

**Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main**

FB 05, Institut für Sportwissenschaften

Didaktische Übung – Bewegen im Wasser SS2007

Dr. Gerlinde Hemmling

## **Über Rollen und Schrauben zu Kopfsprung und Rollwende**

Tag der Abgabe: 04.06.2012

vorgelegt von: Lars Kirchner, L3, 4.Semester  
Christoph Walther, L3, 4.Semester

## Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Sachanalyse</b>	<b>4</b>
2.1	Rollen und Schrauben in Spiel und Sport .....	4
2.2	Einordnung in das Schwimmen.....	4
2.3	Kopf- und Fußsprünge.....	6
2.4	Wenden im Schwimmsport .....	7
2.4.1	Bewegungsbeschreibung der Rollwende .....	9
2.5	Zusammenfassung – Gemeinsamkeiten.....	10
<b>3</b>	<b>Methodisch-didaktische Überlegungen</b>	<b>11</b>
3.1	Grundlagen schaffen – Motorische Voraussetzungen .....	12
3.2	Vertiefen zur Rollwende.....	12
3.3	Exkurs zum Kopfsprung .....	12
3.4	Zusammenfassung der Stundenplanung (tabellarischer Unterrichtsverlauf) .....	14
3.5	Weitere Übungen – Variationen .....	15
<b>4</b>	<b>Reflexion</b>	<b>16</b>
4.1	Relevanz der Thematik für den Schulsport .....	16
<b>5</b>	<b>Literatur</b>	<b>18</b>
5.1	Weitere Internetquellen zum Thema „Rollwende“ .....	18
<b>6</b>	<b>Anhang</b>	<b>19</b>
6.1	Stationskarten .....	19

## 1 Einleitung

Die Themen unserer didaktischen Übung haben wir uns mehr oder weniger selbst ausgesucht und mitgestaltet. Doch was zum Donnerwetter haben nun auf einmal Rollen und Schrauben mit Kopfsprung zu tun oder umgekehrt? Rollen und Rollwende leuchtet uns auf Antrieb ein, doch Kopfsprung ist unserer Meinung nach etwas ganz anderes und kaum damit vereinbar.

Die Vermutung liegt nahe, dass dieses beliebte Thema nirgendwo so richtig ins Konzept passte und daher einfach wahllos zum Stundenthema „Rollen und Schrauben“ dazugepackt wurde. Ist es wirklich so?

Wir werden uns dem Thema „Rollen und Schrauben“ zuerst von der allgemeinsportlichen Seite näher. Schließlich den Kopfsprung und die Rollwende in den Schwimmsport einordnen und dabei immer nach Gemeinsamkeiten suchen. Ein Fazit stellt diese Gemeinsamkeiten schlussendlich als Schaubild gegenüber.

Im dritten Teil erläutern wir methodisch-didaktische Überlegungen, die im tabellarischen Stundenverlauf zusammengefasst werden.

Zum Schluss werden wir die Stunde reflektieren und dieses Thema mit Blick auf den Schulsport bewerten.

Wir haben die Literatur um interessante Internet-links zum Thema „Rollwende“ ergänzt und unsere Stationskarten im Anhang untergebracht.

## 2 Sachanalyse

### 2.1 Rollen und Schrauben in Spiel und Sport

Im Sportgeschehen lassen sich eine Vielzahl verschiedener Drehungen finden. Es gibt Drehungen um die Körperbreiten-, Längs- und Querachse.

Drehungen um die Breitenachse sind im Turnen als Rollen am Boden oder in der Luft als Salto bekannt. Dabei versucht der Turner in der Luft seine Drehgeschwindigkeit zu erhöhen in dem er das Trägheitsmoment durch Anziehen der Arme und Beine verringert (Baumann, 2004, S.13). Dasselbe Prinzip wird auch bei Drehungen um die Körperlängsachse, so genannten Schrauben oder Pirouetten, angewandt. Besonders gut ist dies im Eiskunstlauf zu erkennen, da auf Eis der Drehwiderstand besonders gering ist (ganz anders als im Wasser).

Drehungen um die verschiedenen Achsen werden meist durch ein Anheben des Körperschwerpunktes und Kopfsteuerung eingeleitet, hinzu kommt ein möglichst enges Zusammenziehen der Gliedmaßen zur Drehachse hin.

Ähnlich wie in der Luft können Drehungen auch im Wasser ausgeführt werden. Jedoch kann hier auch während der Drehung der Drehimpuls durch Rudern mit den Armen erhöht werden, er wird jedoch gleichzeitig durch einen sehr hohen Widerstand im Wasser verringert.

Durch die Verwandtschaft verschiedener Drehungen kann man davon ausgehen, dass die meisten Schüler grundlegende Vorkenntnisse zu diesem Thema mitbringen und daher schnell Fortschritte machen.

### 2.2 Einordnung in das Schwimmen

Rollen und Schrauben, sowie ein Kopfsprung haben erst einmal mit dem eigentlichen Schwimmen rein gar nichts zu tun. Dennoch lassen sich sowohl die Rollwende als auch der Kopfsprung im Schwimmsport entdecken.

Relevant ist dies vor allem beim Wettkampfschwimmen in Hallen. Zum einen, da hier die Problematik des „erzwungenen Wendens“ auftritt, da die Bahnen nur 25 bzw. 50 Meter lang sind. Zum anderen, weil durch die Beckenbegrenzung erst die Möglichkeit geschaffen wird sich aktiv von einem Widerstand (der Wand) abzudrücken, was im Vergleich zum Schwimmen in natürlichen Gewässern nicht gegeben ist. Somit wurden Möglichkeiten gesucht möglichst effizient unter Wettkampfbedingungen zu wenden.

