

Achim Schneider

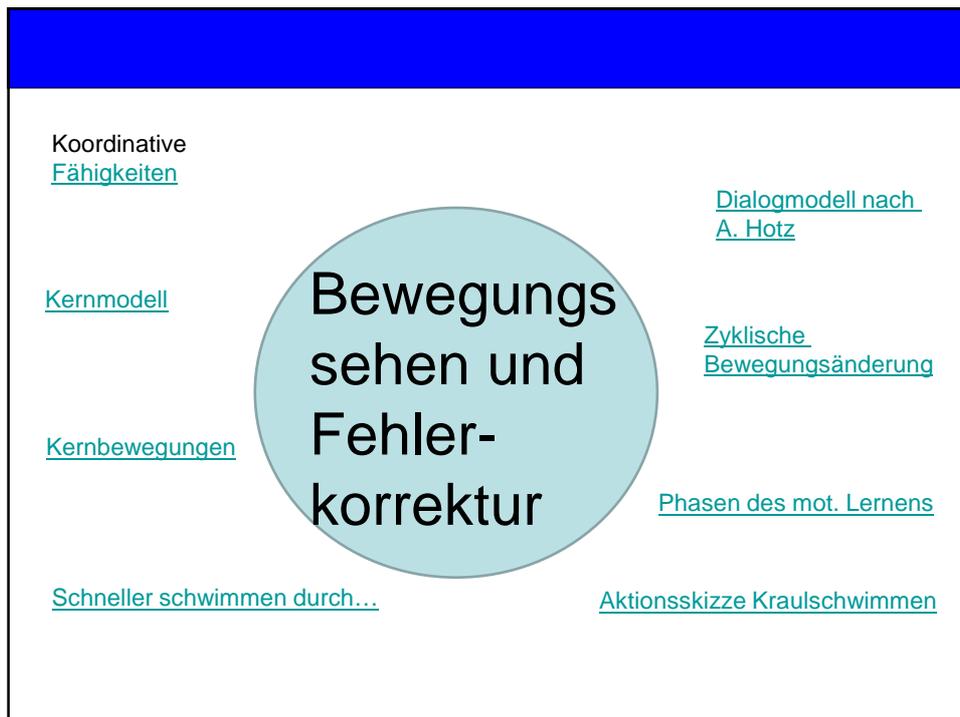
Trainer  
Physiotherapeut  
Sportphysiotherapeut

1

## Bewegungssehen und Fehlerkorrektur in Theorie und Praxis

Achim Schneider, Coach the Coach Intensivfortbildung des HTV  
29 April 2023 Dieburg

2



3

Widerstand reduzieren	decrease drag
Antrieb optimieren	increase propulsion
Schnell trainieren	train fast

[Zurück](#)

4

# Tagesablauf

## ■ Gruppe 1

- 11:00-12:15 Theorie  
Kurze Pause
- 12:30-14:00 Praxis Schwimmhalle

## ■ Gruppe 2

- 14:30-15:45 Theorie  
Kurze Pause
- 16:00-17:30 Praxis Schwimmhalle

5

Technikmodell  
Bewegungskorrektur  
Techniktraining

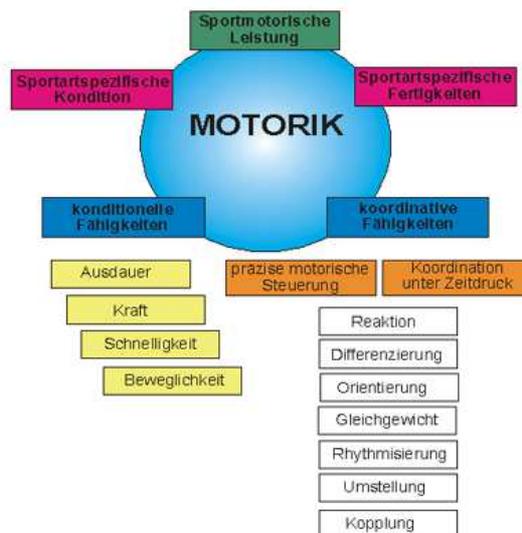
Achim Schneider, Coach the Coach Intensivfortbildung des HTV  
29 April 2023 Dieburg

