Teil der Sportlehrerausbildung. In dieser zweisemestrigen Veranstaltung sollen die Sportstudenten/innen zum einen die vier Schwimmlagen (Delphin-, Rücken-, Brust- und Kraulschwimmen) inklusive Starts und Wenden und zum anderen die Methodik der Vermittlung dieser Lagen erlernen. Am Ende dieses Grundkurses werden die erlernten elementaren Bewegungsfertigkeiten in Form einer praktischen Demonstration überprüft. Die Motivation der Studenten/innen ist aus diesem Grund recht groß. Es liegt in ihrem Interesse die angebotenen Stunden zu nutzen um die einzelnen Techniken zu erlernen.

Die Gruppe bewegt sich in etwa auf dem gleichen technischen Niveau. Die meisten Teilnehmer des Kurses haben ihre derzeitigen schwimmerischen Fähigkeiten im Schulsport erworben.

1.2 Bisher erteilter Unterricht

Die Lehrprobe finden in dem ersten der beiden Semester des Grundkurses Schwimmen statt. In diesem Semester sollen die Studenten/innen die Schwimmlagen Delphin- und Kraulschwimmen sowie die zugehörigen Start- und Wendetechniken erlernen. Im zweiten Semester folgen dann die restlichen Schwimmlagen.

In den dieser Lehrprobe vorangegangenen Unterrichtseinheiten wurde mit der Einführung der Schwimmlage Delphin begonnen. Den Studenten/innen wurde mit Hilfe unterschiedlicher Übungsformen die Wellenbewegung sowie ansatzweise der Armeinsatz des Delphinschwimmens vermittelt.

1.3 Materialien

Der Schwimmunterricht findet im Hallenbad der Herrmann-Neuberger-Sportschule statt. Das Bad besitzt einen tiefen und einen niedrigen (schulterhohen) Beckenbereich. Zum Üben und Trainieren stehen hier verschiedene Materialien und Hilfsmittel (Demonstrationstafel, Schwimmbretter, Flossen, Paddels, Pool-buoys, Reifen, Tauchringe, Matten, Bälle u.a.) zur Verfügung. Die für diese Lehrprobe verwendeten Materialien werden in Kapitel 5 näher erläutert.

2 Sachanalyse

Wie schon erwähnt geht es in dem Unterrichtsabschnitt, in dem die Lehrprobe gehalten wird, um das Erlernen der Schwimmlage Delphin. Die Lehrprobe selbst beschäftigt sich mit einer Möglichkeit der Vermittlung der Delphinbeinbewegung.

2.1 Bewegungsbeschreibung

Die Delphinbeinbewegung ist eine wellenförmige Bewegung, die mit geschlossenen Beinen ausgeführt wird. Sie hat ihren eigentlichen Ursprung in der aktiven Kopfsteuerung. Der Kopf leitet die Wellenbewegung ein, die sich sukzessiv über Oberkörper, Hüfte, Oberschenkel, Unterschenkel bis in die Fußspitze fortsetzt. Ausgangsposition für den eigentlichen Beinschlag ist eine ausgeprägte ‚Bogenspannung‘. Um diese zu erreichen wird die Hüfte aktiv in der senkrechten Ebene nach unten bewegt, während sich die gestreckten Beine noch nach oben bewegen. Noch bevor die Füße ihren höchsten Punkt erreicht haben, beginnen Oberschenkel und Knie der Abwärtsbewegung der Hüfte zu folgen, wobei die Knie leicht gebeugt werden. Haben die Knie einen Beugungswinkel von ca. 90° erreicht, schlagen auch Unterschenkel und Füße abwärts, während sich die Hüfte und die Oberschenkel schon wieder aufwärts bewegen. Dies bewirkt einen ‚peitschenartigen Effekt‘. Am Ende des Abwärtsschlags der Beine sind die Knie völlig gestreckt und die Hüfte hat ihren höchsten Punkt erreicht, von dem aus sie einen neuen Beinschlag einleitet.