Die Rollwende und der Kopfsprung ins Wasser stellen Elemente des Schwimmens dar, die in erster Linie dazu dienen das regelgerechte Eintauchen ins

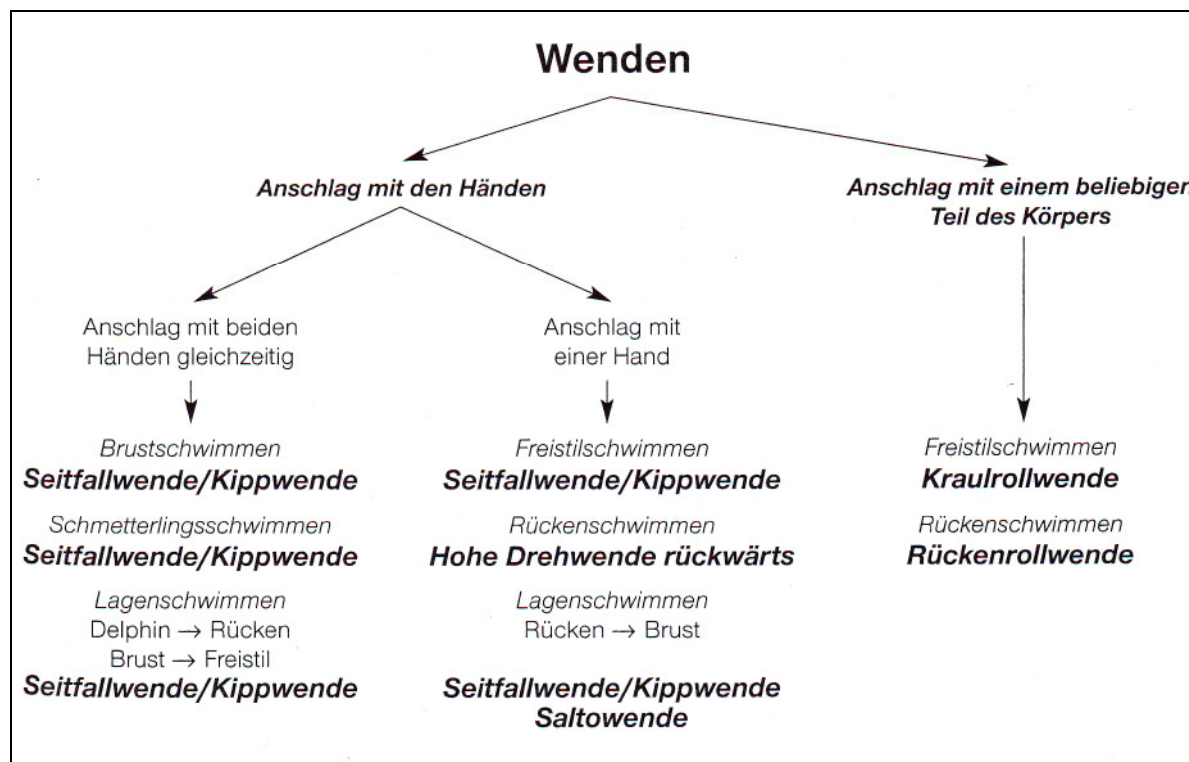
Schwimmbecken, sowie eine schnellstmögliche Richtungsänderung am Ende der Bahn zu gewährleisten.

Neben dem Schwimmen selbst, was von fast allen Menschen erst als neue, nicht alltägliche Bewegung gelernt werden muss, stellen die Wende und der Kopfsprung eine noch größere motorische Herausforderung dar.

Auf der einen Seite der Kopfsprung. Bei diesem wird gegen die alltägliche Gewohnheit der Kopf gezielt gen Boden gesteuert, was eigentlich als Paradox anmutet, da es in erster Linie in der Natur des Menschen liegt, den Kopf zu schützen und vom Erdboden fern zu halten. Hinzu kommt ein anfänglich nicht ausreichendes Einschätzungsvermögen, wie der Sprung angesetzt werden muss und wie tief man eintaucht.

Der Kopfsprung taucht im Schwimmen und Schulsport in verschiedenen Varianten auf. Als Startsprung vom Block oder in der Anfangsvariante vom Beckenrand, im Leistungssport stellt er das Eintauchen nach einem Kunstsprung vom Turm dar. Es gibt also nicht **den** Kopfsprung, sondern viele verschiedene Arten und Ziele kopfwärts ins Wasser zu springen.

Auf der anderen Seite die Wende. Wie in Abbildung 2.1 zu sehen ist gibt es viele verschiedene Arten zu wenden, je nachdem in welcher Lage man in die Situation kommt wenden zu müssen. Die von uns thematisierte Rollwende ist eine Kombination aus Rollen und Schrauben.



