

HINFÜHRUNG ZUM START- SPRUNG VOM BECKENRAND - UNTERRICHTSBEISPIEL



Übersicht

- **Einleitung**
 - Intension
- **Einordnung der Stunde in seinen curricularen Zusammenhang**
 - Lehrplan
 - Unterrichtseinheit
- **Sachanalyse**
 - Die Effektivität des Startens
 - Startsprung mit Armschwung - 7 Phasen des Bewegungsablaufes
- **Methodisch-didaktische Analyse**
 - Vorbereitende Übungen
 - Vorübungen
 - Zielübung - Startsprung mit Armschwung
 - Verlaufsplan
- **Videos**
 - Delphinsprünge (1)
 - Kippen aus dem Sitz (2)
 - Kippen aus dem Kniestand (3)
 - Sprung aus der Tiefhocke (4)
 - Sprung aus der Standhocke ohne Armschwung (5)
 - Zielübung - Startsprung (6)
 - Startsprung mit Tauchzug und Übergang ins Brustschwimmen (7)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Der Startsprung gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen eines guten Schwimmers. Zu Beginn einer Schwimmstrecke stellt dieser einen guten Übergang zu fast allen Schwimmarten dar. Da er einem Schwimmer in Strecke und Zeit eine Ersparnis bringt, ist er nicht nur im Leistungssport ein Muss, sondern auch für die Schülerinnen und Schüler (SuS), sowohl in der Schule als auch in Notsituationen außerhalb. Über kleinschrittige Fall- und Sprungübungen erlernen die SuS den Startsprung vom Beckenrand in Grobform. Neben Delphinsprüngen im Wasser mit anschließendem Gleiten, erlernen die SuS aus der Bauchlage, dem Sitz, dem Kniestand, der Tiefhocke und aus weiteren Positionen das Kippen und Springen vom Beckenrand bis hin zu ersten Versuchen der Zielübung Startsprung.

Intension

Die SuS lernen den Startsprung vom Beckenrand.

Kognitiv

Die SuS erkennen die Effektivität des Startens aus höheren Ebenen.

Die SuS lernen die optimale Technik des Startsprungs.

Motorisch

Die SuS sind in der Lage die korrekte Technik des Startsprungs in ihrer Grobform anzuwenden.

Affektiv

Die SuS sind in der Lage kopfabwärts einzutauchen, sich auf die Atmung zu konzentrieren und sich dabei wohlfühlen.

Einordnung der Stunde in seinen curricularen Zusammenhang

Lehrplan

Der Lehrplan von Rheinland-Pfalz sieht das Thema "Startsprung" in der Sekundarstufe 1 vor. In der 5. und 6. Klassenstufe soll dieser vom Beckenrand erlernt werden und als Voraussetzung für den Startsprung vom Block dienen, welcher in der 7.-9./10. Klassenstufe thematisiert wird. Bevor die SuS den Startsprung in Grobform erlernen, müssen die **Grundfähigkeiten** des Schwimmens beherrscht werden. Dazu zählen das *Schweben*, *Atmen*, *Abstoßen* sowie das *Gleiten* und *Tauchen*, *Springen*, *Steuern*. Außerdem sollte mindestens eine Variante der Fortbewegung beherrscht werden.

Unterrichtseinheit

Die Unterrichtsidee wird in der ersten Stunde der Unterrichtseinheit zum Thema Startsprung durchgeführt. Mindestens ein Schwimmstil (Brust- oder Kraulschwimmen) sollte bereits grob aber sicher beherrscht werden. Außerdem sind die SuS in der Lage, die für den Startsprung relevanten Grundfähigkeiten in Spielen auszuführen. Die darauffolgenden Stunden behandeln das Thema Startsprung in seiner vollständigen Technik vom Beckenrand, das Erlernen und Ausführen des Tauchzuges, sowie die Zusammenführung des Startsprunges mit anschließendem Tauchzug. Des Weiteren folgt der Übergang in einen Schwimmstil.