2.2 Fehler und Probleme

Häufig erfolgt der Delphinbeinschlag rein aus dem Knie. Dabei wird der Unterschenkel angezogen. Diese Bewegung hat keine vortriebsfördernde, sondern eine bremsende Wirkung.

Ein weiterer Bewegungsfehler ist eine ‚klappmesserartige‘ Bewegung. Dabei wird die Hüfte zwar aktiv auf und ab bewegt, jedoch führen Kopf und Beine gleichzeitig eine aktive Gegenbewegung aus.

Bei beiden oben geschilderten Problemen ist die Ursache in einer fehlenden ‚Körperwelle‘ zu suchen. Meistens ist bei den Lernenden die Wahrnehmung des eigenen Körpers und das Gefühl für die Bewegung nicht vorhanden. Sie sind der Meinung die Hüfte aktiv einzusetzen. In Wirklichkeit wird die Hüfte lediglich aktiv nach oben bewegt, nicht jedoch aktiv nach unten.

3 Handlungsziel und Lernziel

Als Methode der Stoffvermittlung für diese Lehrprobe soll ein offener Lehrweg praktiziert werden (vgl. Kap. 4.2). Von daher stehen weniger Lernziele, sondern eher verschiedene Handlungsziele im Vordergrund. Die Studenten/innen sollen in einem Theorieteil üben, sich in der Gruppe mit einem Thema auseinanderzusetzen. Sie sollen sich Übungen überlegen, mit denen die Körperwahrnehmung und das Gefühl für die Bewegung (speziell der Schlängelbewegung) verbessert werden können. Eine Auswahl dieser Übungen wird danach in der Praxis umgesetzt.

Als Lernziel sollen die Studenten/innen die Delphinbeinbewegung korrekter ausführen können. Die Kopfsteuerung und der aktive Einsatz der Hüfte sollen verbessert werden.

In den vergangenen Unterrichtsstunden wurde die Beinbewegung mit Hilfe einer Übungsreihe bereits vermittelt. In dieser Lehrprobe soll ein anderer Weg zum Erlernen der Delphinbeinbewegung erarbeitet und vorgestellt werden.

4 Methodische Erschließung

4.1 Methodische Maßnahmen

In der Lehrprobe werden sowohl verbale als auch visuelle methodische Maßnahmen ergriffen. Die Zieltechnik der Delphinbeinbewegung wird verbal beschrieben und mit Hilfe von Bildmaterial auf den Studenten/innen ausgehändigten Kopien (siehe Anhang) visuell verdeutlicht. Des Weiteren bekommen die Studenten/innen eine Liste der Materialien an die Hand, die im Praxisteil (vgl. Kap. 5) verwendet werden können.

4.2 Methode der Stoffvermittlung

Im Gegensatz zu den bisherigen Unterrichtsstunden wird in dieser Lehrprobe ein offener Lehr- / Lernweg angewendet. Er ist vom Ansatz her offen, bei festgelegtem Ziel. Die Studenten/innen bekommen das Lernziel der Stunde vorgeben und sollen selbständig einen Weg dorthin erarbeiten. Der Lehrende stellt den Studenten/innen lediglich Arbeitsmaterial zur Verfügung und hilft ihnen bei Fragen und Problemen. Auf Wunsch ist es dem Lehrenden auch erlaubt, Vorschläge und Anregungen zu geben oder Kritik an Zwischenergebnissen zu üben (vgl. SÖLL 1997).