**Abb. 2.1 Formen der Wende (Ungerechts, S.111)**

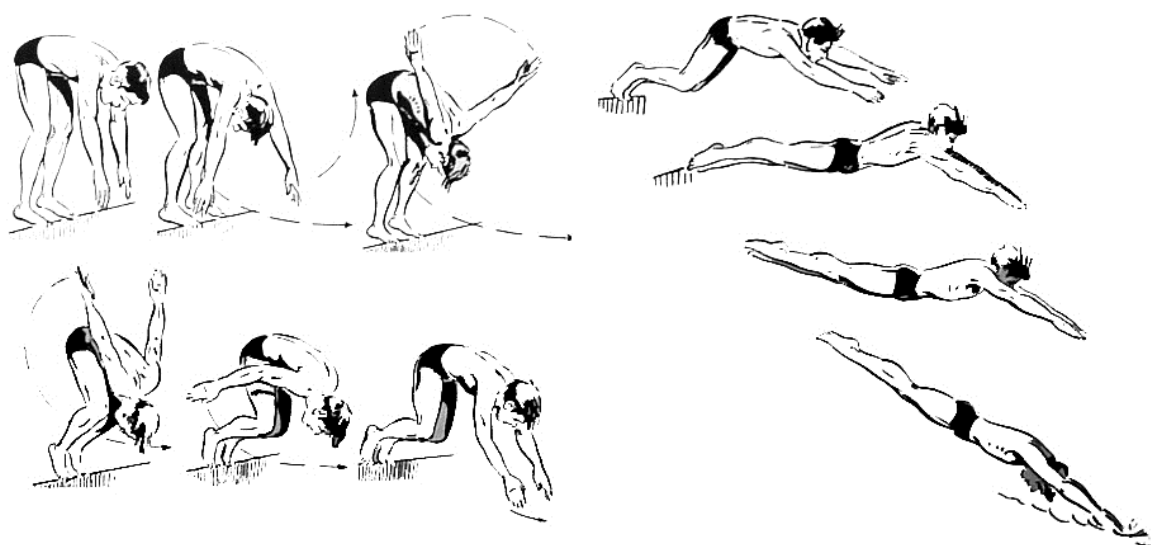
Beide Bewegungen als Einzelteile betrachtet stellen eine durchaus von den meisten Schülern schon in den ersten Lebensjahren beherrschte motorische Bewegung dar. Bekannt sind sie bspw. aus dem Turnen oder freien Spielen als Rolle vorwärts oder Purzelbaum.

### 2.3 Kopf- und Fußsprünge

Es ist nicht selbstverständlich mit einem Kopfsprung ins Wasser zu springen. Erst seit 1912 ist der Sprung als Start im Reglement des DSV verankert. Bis in die 70er Jahre haben sich dazu verschiedene Techniken herausgebildet, auf die wir jedoch nicht näher eingehen wollen (vgl. Ungerechts, S.110).

Beim Startsprung (hier stellvertretend für die Kopfsprünge) gilt es in erster Linie sich schnell und Kräftig vom Startblock zu lösen. Dies wird vor allem durch das Durchstecken der gebeugten Beine und Strecken der Fußgelenke erreicht. Unterstützend wirkt das mitpendeln der Arme. Diese lösen sich vom Startblock und werden parallel zu Streckung der Beine nach vorne gebracht. Hinzu kommt noch die Streckung der Hüfte, sodass der Körper kurz nach Verlassen des Startblocks im Idealfall eine gerade Linie darstellt. Die Absprungbewegung geht in der ersten Phase nach vorne und leicht nach oben um noch eine größtmögliche Strecke außerhalb des Wassers zurück zu legen. Die Reihenfolge des Eintauchens vollzieht sich immer nach folgender Struktur (vgl. Ungerechts, S.110):

Die Arme gestreckten Arme tauchen zuerst ein. Es folgen der Kopf sowie der Rumpf. Als letztes tauchen die Beine ins Wasser ein.



**Abb. 2.2 Kraul-, Brust-Start (aus Bucher, 2002, S.177)**

Beim Anfänger treten häufig Probleme beim Erlernen des Kopfsprunges auf. Beim Menschen zu Lande verhindert der Sturzreflex, dass der Kopf hart aufschlägt. Diesen Reflex kann/will man zunächst nicht so leicht überwinden. Beim Sprung ins Wasser werden die Hände schützend vorgenommen, der Kopf gehoben. Ein „Bauchplatscher“, der nicht weniger weh tut, ist daher oft die Folge. Angst und Schamgefühle entstehen dadurch schnell nach wenigen missglückten Versuchen. Nicht immer weiß der Lehrer wie viel Erfahrung die Schüler mit Sprüngen haben. Die Erwartungshaltung ist oft, dass die meisten Schüler eine Art Kopfsprung beherrschen (Aulenbach, 1991, S. 32).



**Abb. 2.3** Drohender Bauchplatscher und Sturzreflex

Die Kopfsteuerung ist also auch beim Kopfsprung von großer Bedeutung, sowie die Orientierungsfähigkeit im Wasser nach dem Eintauchen.

## **2.4 Wenden im Schwimmsport**

Im Schwimmsport gibt es verschiedenste Techniken, wie eine Wende eingeleitet werden kann. Dies ist davon abhängig, in welcher Lage geschwommen wird (vgl. Abb. 2.1). Wir werden jedoch im Weiteren explizit auf die Rollwende (Kraulrollwende) eingehen.

Die Rollwende ist eine Technik, die nicht zwingend im Schulunterricht vermittelt werden muss. Jedoch lohnt es sich ihrer Geltung zu geben, da sie die schnellste Methode des Wendens darstellt (vgl. Ungerechts, S.140) Es wird ein Ersparnis von 0,7m bis 0,9m Schwimmstrecken ermöglicht und ein höheres Maß an Bewegungsfluss gewährleistet.