| | |
|------------------|--|
| 1. Stunde | Übungsstunde zum Brustschwimmen bzw. Kraulschwimmen |
| 2. Stunde | Schulung der Grundfähigkeiten |
| 3. Stunde | Erlernen des Startsprungs vom Beckenrand |
| 4. Stunde | Übungsstunde zum Startsprung vom Beckenrand |
| 5. Stunde | Verbindung Startsprung + Tauchzug + Übergang ins Brustschwimmen bzw. Kraulschwimmen |
| 6. Stunde | Festigung der vollständigen Technik vom Beckenrand |

Sachanalyse



Eine optimale Ausgangsposition beim Schwimmen erreichen die SuS durch einen Startsprung. Er wird normalerweise vom Startblock ausgeführt. Ziel ist es einen weiten Sprung nach vorne ausführen, um eine möglichst große Strecke in kurzer Zeit zurückzulegen.

Die Effektivität des Startens


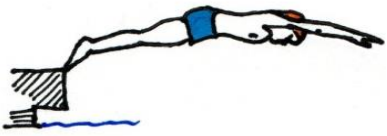



Für einen möglichst effektiven Start wird eine Ganzkörperstreckung, ausgehend von den Beinen, vorausgesetzt. Während dem Kippen vorwärts aus der Standhocke erfolgt die Körperstreckung. Weiterhin muss ein fester Abdruck vom Beckenrand erfolgen, um einen möglichst weiten Sprung zu erzielen. Unterstützt wird dieser durch

den schwungvollen Einsatz der Arme. Für eine optimale Impulsübertragung müssen alle Teilbewegungen aufeinander abgestimmt werden. Der Armeinsatz sollte demnach kurz nach Erreichen der Absprungposition, zwischen der bereits eingeleiteten Beinstreckung und dem Absprung erfolgen. Die Arme werden in der Flugphase weiterhin nach vorne geführt, sodass sie schließlich eng und gestreckt neben dem Kopf gehalten werden. Die Körperstreckung während dieser Phase ist für die Effektivität des Startsprungs von großer Bedeutung, da sie den SuS ein Eintauchen mit wenig Widerstand ermöglicht, was zu einem schnelleren Start führt.

Startsprung mit Armschwung – 7 Phasen des Bewegungsablaufes

| Bilder | Phasenbeschreibung ¹ |
|---|--|
|  | <p>1. Vorbereitung</p> <p>Die erste Phase des Startsprungs stellt eine Art Vorbereitung auf den Sprung dar. Die SuS stehen mit den Füßen hüftbreit auseinander am Beckenrand. Dieser wird von den Zehen umgriffen. Der Oberkörper wird nach vorne geneigt und die Beine sind in den Knien gebeugt. Gleichzeitig zeigen die Hände nach vorne zur Wasseroberfläche. Der Blick ist auf das Wasser gerichtet.</p> |
|  | <p>2. Schwungphase und Einnahme der Absprungposition</p> <p>In der zweiten Phase wird der Körperschwerpunkt nach vorne verlagert. Während die gestreckten Arme zur Ausholbewegung kreisartig nach hinten geführt werden, kippt der Körper in Sprungrichtung und nimmt die Absprungposition ein.</p> |

¹ www.sportunterricht.de/schwimmen/kraul/startspr.html (05.08.2015)