4.3 Unterrichtsform

Als Unterrichtsform wird ein schülerorientierter Unterricht gewählt. Diese Form findet im Schwimmunterricht (Anfängerschwimmen bei Kindern ausgenommen) erfahrungsgemäß äußerst selten Anwendung. Als Grundstruktur wird das Modell des handlungorientierten Unterrichts benutzt. „Im handlungorientierten Unterricht bearbeiten die Schüler selbständig die vom Lehrer gestellte oder in einer Vorbereitungsphase vereinbarten Lern-, Übungs- oder Arbeitsaufträge. Die Ergebnisse werden anschließend vorgestellt und gemeinsam ausgewertet“ (SÖLL 1997, 169).

5 Stundenablauf

Die Lehrprobe hat eine Gesamtdauer von 45 min. Sie ist in einen Theorie- und einen Praxisteil gegliedert.

5.1 Theorieteil

- 1) **Z:** 5 min
O: - der Theorieteil findet an Land statt
- die Studenten/innen sitzen auf der Bank
A: - Begrüßung und Präsentation des Stundenablaufs
- kurze Wiederholung und Zusammenfassung der bisherigen Stunden
- herausarbeiten der wichtigsten Bewegungsmerkmale der Delphinbeinbewegung
- Beschreibung der Delphinbeinschlags

- 2) **Z:** 10 min
O: - siehe Kap. 5.1 / 1)
A: - Aufteilung der Studenten/innen in drei Gruppen
- Jede Gruppe bearbeitet einen Arbeitsauftrag (siehe Anhang). Die Studenten/innen sollen sich gruppenweise jeweils 3 – 5 Übungen überlegen, mit denen die Körperwahrnehmung und das Gefühl für die Bewegung (Schlängelbewegung / Delphinbeinbewegung) verbessert werden kann. Die Studenten/innen bekommen eine Liste mit Materialien und Hilfsmitteln an die Hand, die sie bei den Übungen benutzen dürfen.

5.2 Praxisteil

- 1) **Z:** 3 min
A: - die einzelnen Gruppen besorgen sich die Materialien, die sie für ihre Übungen benötigen

- 2) **Z:** 2-3 min
O: - Studenten/innen verteilen sich in den 3 Gruppen auf den Längsbahnen
A: - freies Einschwimmen (4 Bahnen)

- 3) **Z:** 15 min
O: - siehe Kap 5.2 / 2)
A: - Die Studenten/innen sollen die im Theorieteil überlegten Übungen (3 – 5) jeweils in der Gruppe erproben. Sie sollen herausfinden, ob alle Übungen sinnvoll sind und welchen Zweck sie erfüllen.
B: - Es ist auch möglich die Übungen abzuwandeln, falls die überlegte Ausführung nicht sinnvoll ist.

- 4) **Z:** 7 min
O: - die Studenten/innen verteilen sich wahlweise auf den Längs- oder Querbahnen
A: - Nach der Reihe führt jede Gruppe ihre 1 – 2 besten Übungen vor und übt diese mit den anderen beiden Gruppen ein.

- 5) **Z:** 3 min
A: - Abschlußbesprechung

5.3 Übungsauswahl

Im Folgenden wird eine Übungsauswahl beschrieben und erläutert, die die Körperwahrnehmung und das Bewegungsgefühl speziell für den Delphinbeinschlag verbessern soll (aufbauend auf der Schlängelbewegung).

- 1)
 - A:** - Schlängelbewegung in Bauchlage („wie ein Delphin“), Hände vor dem Kopf
 - M:** - Flossen
 - B:** - auf eine ausgeprägte Kopfsteuerung und Hüfteinsatz achten
 - V:** - Hände an den Oberschenkeln („Mann aus dem Meer“)
 - Hände auf dem Gesäß („kontrolliere, ob Hände aus dem Wasser kommen“)
 - unter Wasser, an Wasseroberfläche
 - E:** - verbessertes Gefühl für die schlängelnde Bewegung des Delphinbeinschlags
 - effektive Übung, wenn Beinschlag nur aus dem Knie kommt