Zur Durchführung einer Rollwende bedarf es einiger konditioneller und koordinativer Voraussetzungen. Wilke (1996, S. 108) nennt unter anderem die Anschwimmgeschwindigkeit und Dauer des Atemanhaltens. Das passende Zusammenspiel von Orientierung und Steuerung ist für ihn eine wichtige koordinative Voraussetzung zur Rollwende. Gerade dieses hohe Maß an koordinativer Fähigkeiten macht die Rollwende seines Erachtens zu einem interessanten Lehrziel. Schon im Primarstufenalter sollen diese Fähigkeiten durch

variantenreiches Schwimmen und Bewegen im Wasser vorbereitet werden, darunter fallen Bewegungsrichtungsänderungen, Rollen und Drehungen um die Längsachse.

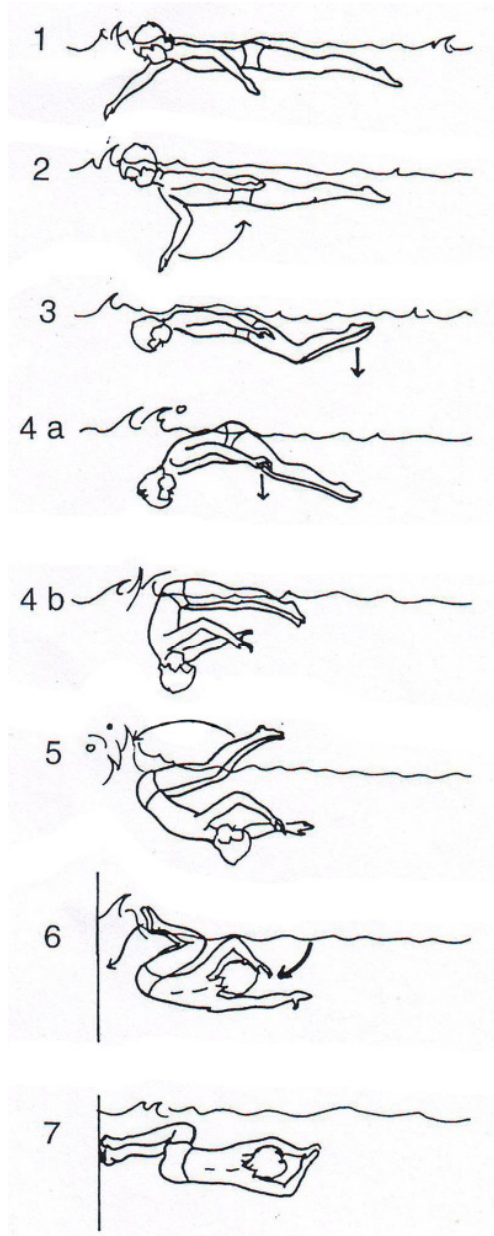
Die Rollwende ist also eine Kombination von Drehbewegungen um die Breiten- und Längsachse des Körpers, welche daher auch sehr gut separat geübt werden können.

Eine Bewegungsbeschreibung gibt die genaue Bewegungsabfolge im Folgenden detailliert wieder.



### 2.4.1 Bewegungsbeschreibung der Rollwende

Der Ablauf der Rollwende lässt sich nach Wilke (1996, S112) wie folgt darstellen:

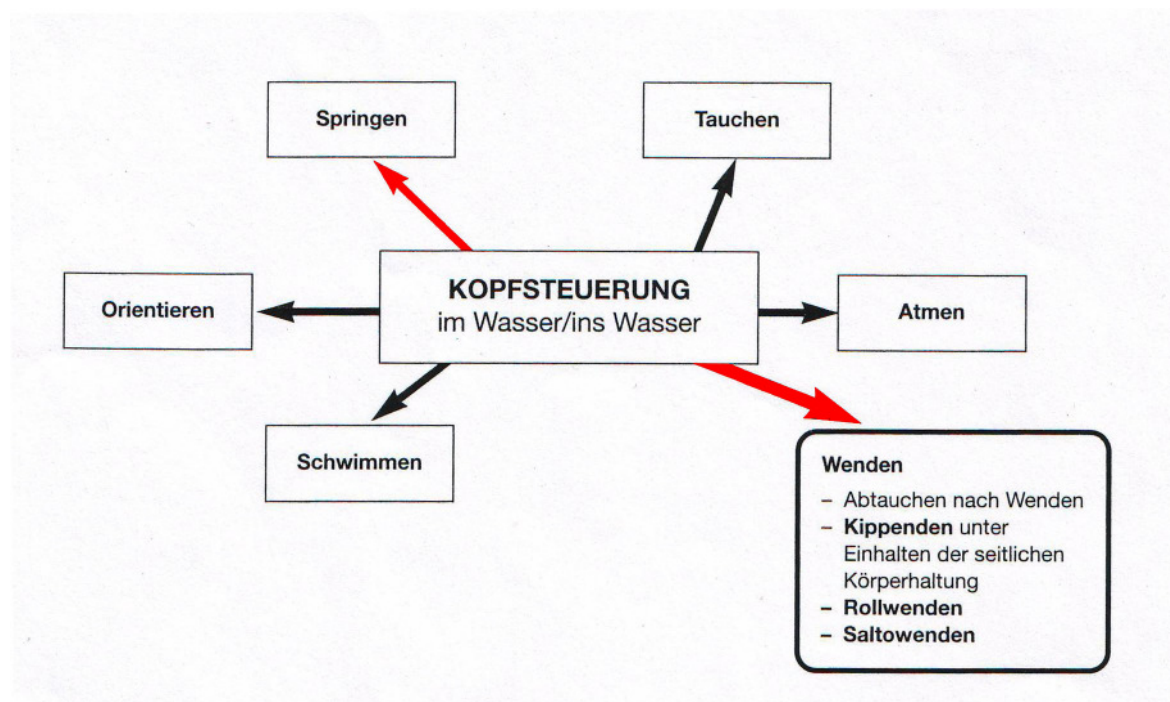


1. Anschwimmen: Rhythmus halten gegen Geschwindigkeitsverlust und Absinken (vgl. Wilke, 1996, S.109). Der Kopf befindet sich unter Wasser mit Blick zur Wand.
2. Dabei bleibt ein Arm an der Hüfte liegen. Der andere Arm wird mit einem letzten Zug ebenfalls angelegt. Der Kopf wiederum wird in einer Vorphase leicht nach oben gehoben, um eine aktivere Kopfsteuerung der Bewegung zu erlangen.
3. Die Handflächen zeigen nach unten, um im Folgenden aktiv auch mit gebeugten Ellenbogen die Bewegung mitzuführen. Der Kopf wird nach vorne/unten gebeugt. Mit den geschlossenen Beinen wird ein Delphinkick ausgeführt um eine Abwärtsbewegung verstärkt einzuleiten.
4. Der Körper wird nahezu in eine rechtwinklige Position gebracht. Die Beine verlassen hierbei das Wasser, wodurch der Körperschwerpunkt zusätzlich verlagert wird. Es folgt eine Drehung um 180°.
5. Beine werden senkrecht angehockt. Der Kopf wird zurückgenommen und zur Brust gesenkt um die aktiv gesteuerte Drehung zu beenden und ein Weiterdrehen (Überdrehen) zu verhindern.
6. Die Füße treffen knapp unter der Wasseroberfläche (ca. 40cm) auf die Wand. Die gehockten Beine werden mit einem Kräftigen Impuls gestreckt um eine maximale Vortriebsgeschwindigkeit zu bekommen. Dabei wird der Körper die restlichen 90° um die Längsachse gedreht, um dann wiederum bäuchlings in der Gleitphase zu sein.

## 2.5 Zusammenfassung – Gemeinsamkeiten

Zwischen Rollen und Schrauben, die wie bereits beschrieben Grundlagen für die Rollwende sind, der Rollwende selbst und dem Kopfsprung oder Startsprung sind demnach doch Parallelen zu entdecken. Nicht die Bewegungen an sich sind ähnlich oder überlagernd, sondern die Grundlagen, die Art und Weise mit Wasser und dessen Eigenschaften umzugehen, lassen Verbindungen zu, die für das Lehren und Lernen sehr hilfreich sein können.

In der Abbildung nach Wilke (1996, S.108) wird besonders die Kopfsteuerung als Gemeinsamkeit hervorgehoben.



**Abb. 2.4 Kopfsteuerung im Wasser nach Wilke (1996, S.108).**

Wie anhand der Grafik schon verdeutlicht werden soll, ist das zentrale Element beider Bewegungen, die des Kopfsprunges und der Rollwende, die Kopfsteuerung. Diese erfolgt ins bzw. im Wasser und führt zu einer gesicherten Ausführung der Bewegung. Über die aktive und bewusste Kopfsteuerung können, wie weiter ersichtlich wird Knotenpunkte wie das Orientieren und die Atmung gesteuert werden.

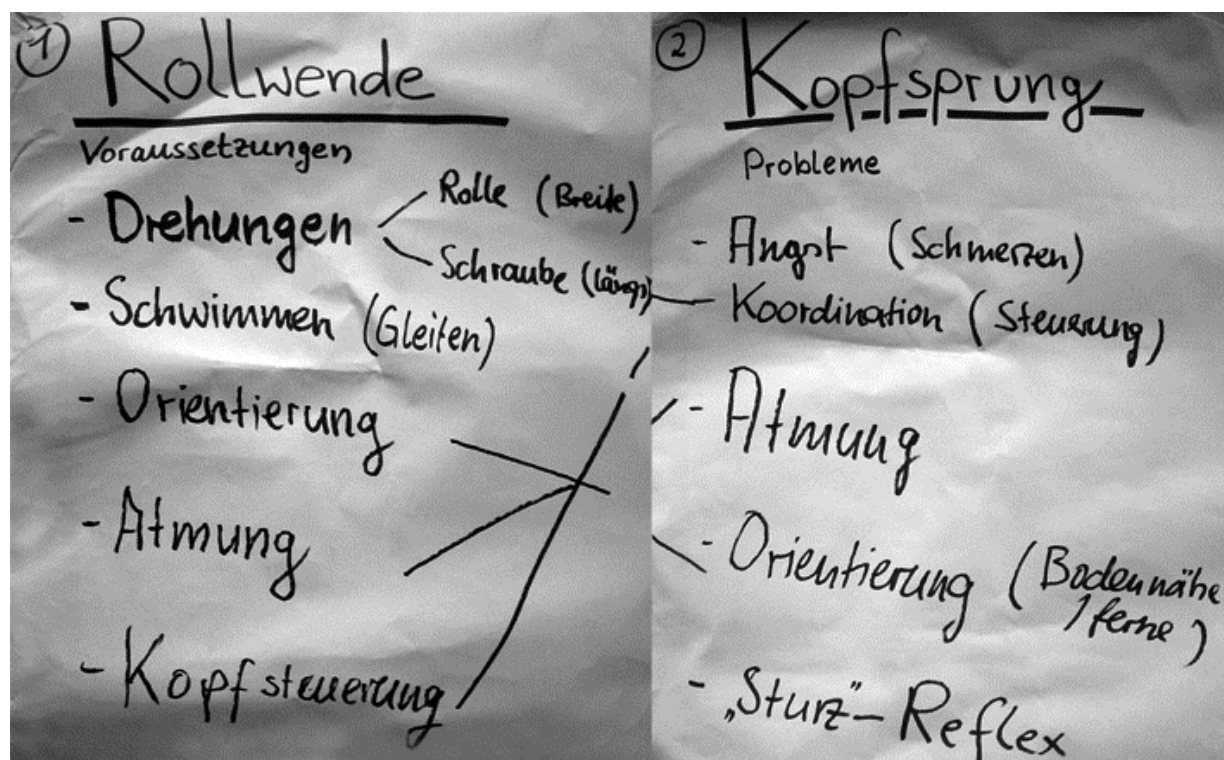
Wir werden im Weiteren die Kopfsteuerung nicht in das Zentrum erheben, sondern diese zusammen mit der Atmung, Orientierung und Steuerung als Gemeinsamkeiten gleichberechtigt bestehen lassen.