| Bilder | Phasenbeschreibung ² |
|---|---|
|  | <p>3. Einleitung des Absprungs</p> <p>Die Arme schwingen in der dritten Phase gestreckt nach vorne. Auch der Blick ist nach vorne gerichtet. Die gleichzeitige Beinstreckung leitet den Absprung vom Beckenrand ein.</p> |
|  | <p>4. Absprung</p> <p>In der vierten Phase drücken sich die SuS kräftig mit den Füßen vom Beckenrand ab. Währenddessen wird das Nachvorneführen der Arme gestoppt, so dass sich die Arme nun gestreckt in Verlängerung zum Rumpf befinden. Die Finger zeigen zum Eintauchbereich und der Kopf befindet sich zwischen den Armen. Der gesamte Körper steht in dieser Phase unter Spannung.</p> |
|  | <p>5. Flug</p> <p>Die nächste Phase ist die Flugphase. Der Körper befindet sich in der Luft und ist gestreckt. Dabei ist das Kinn auf der Brust, was zu einer leichten Krümmung des Oberkörpers führt.</p> |
|  | <p>6. Eintauchen</p> <p>In der sechsten Phase taucht der Körper in einer angedeuteten "Schiffchenposition" ins Wasser ein. Beginnend mit den Fingern taucht der Körper, über die Arme, den Kopf und den Rumpf bis hin zu den Füßen "nacheinander" ins Wasser ein, so dass möglichst wenig Reibungswiderstand entsteht. Körperspannung ist während dem gesamten Eintauchvorgang vorhanden. Die SuS haben in dieser, sowie in der nächsten Phase die Möglichkeit auszuatmen.</p> |
|  | <p>7. Umlenken in Schwimmrichtung und Gleitphase</p> <p>In der letzten Phase wird der Kopf leicht in den Nacken genommen und der Körper in die Schwimmrichtung umgelenkt. Es folgt eine Gleitphase mit anschließendem Tauchzug bevor die SuS auftauchen und ins Schwimmen übergehen.</p> |

² www.sportunterricht.de/schwimmen/kraul/startspr.html (05.08.2015)

Methodisch-didaktische Analyse

Die Zielübung, Startsprung vom Beckenrand, soll in der Stunde in Grobform erarbeitet werden. Dies geschieht mithilfe einer methodischen Übungsreihe, welche sich aus vorbereitenden Übungen, Vorübungen und der Zielübung zusammensetzt. Der Schwierigkeitsgrad und die Komplexität, insbesondere die Zunahme der Absprunghöhe, nehmen von Übung zu Übung zu. Damit sich die SuS an das Wasser, insbesondere an das Tauchen unter Wasser und an die Bewegung in der Luft gewöhnen, werden zu Beginn der Unterrichtsstunde entsprechende Übungen ausgeführt, die der Vorbereitung dienen sollen.

Vorbereitende Übungen

1. Wassergewöhnung durch eine Tauchstaffel

Ein wichtiger Bestandteil des Startsprungs ist das Tauchen. Daher wird die Tauchstaffel als eine spielerische Wiederholung am Anfang der Unterrichtsstunde eingesetzt. Sie dient nicht nur der Wassergewöhnung, sondern auch der Orientierungsschulung und Körperwahrnehmung im Wasser. Für die Tauchstaffel werden die SuS in drei Gruppen eingeteilt. Diese stellen sich jeweils in einer Reihe hintereinander und in Grätschstellung im Wasser auf. Nach dem Startkommando hat der jeweils letzte einer Gruppe die Aufgabe, durch die Beine der Vorstehenden zu tauchen und sich davor wieder einzuordnen. Hat der Taucher die vorderste Position eingenommen, so kann wieder der jeweils letzte starten. Dies wird so oft wiederholt, bis jeder einmal durch die Beine der Mitschüler bzw. Mitschülerinnen getaucht ist. Die Gruppe, die zuerst fertig ist, hat gewonnen.

2. Verschiedene Sprünge ins Wasser



Die SuS führen kreative Sprünge vom Beckenrand ins Wasser aus. Es handelt sich hierbei um eine halboffene Bewegungsaufgabe. Vorgegeben ist lediglich die Anweisung ins Wasser zu springen und die Verbote von Salti, Überschlagen und Sprüngen mit Anlauf. Ausgewählt wurde diese Übung, weil sie den SuS eine Menge Spaß bereitet und eventuelle Hemmungen vergessen lässt. Ein weiterer positiver Effekt ist das Kennenlernen des Wasserverhaltens bei verschiedenen Körperhaltungen in der Eintauchphase. Es wird die Erfahrung gemacht, dass je breiter die Fläche ist, die auf die Wasseroberfläche trifft, desto größer der Wasserwiderstand und desto stärker wird der Körper abgebremst.