6

„Technik ist die Anstrengung,  
Anstrengungen zu ersparen“

(Zitat Baltasar Gracian y Morales)

7



8

## Zusammenspiel koordinativer Fähigkeiten und schwimmtechnischer Fertigkeiten

- Differenzierungsfähigkeit • XXX
- Kopplungsfähigkeit • XXX
- Rhythmisierungsfähigkeit • XXX
- Umstellungsfähigkeit • XX
- Orientierungsfähigkeit • X
- Gleichgewichtsfähigkeit • X
- Reaktionsfähigkeit

9

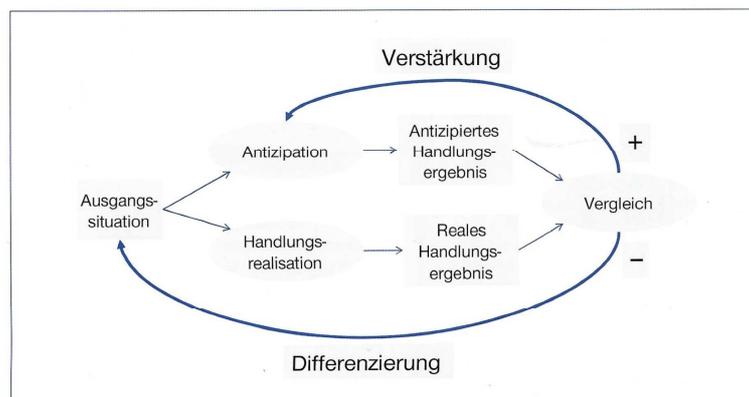
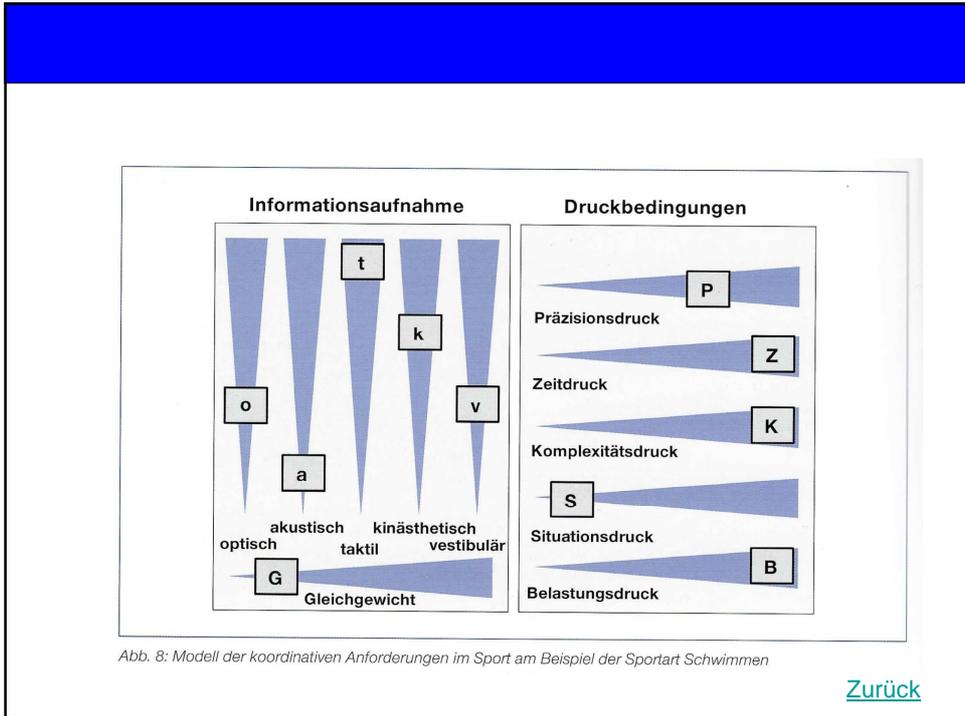
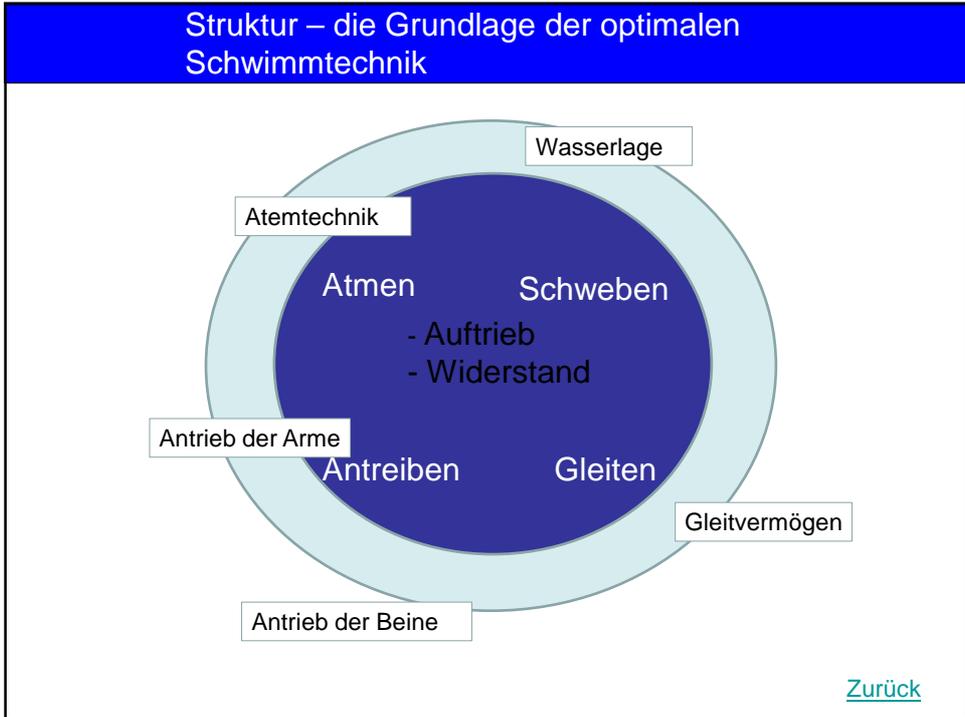