### 3 Methodisch-didaktische Überlegungen

Der Zusammenhang zwischen Rollen und Schrauben und damit der Rollwende und dem Kopfsprung soll innerhalb der Stunde Schritt für Schritt herausgearbeitet werden. Anhand der Gegenüberstellung von motorischen Voraussetzungen und den Problemen die beim Ausführen des Kopfsprungs vorhanden sein können, werden die Verbindungslinien dieser beiden, zunächst unabhängig erscheinenden Bewegungen, verdeutlicht.

Zur Sammlung dieser Informationen über die Rollwende wird von uns ein Videoclip als Anschauungsmaterial benutzt (siehe Anhang - Weitere Internetquellen). Die Probleme zum Kopfsprung sollen durch eigene Erfahrungen und Beobachtungen zusammengetragen werden.

Die Zusammenhänge sollen in Partnerarbeit zusammengetragen und plakativ gegenüber gestellt werden.



**Abb. 3.1 Gegenüberstellung Rollwende und Kopfsprung. Stundenergebnis des Lehrversuchs am 20.06.2007**

Anhand dieses Vergleichs ist zu erkennen, dass die motorischen Voraussetzungen, die für die Rollwende nötig sind, auch für das Erlernen des Kopfsprungs essentiell sein können. Daher beginnen wir den praktischen Teil mit motorischen Grundlagen, die auf Rollen und Schrauben, der Orientierung im Wasser und insbesondere der Kopfsteuerung (vgl. 2.5) basieren. Diese motorischen Voraussetzungen sollen schließlich erstens zur Rollwende und zum

Kopfsprung weiterentwickelt werden. Das Thema (Kopf-)Springen werden wir als gesonderten Teil unter dem Aspekt „Wagnis“ und „Ängste abbauen“ behandeln.

### **3.1 Grundlagen schaffen – Motorische Voraussetzungen**

Durch eine Stationsarbeit, wobei möglichst viele Freiräume für Experimentieren und Spielen gelassen werden sollen, werden grundlegende Erfahrungen zum Drehen im Wasser ermöglicht. Wir trennen dabei zwischen der Station Drehen um die Körperlängsachse, die Breitenachse, sowie zwischen Kombinationen von Drehungen um diese beiden Achsen. Daher geben wir Aufgaben an drei Stationen, die vom Schwierigkeitsgrad relativ ähnlich sein sollten. Die einzelnen Aufgaben finden sich in den Stationskarten im Anhang.

Besonders wichtig ist, dass sich die Studenten über Erfahrungen und Probleme austauschen, da vor allem das Lösen von Problemen bei Atmung und Orientierung am Anfang im Vordergrund stehen sollte. In der Literatur wird ein kräftiges Ausatmen beim Einleiten der Drehung (Bucher, 2002, S.180) oder ein gleichmäßiges Ausatmen während der ganzen Bewegung (Wilke, 1996, S.121) als Lösung vorgeschlagen.

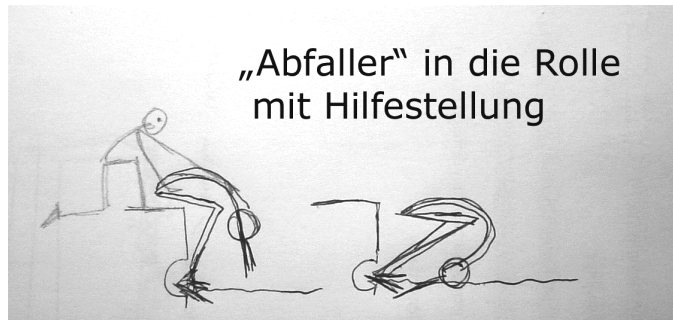
### **3.2 Vertiefen zur Rollwende**

Da die vierte Station einen Schritt hin zur Spezialisierung bedeutet und daher koordinativ anspruchsvoller ist, entschieden wir, diese im Anschluss an die ersten drei Stationen mit allen Teilnehmern parallel durchzuführen. Dabei sollen sich die Studenten aus dem Schwimmen in Bauchlage, über eine halbe Drehung auf den Rücken und eine anschließende halbe Schraube mit Abstoßen von der Wand an das Bewegungsbild der Rollwende herantasten. Dabei sollen sich die Studenten paarweise am Beckenrand Hilfestellung geben. Die Rollwende ist daher mit den Grundlagen aus 3.1 eine lösbare Aufgabe. Am Ende der Station vier sollte ein Anschwimmen an die Wand mit Rollwende stehen. Damit wäre eine methodische Reihe über Rollen und Schrauben zur Rollwende im Schnelldurchlauf vollzogen worden.