Bereits in dieser vorbereitenden Übung wird der für den Startsprung wichtige Abdruck geschult. Diesen können die SuS selbstständig dosieren und dadurch über Weite, Höhe und Richtung des Sprungs entscheiden. Zudem bekommen die SuS die Arbeitsanweisung auf ihre Atmung über und unter Wasser zu achten und die dabei

gewonnenen Erfahrungen der Klasse mitzuteilen. Erfahrungen könnten z.B. sein, dass das Einatmen unter Wasser zum Verschlucken führt oder dass unter Wasser durch den Mund oder die Nase ausgeatmet werden kann. Zum Schluss dieser Übungsphase können besonders kreative Sprünge vor der Klasse demonstriert werden.



Vorübungen

1. Delphinsprünge

Die erste Vorübung sind *Delphinsprünge*. Die SuS stellen sich im standtiefen Wasser nebeneinander und mit genügend Abstand am Beckenrand auf. Die Arme werden gestreckt über den Kopf geführt und umschließen diesen. Arme und Kopf bilden somit eine Verlängerung zum Rumpf. Nach dem beidbeinigen Absprung vom Beckenboden nach vorne oben wird das Kinn in Richtung Brustbein geführt und die Hüfte leicht gebeugt. Der Körper taucht mit den Fingern voraus, über die Arme, den Kopf und den Oberkörper bis hin zu den Füßen nacheinander ein und sorgt damit für wenig Widerstand. Bevor der Beckenboden erreicht wird, lenken die SuS ihre Bewegungsrichtung um, indem sie den Kopf in den Nacken legen und die Hüftbeugung auflösen. Die Bewegungsumlenkung ist bei dem späteren Startsprung von großer Bedeutung, da der Schwimmer durch ein zu tiefes Eintauchen einen längeren Weg zurück zur Wasseroberfläche hat und demzufolge an Zeit verliert. Durch die anschließende Gleitphase gelangen die SuS wieder zurück an die Wasseroberfläche. Die SuS führen mehrere Delphinsprünge nacheinander aus um eine hohe Übungsfrequenz zu erreichen. Delphinsprünge eignen sich besonders gut als Vorübung, da bereits hier der Abdruck, die Körperstreckung, die Kopf- und Armhaltung, sowie das Eintauchen und Umlenken der Bewegungsrichtung unter Wasser geschult werden.



2. Sprünge aus verschiedenen Ebenen

Bei den ersten beiden Übungen wird die Bewegung der Beine durch eine sitzende bzw. kniende Ausgangsstellung außer Acht gelassen, um sich besonders auf die richtige Arm- und Kopfhaltung konzentrieren zu können. Die Kippbewegung der ersten beiden Übungen wird in den darauffolgenden durch eine Abdruckbewegung ersetzt. Auch die Fallhöhe wird von Übung zu Übung erhöht.

Übung 1 - Aus dem Sitz



Zunächst sitzen die SuS am Beckenrand mit den Füßen im Wasser. Die Arme sind als Verlängerung des Rumpfes nach oben gestreckt und umschließen den Kopf. Es folgt das Kippen ins Wasser, wobei die SuS nur auf die Eintauchphase der Arme achten müssen. Diese Bewegung ist den SuS schon von den Delphinsprüngen bekannt. Eventuelle Bauch- und Gesichtsplatscher sind aus der niedrigen Fallhöhe mit weniger Schmerzen verbunden.



Übung 2 - Aus dem Kniestand



Die SuS knien am Beckenrand. (Schwimmbrett als Knieschutz bei erhöhtem Beckenrand). Während der Kippbewegung ins Wasser werden die Arme, sowie der Kopf in der entsprechenden Position gehalten. Nicht nur die Fallhöhe, auch der Eintauchwinkel wurde leicht vergrößert. ▶



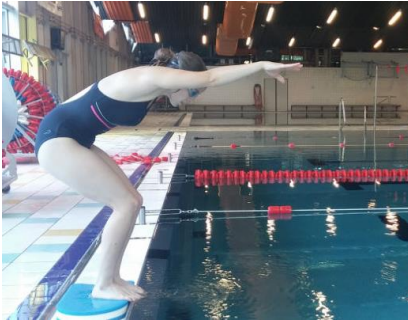
Übung 3 - Aus der Tiefhocke




Bei der Übung aus der Tiefhocke werden die Beine zusätzlich eingesetzt. Die Kippbewegung wird nun durch die Streckung der Beine und damit durch einen Abdruck vom Boden unterstützt. Der Körper wird, im Gegensatz zu den ersten beiden Übungen, hier das erste Mal in der Flug- und Eintauchphase völlig gestreckt. Die Arm- und Kopfhaltung ist wie bei den Übungen zuvor. ▶