Abb. 7: Koordinatives, technisches und taktisches Lernen (Informationsorganisation) nach dem Prinzip der antizipativen Verhaltenskontrolle

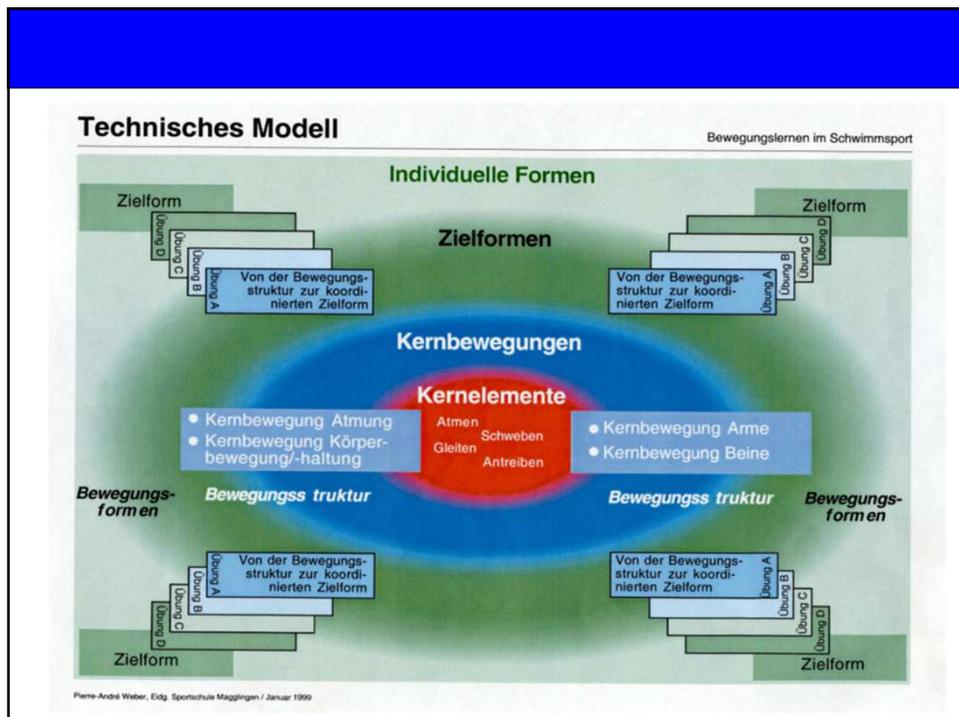
10



11



12



13

## Kernelemente

- Atmen
  - Als natürlicher Vorgang (Ablauf) im Wasser
- Schweben
  - Für eine gute – in erster Linie statische Wasserlage
- Gleiten
  - Mit einer stromliniengünstigen Körperposition an und unter der Wasseroberfläche (tauchen)
- Antreiben
  - Beim fortbewegen den Wasserwiderstand suchen, nutzen und überwinden

[Zurück](#)

14

## Das Gleiten

- Einfachste Fortbewegung im Wasser
- Auftrieb
- Strömung

15

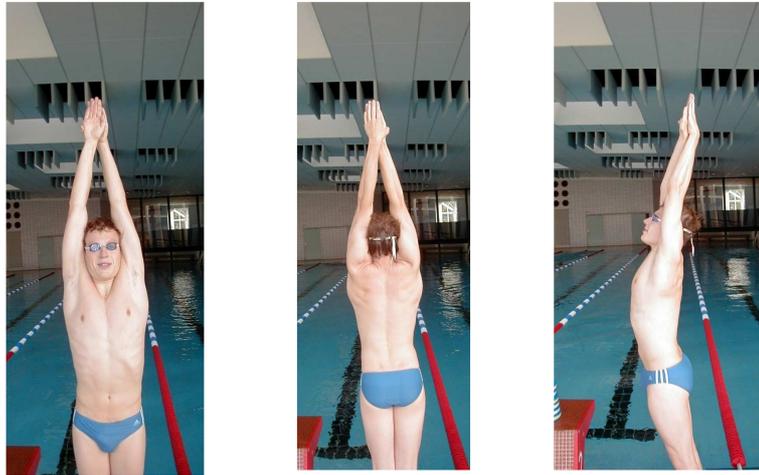
## Das Gleiten

- Minimierung von Widerständen
- Grundlage einer guten und effizienten Freistiltechnik



16

## Gleiten die Körperhaltung



**Streamline oder Torpedo**

17

