

## Sporttaucher Trainingstips

Mit diesem Trainingstip beginnt eine neue Sporttaucher-Serie, die sich rund um das Schwimmbadtraining aufbaut. Gerade in diesem für die Vereine zentralen Bereich werden oft aus Unkenntnis Fehler gemacht bzw. Stunden gestaltet, die eher abschrecken, als den Wunsch nach mehr zu fördern. Lars Hensele, Marcus Lüpke und Dr. Uwe Hoffmann zeigen, wie man's richtig macht.

# Techniktraining Flossenschwimmen

### Vorbemerkungen / Stundenziele:

Ökonomische Fortbewegung erhöht die Sicherheit und spart Luft. Viele Taucher weisen erhebliche Mängel in der Technik des Wechselbeinschlags mit Flossen auf, so daß es notwendig ist, die Beinschlagtechnik sowohl mit, als auch ohne Flossen zu verbessern.

### Methodische Hinweise:

- Die Intensität darf nicht zu hoch gewählt werden und zu lang andauern. Techniktraining verlangt ein höheres Maß an Konzentration vom Üben, die nur auf kurzen Strecken gewährleistet ist!
- Da es in dieser Einheit in hohem Maße um das Bewußtmachen des richtigen Beinschlags geht, sollen die Übungen die Technikübungen zu Beginn des Hauptteils ohne Flossen durchführen. So ist ein gutes Beobachten und Korrigieren möglich,



desweiteren ist das Wassergefühl ohne Flossen deutlich verbessert.

- Ein weiteres wesentliches Merkmal von Techniktraining ist auch die schrittweise Erhöhung der geschwommenen Teilstrecken. Ist die Beinschlagtechnik nicht sonderlich ausgeübt, sollte man die zu bewältigenden Strecken nicht zu groß wählen. Oft reichen 10 m Übungsstrecke schon völlig aus.
- Ausdauernde Übungsformen sollten bewußt an das Stundenende verlagert werden, um den eigentlichen Technikteil nicht völlig „außer Atem“ zu beginnen!

**Platzbedarf:** Wenigstens 2 Schwimmbahnen à 16 - 25 m **Zielgruppe:** 10 - 15 fortgeschrittene TaucherInnen **Dauer:** 45 - 60 Minuten **Benötigte Geräte:** ABC-Ausrüstung (Schwimmflossen, Tauchmaske, Schnorchel).

### Literatur:

Uwe Hoffmann: Sporttauchen - Technisch-Methodische Hilfen für die Anfängerausbildung. SportFahnen Verlag 1995.

Wilke / Daniel: Schwimmen - Lernen - Üben - Trainieren. Lampert Verlag 1996.

### Einleitender Teil (10 Minuten):

8 Bahnen „locker mit ABC-Ausrüstung“ Schnorcheln, dabei den Kraularmzug ausführen.

2 Bahnen Flossenbeinschlag in Rückenlage

4 Bahnen Flossenbeinschlag in Bauchlage (Arme in Vorhalte)

**Anmerkung:** Der Übungsleiter kann sich hier nochmals ein Bild von den unterschiedlichen Bewegungsausführungen (Flossenschlag) seiner Teilnehmer machen und eine geeignete Übungsauswahl treffen.

### Hauptteil: Techniktraining des Wechselbeinschlags mit und ohne Flossen (25 Minuten):

Am Beckenrand ohne Taucherflossen:

Wechselbeinschlag in Rückenlage. Die Übungen haben hier die Möglichkeit ihren Beinschlag zu beobachten („Sind die Füße gestreckt?“, „Bleiben die Knie im Wasser?“, „Sind meine Beine leicht einwärtsgedreht?“)

Wechselbeinschlag in Bauchlage ohne Flossen. Hände fassen am gestreckten Arm an den Beckenrand oder die Überlaufrinne; der Kopf sollte sich im Wasser befinden, um eine möglichst gestreckte Körperposition zu erreichen (Schnorchelatmung!).

Wechselbeinschlag in Bauchlage beide Hände fassen gestreckt an den Beckenrand / Überlaufrinne, Kopf im Wasser. Die Übungen sollen sich an die Wand heranziehen und dann explosiv abstoßen 2 - 3 m rückwärts gleiten und anschließend in gestreckter Körperlage nur mittels des Wechselbeinschlags an die Wand zurückschwimmen.

**Anmerkung:** Zu Beginn des Techniktrainings sollte der Übungsleiter die Übungen nochmals auf die wesentlichen Details eines richtig ausgeführten Wechselbeinschlags hinweisen: „Leichtes Einwärtsdrehen der Beine“ - „Der Schlag erfolgt aus der Hüfte heraus“ - „Die Füße sollten gestreckt sein“ - „Schlagt mit den Füßen in das Wasser, als ob ihr einen Fußball hinaustreten wollt“. Auch Überkorrekturen können helfen: „Beine gestreckt lassen“ - „Die großen Zehen müssen sich berühren“ etc..

**Flossenschwimmen mit kompletter ABC-Ausrüstung (kurze Pause nach jeder Bahn!)**

Je 2 Bahnen in Bauch-, Rücken- und Seitenlage mit gestreckten Armen Wechselbeinschlag schwimmen, 4 Bahnen Wechselbeinschlag mit Flossen in Rückenlage. Bahn 1 + 2: Arme in Schwimmrichtung strecken, mit den Beinen so kräftig schlagen, daß das Wasser „hoch“ hinausspritzt. Bahn 3 + 4: genau wie 1 + 2, jedoch soll das „Hochspritzen“ vermieden werden.

**Methodischer Hinweis:** Die Schwimmer können hier partnerweise üben und sich gegenseitig beobachten und korrigieren. Beobachtungspunkte können sein:

- widerstandsarme Wasserlage des Körpers
- gestreckte, leichte Einwärtsdrehung der Füße
- Schlagbeginn aus der Hüfte

Bei Bedarf und wenn genügend Zeit ist: Zyklus wiederholen lassen

**Schutzmannspiel (spielerische Anwendung):** Die Übungen verteilen sich frei auf den Schwimmbahnen bzw. im Schwimmbecken, auf Handzeichen des Leitenden muß nach rechts / links / vorn / hinten / oder auf der Stelle in senkrechter Position der Wechselbeinschlag ausgeführt werden.

### Stundenausklang (10 Minuten):

4 Bahnen Brustschwimmen („Entlastung für die stärker beanspruchten Fußgelenke“)

Spezielle funktionelle Gymnastik für die Fußgelenke und die Waden-, Oberschenkel- und Hüftmuskulatur