Übung 4 - Aus der Standhocke ohne Armschwung



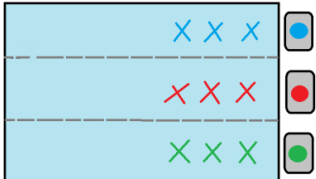
In dieser Übung starten die SuS aus der Standhocke. Die Fallhöhe entspricht hier der Fallhöhe der Zielübung. Die SuS haben durch die größere Fallhöhe eine längere Flugphase und können daher einen weiteren Sprung erzielen. Die Beine werden dennoch leicht gebeugt, um einen Abdruck durch die Streckung der Beine zu ermöglichen. ▶  5

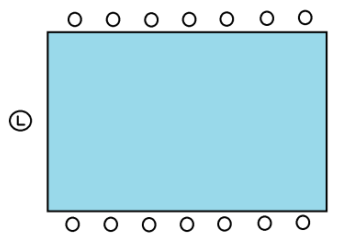
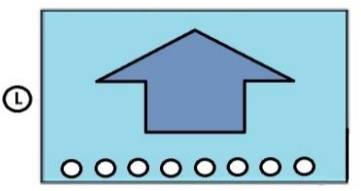
Zielübung - Startsprung mit Armschwung

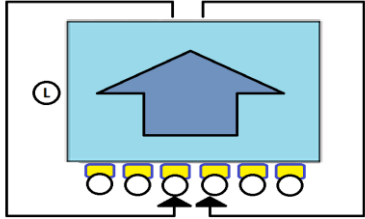


Zielübung ist der Startsprung vom Beckenrand aus der Standhocke mit Armschwung. Die Komplexität wird hier nochmals erhöht. Der zusätzliche Armschwung sorgt für einen längeren und schnelleren Sprung. ▶  6

Verlaufsplan

| Phase / Zeit | Motorik im Unterrichtsgeschehen | Feinstziele | Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung | Organisation / Material |
|---------------------------------------|---|--|---|--|
| Begrüßung | | | | - Innenstirnkreis |
| Einstieg Phase I | Tauchen | Die SuS sind in der Lage über eine längere Distanz zu tauchen und schulen dabei ihre Teamfähigkeit. | <p>1. Vorbereitende Übung</p> <p>L: "Jeder zieht eine Karte und begibt sich unmittelbar in das Schwimmbecken. Dort ordnet ihr euch in der Gruppe der entsprechenden Farbe ein, sodass am Ende 3 Reihen entstehen."</p> <p>Spielanweisung - Staffel</p> <p>L: "Stellt euch in Grätschstellung hintereinander auf. Der jeweils letzte einer Gruppe taucht durch die Beine der vorstehenden Schüler und ordnet sich vor der Gruppe an. Dies wird so oft wiederholt bis jeder einmal getaucht ist. Die Gruppe, die zuerst fertig ist hat gewonnen."</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Nichtschwimmerbecken - 3 Gruppen gleicher Größe - Einteilung durch Ziehen von Karten (rot, blau, grün) - Aufstellung in Reihen:  |
| Phase II | Sprünge ins Wasser, Ausatmen unter Wasser | Die SuS erfahren den Abdruck vom Beckenrand, das Wasserverhalten beim Eintauchen und die Atmung über und unter Wasser. | <p>2. Vorbereitende Übung Halboffene Aufgabe</p> <p>L: "Springt vom Beckenrand, seid kreativ und probiert jegliche Sprünge aus, ausgenommen Salti und Überschläge, sowie Sprünge aus dem Anlauf. Achtet darauf, dass ihr mit den Zehen über der Beckenkante steht und berücksichtigt eure Mitschüler."</p> <p>Schülerdemonstration der Sprünge</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Schwimmerbecken - Aufstellung an den Längsseiten des Beckens - Herausfinden des Abstandes zwischen den Schülern durch Ausstrecken beider Arme |