### **3.3 Exkurs zum Kopfsprung**

Eine weitere Spezialisierung der Grundlagen „Rollen und Schrauben“ soll in Richtung des Kopfsprunges gehen. Dabei geht es jedoch primär um die zuvor erörterten Probleme eines Schwimmanfängers und die pädagogische Aufgabe diese an einen Sprung kopfwärts in/auf das Wasser heranzuführen. Dabei gehen

wir die methodische Reihe vom passiven „Abfaller“ als Rolle auf das Wasser mit Hilfestellung über Rollen aufs Wasser zu „Abfallern“ ins Gleiten bis zum



„Hechtschießen“ vom Rand. Dabei soll eine Möglichkeit klar gemacht werden, wie Dreherfahrungen im Wasser bei einem ersten Kopfsprung ins Wasser ausgenutzt werden können.

**Abb. 3.2 Von der Rolle zum Kopfsprung.**

Abschließend geht es um Sprungerlebnisse im Schulsport

und wie dabei Angst durch vielfältige Sprünge abgebaut werden kann. Wir wählen dabei einen Phantasiesprung, sowie einen Tiersprung, abschließend darf jeder seinen schönsten Kopfsprung demonstrieren.

### 3.4 Zusammenfassung der Stundenplanung (tabellarischer Unterrichtsverlauf)

Phase (Zeit)	Übungsangebot	Organisationsform/ Methodische Überlegungen	Lehr-Lernprozess, Zielsetzungen	Kommentare
Theoretischer Einstieg (15 Minuten)	Kurzer Videoclip, Zusammentragen der Ergebnisse auf Plakaten	Zeigen eines Demovideos auf dem Laptop. In Partnerarbeit die motorischen Voraussetzungen der Rollwende und Problemfelder des Kopfsprunges erarbeiten und in einer Gruppendiskussion zusammentragen.	Bewusst über den Bewegungsablauf der Rollwende (Kopfsprung) und die dazu nötigen motorischen Voraussetzungen nachdenken. Bewegungsablauf der Rollwende (Kopfsprung) erfassen. → Drehung um verschiedene Achsen	Material: Laptop, Video Rollwende, Stifte, Plakate (2Stk.)
Raumwechsel (10 Minuten)	Wechsel vom Theorieraum in die Schwimmhalle. Einschwimmen	selbstständig	Einstimmung/Erwärmung	Anbringen der Stationskarten
Stationsarbeit (30 Minuten)	S1-S3 siehe Stationskarten im Anhang	Stationsarbeit in 3 Gruppen. Experimentieren und Ausprobieren.	Grundlagen der Drehungen um Breiten-Längsachse erfahren und verknüpfen.	Material: Stationskarten Hilfestellungen geben.
Anwenden/ Vertiefen (10min)	S4 (siehe Anlage)	Paarweiße in Richtung Rollwende arbeiten. Hilfestellungen geben.	Die Grundlagen nun in Richtung der Rollwende spezialisieren und damit anwenden.	Hilfestellungen geben.
Anwenden (10min)	Hinführung zum Kopfsprung vom Beckenrand.	Längs vom Beckenrand- Von der Rolle, über „Abfaller“ zum Kopfsprung.	Rolle und Kopfsprung verknüpfen und dies Ausprobieren.	
Abschluss (10min)	Sprünge vom Startblock	Auf Sicherheit achten, nacheinander springen.	Variatenreiches Springen erfahren.	Tiersprung, Phantasiesprung
Reflexion (5min)		Plenum, Diskussion	Umsetzbarkeit in der Schule?	

### **3.5 Weitere Übungen – Variationen**

Zum Thema Wenden und Rollwenden findet man methodische Reihen, die über eine Trennung von Schrauben und Rollen zum Ziel führen sollen. Aulenbach (1991, S.33ff.) macht vorher Umkehrfangen eine Art „Komm mit! Lauf weg!“, um die Problematik des Wendens im Medium Wasser zu thematisieren.

Um Rollen zu üben lässt er „Schwimmnoodles“ als Hindernisse im Wasser schwimmen über die gerollt werden soll.

Im Buch „1001 Spiel- und Übungsformen zum Schwimmen“ (Bucher, 2002) gibt es eine Vielzahl von Spielen und Übungen zur Koordination und Verbesserung der Orientierung im Wasser. Im tieferen Wasser lassen sich Loopings schwimmen oder gar ein Synchron-Schwimmen veranstalten, bei dem Rollen und Schrauben Pflichtelemente darstellen könnten.

Im vierten Kapitel werden Übungen zum Wasserspringen vorgestellt, die über Tummelformen zu den verschiedenen Drehungen zum Springen vom Beckenrand und Brett führen. Dabei wird auf verschiedene Hilfsmittel hingewiesen, die dabei Abwechslung bieten können. Eine schräg gespannte Zauberschnur zum Beckenrand fordert bspw. dazu auf sich an Grenzen heranzuwagen und lässt der Lehrkraft Spielraum zur Differenzierung innerhalb der Klasse.