## Kernbewegungen

- Arm-Antrieb
- Beinschlag-Antrieb
- Körperposition und Wasserlage
- Kontrolle der Atmung im Wasser

Von der Bewegungsstruktur zur  
koordinierten Zielform

18

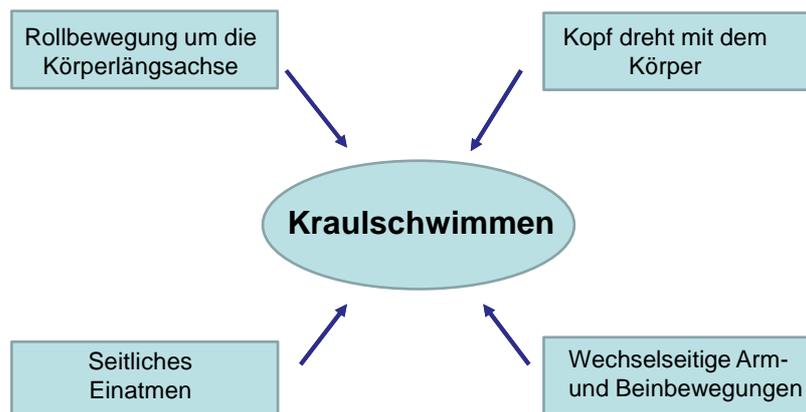
# Kernbewegungen

- **Arm-Antrieb**
  - Eine Ein- und Auswärtsbewegung von Armen und Händen mit Ellenbogen-vorn-Haltung (Paddelübungen, Scheibenwischer, Mississippidampfer)
- **Beinschlag-Antrieb**
  - Eine Schlagbewegung aus der Hüfte mit lockerleicht einwärts gedrehten Füßen (Kickübungen in versch. Körperhaltungen)
- **Körperposition und Wasserlage**
  - Eine Ganzkörperbewegung oder – Streckung mit der dazugehörigen Kopfsteuerung
- **Kontrolle der Atmung im Wasser**
  - Die zeitlich angepasste Aus- und Einatmung ins Wasser und zeitpunktgerechtes Einatmen