| Phase / Zeit | Motorik im Unterrichtsgeschehen | Feinstziele | Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung | Organisation / Material |
|--------------------------|---------------------------------|---|---|---|
| Phase III | Anspannen des Körpers | Die SuS sind in der Lage die Schiffchenposition zu halten. | <p>Körpererfahrung</p> <p>L: "Wie verhält sich das Wasser, bei verschiedenen Körperhaltungen, während eurer Eintauchphase?"</p> <p>L: "Achtet bei den Sprüngen auf eure Atmung. Nicht nur über sondern auch unter Wasser und teilt uns eure Erfahrung im Anschluss mit."</p> <p>Trockenphase</p> <p>Einnehmen der Schiffchenposition in Rückenlage.</p> |  <p>- Beckenrand</p> |
| Haupt - phase Phase I | Springen, eintauchen, gleiten | Die SuS lernen das Eintauchen "kopfwärts" mit der richtigen Arm- und Kopfhaltung. | <p>1. Vorübung</p> <p>Bewegungsaufgabe</p> <p>L: "Führt Delphinsprünge mit anschließendem Gleiten im Wasser aus. D.h. drückt euch aus dem Stand ab und springt kopfwärts ins Wasser. Legt dabei die Aufmerksamkeit auf eure Arm- und Kopfhaltung."</p> <p>L: "Wir lernen den Startsprung über den einfachen Kopfsprung."</p> | <p>- Nichtschwimmerbecken (standtief)</p>  |

| Phase / Zeit | Motorik im Unterrichtsgeschehen | Feinstziele | Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung | Organisation / Material |
|------------------|---------------------------------|--|---|---|
| Phase II | Fallen und springen | Die SuS führen startsprungähnliche Vorübungen aus verschiedenen Ebenen aus. | Vorübungen aus: <ul style="list-style-type: none"> - Sitz - Kniestand - Tiefhocke - Standhocke mit Kippbewegung - Standhocke mit Kippbewegung u. Armschwung | <ul style="list-style-type: none"> - Schwimmerbecken - vom Beckenrand - Schwimmbretter als Erhöhung / Polsterung vor Beckenrandkante |
| Phase III | | Die SuS beherrschen den Startsprung in Grobform vom Beckenrand mit anschließendem Gleiten und Ausatmen unter Wasser. | Zielübung Startsprung vom Beckenrand in Grobform mit kompletter Technik aus der Standhocke, sowie mit anschließendem Gleiten und Ausatmen im Wasser Schülerdemonstration Schüler können ihren erlernten Startsprung der Klasse vorführen. |  |
| Reflexion | | Die SuS sind in der Lage den Stundenverlauf, sowie gemachte Erfahrungen zu reflektieren | Lehrer-Schüler-Gespräch <ul style="list-style-type: none"> - Was hat euch heute am meisten Spaß gemacht? - Welche Übung ist euch schwer gefallen? - Worin habt ihr heute eure Stärken zeigen können? Feedback der Lehrkraft und Ausblick auf die nächste Stunde | - Innenstirnkreis |

Quellenverzeichnis

Internet

| URL | Zugriffszeitpunkt |
|--|-------------------|
| www.sportunterricht.de/schwimmen/kraul/startspr.html | 05.08.2015 |

Abbildung / Foto

| Nummer | Urheber |
|--------------------------------------|------------------------------|
| Alle Fotos, Abbildungen Verlaufsplan | Lena Neuhaus, Franziska Jung |
| Abbildungen Technikbeschreibung | Franziska Jung |

Video

| Nummer | Urheber |
|--------|------------------------------|
| 1- 6 | Lena Neuhaus, Franziska Jung |

Urheber des Beitrages

| Autor | Berater | Institution |
|---|-----------------|--|
| Lena Neuhaus, Franziska Jung / Lehramtsstudierende | Minnich, Marlis | Institut für Sportwissenschaft, Universi- tät Koblenz- Landau, Campus Koblenz |