- 2)
 - A:** - Schlängelbewegung in Seitlage („wie ein Hai“), unterer Arm nach vorne gestreckt, oberer Arm nach hinten
 - M:** - Flossen
 - B:** - siehe 1)
 - V:** - auf beiden Seiten ausprobieren
 - unter Wasser, an Wasseroberfläche
 - E:** - siehe 1)

- 3)
 - A:** - Schlängelbewegung in Rückenlage
 - M:** - Flossen, Brett
 - B:** - auf aktiven Hüfteinsatz achten
 - „kicke imaginären Ball mit Füßen weg“
 - V:** - Brett über Beine halten (Knie dürfen Brett nicht berühren)
 - E:** - siehe 1)

- 4) **A:** - Schlängelbewegung mit $\frac{1}{4}$ - Seiddrehung nach jedem 2. Schlag
M: - Flossen
B: - auf aktiven Hüfteinsatz achten
E: - siehe 1)
- 5) **A:** - aufrecht im Wasser, versuchen nur mit Schlängelbewegung Oberkörper möglichst weit aus dem Wasser zu bringen
M: - Flossen
B: - siehe 4)
V: - versuchen, sich dabei leicht vorwärts, rückwärts oder seitwärts zu bewegen
E: - siehe 1)
- 6) **A:** - ein Partner A liegt ausgestreckt im Wasser, Partner B steht im Wasser und hält A an den Händen
- Partner B geht rückwärts und leitet durch auf- und abbewegen der Hände die Schlängelbewegung des Partners A ein
- Partner A ist zunächst passiv
- mit der Zeit verstärkt A die Bewegung durch aktive Bewegungen
M: - Partner
B: - siehe 1)
V: - in Seitlage
E: - siehe 1)
- 7) **O:** - Querbahnen im flachen Beckenbereich
- drei Studenten/innen stehen mit ca. 2m Abstand nebeneinander und halten jeweils eine Stange waagrecht parallel von sich weg
- Nr. 2 hält die Stange in Höhe der Oberschenkel, die anderen beiden ca. brusthoch
A: - ein(e) Student/inn springt wie ein Delphin über die erste Stange, taucht unter zweiten durch (mit Delphinbeinschlag) und springt noch mal über die dritte Stange
M: - Stangen, Reifen

- B:** - auf intensive Kopf- bzw. Armsteuerung und Hüfteinsatz achten
- auf ‚geschmeidige und runde‘ Bewegung achten
- V:** - Übung kann auch mit Reifen anstelle von Stangen ausgeführt werden
- E:** - gegen zu schwache ‚Wellenbewegung‘ des Körpers
- 8) **O:** - Übung wird im flachen Beckenbereich ausgeführt
- A:** - durch im Wasser (an der Oberfläche) liegende Reifen mit Delphinbewegung springen
- M:** - Reifen
- V:** - von unten durch
- von oben durch
- E:** - gegen zu schwache ‚Wellenbewegung‘ des Körpers
- 9) **O:** - Längsbahnen
- A:** - mit möglichst wenig Delphinwellenbewegungen die andere Seite erreichen
- M:** - Flossen
- E:** - Kontrolle der Effektivität der Delphinbeinbewegung

6 Diskussion

Die Vermittlung des Delphinschwimmens erfolgt meistens in Form eines lehrerzentrierten Frontalunterrichts. Mit dem in dieser Lehrprobe verwendete schülerzentrierte handlungsorientierte Unterricht soll eine andere Möglichkeit der Unterrichtsgestaltung vorgestellt werden. Bei dieser Methode muß sich der/die Student/in intensiver mit der Bewegung auseinandersetzen. Voraussetzung ist jedoch eine zumindest in der Grobform existierende Bewegungsvorstellung. Ohne diese sind die Studenten/innen kaum in der Lage effektive Übungen bzw. Bewegungen selbständig zu kreieren. Ein Vorteil gegenüber dem Frontalunterricht ist, daß die Studenten/innen zum einen lernen, in der Gruppe zu arbeiten und zum anderen zum selbständigen lernen (und auch lehren) angeregt werden. Für die Lehrperson bedeutet ein handlungsorientierter Unterricht meist eine größere Vorbereitungszeit. Auch beansprucht diese Unterrichtsform, verglichen mit dem Frontalunterricht, in der Durchführung ein größeres Zeitvolumen, um das gleiche Lernziel zu erreichen. Das Lernziel spielt beim handlungsorientierten Unterricht jedoch eine untergeordnete Rolle. Das primäre Ziel (Handlungsziel) ist die Gestaltung des Weges dort hin.