[Zurück](#)

19

# Aktionsskizze Kraulschwimmen



[Zurück](#)

20

## Grundlegende Anforderungen

### Grundlegenden Erfordernisse an die zyklische Bewegungstechnik der Schwimmart Kraul

#### Antrieb:

Die zyklische Schwimmbewegung ist eine Ganzkörperbewegung, alle Körperteile (Arme, Rumpf, Beine) sind an der Erzeugung der Antriebsimpulse beteiligt und ergänzen sich (Kraftübertragung durch den Rumpf).

#### Körperlage:

Die Körperlage im Wasser besitzt einen großen Einfluss auf die Effektivität der Antriebsbewegungen sowie auf das Vermeiden von unzweckmäßig hohen Wasserwiderständen und besitzt somit eine zentrale Bedeutung.

#### Koordination:

Eine optimale Koordination der Teilbewegungen des Körpers sichert eine hohe Antriebsleistung und angemessene Pausen für die beanspruchte Muskulatur.

#### Armbewegung:

Das Ziel der Armbewegung unter und über Wasser ist die Nutzung eines langen Antriebsweges der Hand im Rahmen der anatomisch möglichen Voraussetzungen. In der Armbewegung über Wasser stehen eine Erholung der Armmuskulatur und ein widerstandsarmes Vorführen im Vordergrund.

#### Beinbewegung:

Die Beinbewegung stellt mit Hilfe eines aktiven Einsatzes der Hüfte eine effektive Abdruck- und damit wichtige Antriebswirkung dar. Zusätzlich sichert die Beinbewegung die Stabilisierung der Wasserlage.

Modifiziert nach Kückler, 1997

[Zurück](#)

21

## Kernbewegungen Kraul

### Kernbewegungen Kraul

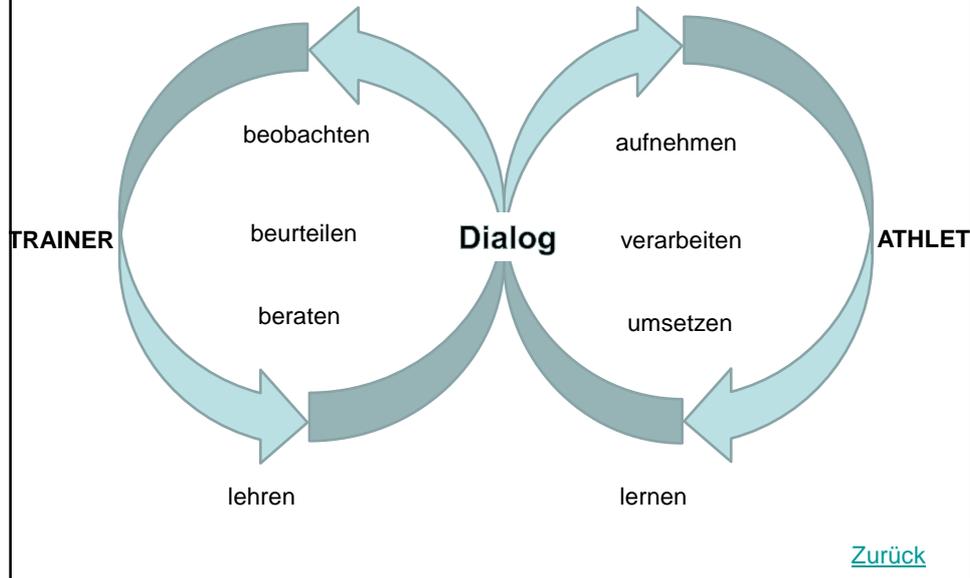
Bereich	Kernbewegung
<b>Wasserlage</b>	Bauchlage, leicht angestellt zur Wasseroberfläche (Füße an Wasseroberfläche) Gestreckte Körperlage Ruhige Kopfhaltung in Verlängerung der Körperlängsachse
<b>Atmung</b>	Aktives, gleichmäßiges Ausatmen unter Wasser durch Mund und Nase Aktives Einatmen über Wasser durch den Mund Seitliche Kopfdrehung nach rechts/links
<b>Beinbewegung</b>	Wechselseitige, kontinuierliche Schlagbewegung aus der Hüfte Gestreckte, locker einwärts gedrehte Füße Aktive auf- und abwärtsgerichtete Bewegung
<b>Armbewegung</b>	Wechselseitige Bewegung Lockeres Vorschwingen der Arme über Wasser Eintauchen mit der Hand zuerst in Verlängerung der Körperlängsachse Anstellen der Hand und des Unterarmes unter Wasser nach dem Eintauchen (Wasserfassen) Führen der Hand senkrecht zur Bewegungsrichtung Ellenbogen-vorn-Haltung (gebeugter Ellenbogen) Abdrücken am Oberschenkel vorbei
<b>Koordination</b>	Kontinuierliche, rhythmische Bewegungskoordination Rollbewegung um die Körperlängsachse Seitdrehung des Kopfes zum Einatmen über Wasser beginnt in Endphase des Unterwasserarmzuges