Ein schülerzentrierter Unterricht ist nicht mit jeder Gruppe durchführbar. Der Verlauf und das Ergebnis der Stunde ist abhängig von der Mitarbeit (in diesem Fall kreieren von Übungen) und dem Engagement der Schüler (vgl. JANK/MEYER 1991). Von daher muß die Lehrperson auf mögliche Probleme vorbereitet sein, um den Studenten/innen bei Bedarf ‚unter die Arme greifen‘ zu können.

Im Schwimmbecken kann es zu Platzproblemen kommen, falls alle Gruppen gleichzeitig Übungen im stehiefen Wasser machen wollen. Hinzukommt, daß für einen Teil der Übungen (z.B. Delphinsprünge) die flachste Stelle noch zu tief sein kann. Die Übungsausführung wird dadurch erschwert, aber nicht unmöglich.

III Literaturverzeichnis

COUNSILMAN, J.E.: Handbuch des Sportschwimmens für Trainer, Lehrer und Athleten.
Bockenem: Schwimmsport-Verlag Fahnenmann 1980.

JANK, W./MEYER, H.: Didaktische Modelle. Frankfurt am Main: Cornelsen Scriptor
1991.

SÖLL, W.: Sportunterricht Sportunterricht. Ein Handbuch für Sportlehrer.
Schorndorf: Hofmann 1997.

Weiterhin wurde als Grundlagenwissen verwendet:

BUCHER, W.: Lehrmittel Schwimmen. Bern 1992.

BUCHER, W.: 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen. Schorndorf: Hofmann
1992.

FRANK, F.: Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen. Schorndorf: Hofmann 1996.

WILKE, K./DANIEL, K.: Schwimmen. Wiesbaden: Limpert 1996.

WILKE, K./MADSEN, O.: Das Training des jugendlichen Schwimmers. Schorndorf:
Hofmann 1983.

IV Anhang

Im Anhang befinden sich zwei Arbeitsblätter, die den Studenten/innen ausgeteilt werden.

Arbeitsblatt

Thema der Stunde: ‚Entwicklung des Delphinbeinschlags aus der Schlängelbewegung‘

Stundenleitung: Boris Nahler

Problemstellung: Überlegt Euch bitte in der Gruppe 3 – 5 Übungen, die die Körperwahrnehmung und das Bewegungsgefühl speziell für den Delphinbeinschlag verbessern (aufbauend auf der Schlängelbewegung). Gebt jeweils den Zweck bzw. das Ziel der Übung an (was verbessert sie).

Materialien: Zur Problemlösung stehen Euch folgende Materialien zur Verfügung:
Flossen – Reifen – Stangen – Bretter
Es ist keine Pflicht, die genannten Materialien zu verwenden. Falls Ihr noch andere benötigt, sagt mir einfach Bescheid.