Wolfram, 2008

[Zurück](#)

22

# Dialogmodell nach A. Hotz



23

# Lernprozess

- Beobachten
  - Eigenbeobachtung
    - Innensicht
  - Fremdbeobachtung
    - Aussensicht
  - Bereitstellung der Informationen
    - Dialog
- Beurteilen
  - Soll-/Ist-Vergleich
    - Analyse der Funktion und Aktion
  - Ursache und Wirkung
  - Fazit
    - Für die Beratung
- Beraten
  - Methode der Beratung
    - Bewegungskorrektur
      - Direkte Korrektur
      - Indirekte Korrektur
      - Zielgerichtet
    - Überprüfung
      - Kreis schließt sich

Zurück

24

## Technik-Training

### **Zyklische Bewegungsänderung –**

#### **einzelne Schritte:**

1. Isolieren + Verändern
2. Neu strukturieren + Koordinieren
3. Automatisieren + Stabilisieren

[Zurück](#)

25

## Schwimmtechnik

- Lernen
- Üben
- Trainieren

[Zurück](#)

26

## Phasen des Motorischen Lernvorgangs

- Rahmenkoordination (Grobkoordination)
- Detailkoordination (Feinkoordination)
- Mikrokoordination (variable Verfügbarkeit)

[Zurück](#)

27

## Praxis in der Schwimmhalle:

Bewegungssehen

Bewegungsanalyse

Bewegungskorrektur

28

## Praxis in der Schwimmhalle:

Einschwimmen

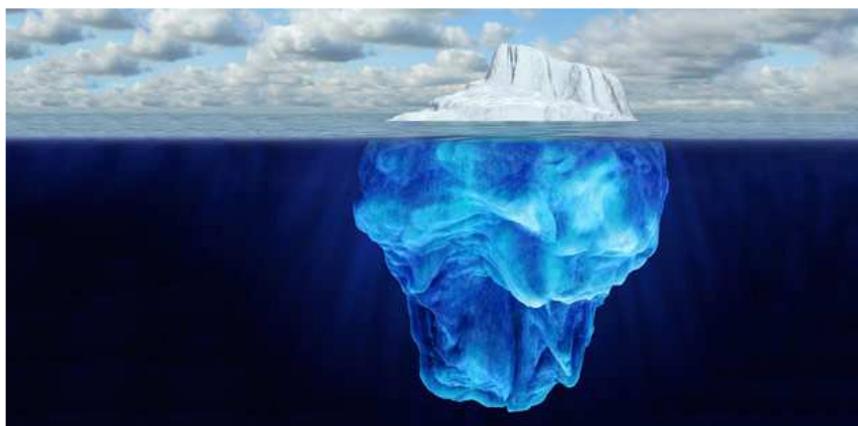
Videoaufnahmen von 1-2 Sportlern

Gruppenarbeit :1 Athlet je 1-2 Trainer

Kurzbesprechung

Gemeinsames üben und probieren

29



30



31

Danke für die Aufmerksamkeit

32