1. Übung:

Zweck:

2. Übung:

Zweck:

3. Übung:

Zweck:

4. Übung:

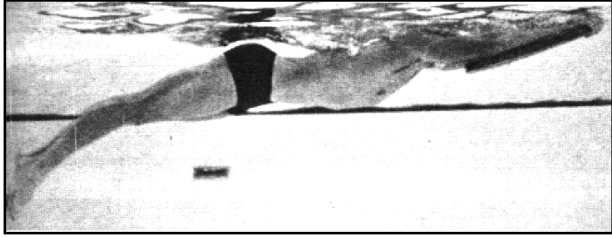
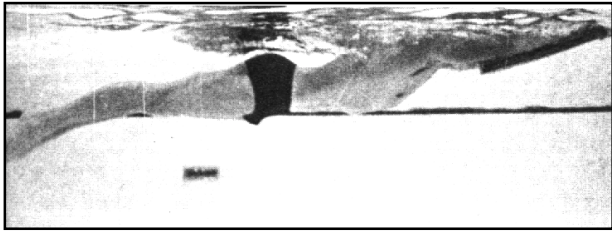
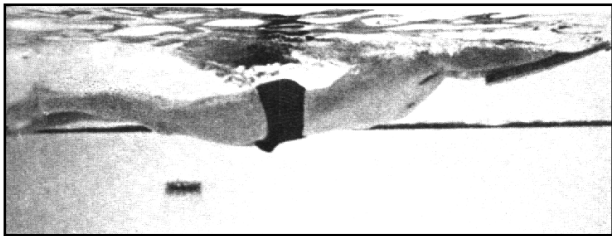
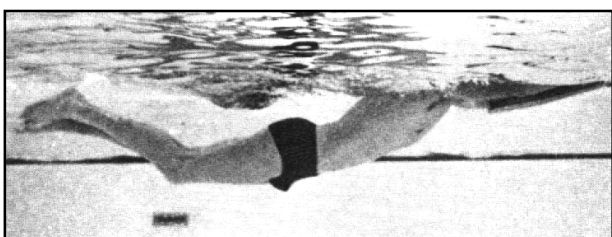
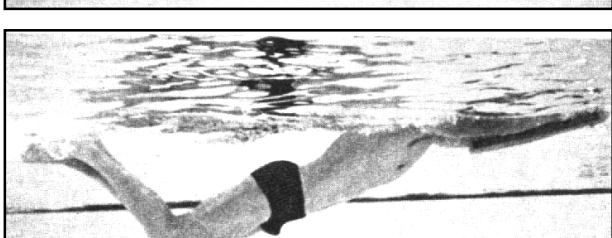
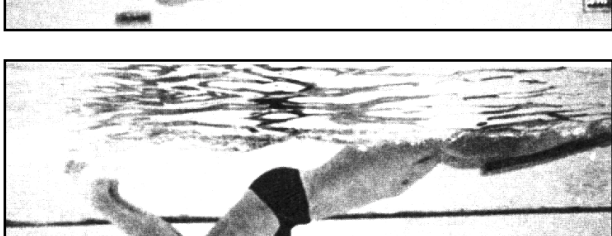

Zweck:

5. Übung:

Zweck:

Die Delphinbeinbewegung

(modifiziert nach COUNSILMAN (1980))

- 1) 
 - Beine haben ihren Abwärtsschlag gerade beendet
 - Knie sind völlig durchgestreckt
 - Füße sind am tiefsten Punkt
 - Hüfte ist am höchsten Punkt
- 2) 
 - Beine schlagen ohne Beugung der Knie aufwärts
 - Hüfte beginnt sich abwärts zu bewegen
- 3) 
 - Füße nähern sich höchstem Punkt
 - Knie beginnen langsam sich zu beugen
 - Hüfte bewegt sich weiter abwärts
- 4) 
 - siehe 3)
- 5) 
 - Füße gehen weiter aufwärts
 - Knie beginnen sich abwärts zu bewegen
- 6) 
 - Füße haben höchsten Punkt erreicht
 - Knie haben größten Beugewinkel 90° erreicht
 - Füße beginnen Abwärtsschlag
 - Hüfte bewegt sich wieder aufwärts
- 7) 
 - Füße bewegen sich abwärts
 - Oberschenkel beginnen sich aufwärts zu bewegen (dadurch wird ‚Peitscheneffekt‘ eingeleitet)