Um das Springen noch einmal aus einer gemeinschaftlichen Perspektive heraus zu thematisieren hatten wir vor Partnersprünge oder Gruppensprünge zu machen, was jedoch wegen der geringen Wassertiefe ein hohes Verletzungsrisiko birgt. In größeren Becken ist es auch problemlos möglich den Kopfsprung in einer abschließenden Staffel anwenden zu lassen.

## 4 Reflexion

Es ist zu bemerken, dass einige Studenten nach wenigen Versuchen die Rollwende einigermaßen hinbekommen haben, obwohl diese vorher noch nie eine Wende dieser Art ausgeführt hatten. In der Reflexion wurde daher betont, dass die Rollwende motorisch nicht besonders anspruchsvoll ist, **wenn** die richtigen Voraussetzungen vorher geschaffen wurden (Drehungen um die Achsen, usw.). Viele hatten Probleme bei der Atmung. Einigen fiel es leichter die Übungen mit geschlossenen Augen zu vollziehen andere fanden dies deutlich schwieriger.

Ein erkannter Fehler bei der Rollwende war, die Vermischung der Breiten- und Längsachsenrotation. Dadurch wurde die Orientierung sehr schwer und ein schräges Abstoßen von der Wand war das Resultat.

Bei den Sprüngen wurde besonders die Sicherheit thematisiert. Im bayrischen Lehrplan (2002, S.127) werden die Wassertiefen 1,50m für Sprünge vom Beckenrand, 1,80m über mindestens 5m Länge vom Startblock und eine Wassertiefe von mindestens 3,40m über eine Länge von 6m bei Sprüngen vom 1m-Brett empfohlen. Diese Vorgaben sollten auch dringend eingehalten werden, da flach-eintauchen-können auf keinen Fall eine Voraussetzung ist, die Schüler schon mitbringen.

### 4.1 Relevanz der Thematik für den Schulsport

Den Kopfsprung im Sportunterricht zu thematisieren wurde als sehr wichtig empfunden, da diese Bewegungsfertigkeit ähnlich, wie das Schwimmen selbst einen hohen Freizeitwert hat. Der Kopfsprung könnte als Wagniselement unter der pädagogischen Perspektive Wagen und Verantworten im Unterricht behandelt werden. Die Rollwende als Unterrichtsthema an sich wurde als weniger wichtig diskutiert, sollte aber auf jeden Fall als Angebot in der Oberstufe oder auch in jüngeren Klassen eine Option sein. Anfangs stellt die Rolle als Element aus dem Spitzensport eine große Herausforderung für die Schüler dar. Mit den richtigen Grundlagen sind dabei jedoch schnell Fortschritte sichtbar und diese wirken motivierend auf Schüler und auch Lehrer aus. Die Grundlagen, die besonders die Eigenwahrnehmung im Wasser betreffen, können auch unter der Perspektive „die Wahrnehmung verbessern“ im Unterricht Betonung finden.

Im Lehrplan selbst ist die Rollwende nicht erwähnt. Die Grundlegende Orientierungsfähigkeit im Wasser, sprich Drehungen um die verschiedenen Körperachsen, wird jedoch als verbindlicher Unterrichtsinhalt im Bereich



„Verbesserung des Wassergefühls“ erwähnt. Fakultativ kann im Schwimmunterricht der Mittelstufe Wasserspringen eingeführt werden, was unter den Bereich „Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Wasser“ fällt.

Ich persönlich fand die Lehrprobenatmosphäre als sehr angenehm, obwohl mir vorher unbekannt war, wie warm es am Beckenrand der Schwimmhallen mit der Zeit wird. Besonders interessant fand ich das entwickelnde Gespräche am Anfang der Stunde. Wir haben dem Vorwissen der Gruppe mit zu wenig Selbstbewusstsein kaum Vertrauen geschenkt und waren daher sichtlich über den schnellen Diskussionsverlauf überrascht. Oftmals waren wir zu sehr darauf aus, zu 100% das hören zu wollen, was wir in unseren Planungen entwickelt hatten. Vielleicht haben wir auch die falschen Fragen zum falschen Zeitpunkt gestellt und wir erwarteten eine, von außen betrachtet, unlogische Antwort. Dennoch haben wir nach längerem hin und her die sinnvollen Zusammenhänge zwischen Rollwende und Kopfsprung erkennen können.

## 5 Literatur

- Aulenbach, Helmut (1991). Stundenblätter Schwimmen. 5.-8. Schuljahr. Stuttgart, Dresden: Klett.
- Baumann, Cyrill (2004). Dynamik des starren Körpers. Zugriff am 25.07.2007 unter <http://parautochthon.com/starr.pdf>.
- Bucher, Walter (Hrsg.).(2002). 1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen (9., verbesserte Auflage). Schorndorf: Hofmann.
- Hessisches Kultusministerium (2003): Lehrplan Sport- Gymnasialer Bildungsgang. Wiesbaden.
- Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus. (2002). *Fachlehrplan Sport. Lehrplanentwurf Ebene 3*, Zugriff am 25.07.2007 unter <http://www.realschule.bayern.de/lehrplan/ebenen/lehrplan/s5.pdf>.
- Ungerechts, Bodo. (Jahr). *Lehrplan Schwimmsport. Band 1. Technik*. Ort:Verlag.
- Wilke, Kurt & Daniel Klaus.(1996). *Schwimmen Lernen – Üben – Trainieren*. Ort: Limpert Verlag.
- Bild von: <http://www.radrennen-wasser.de/html/historie.html>, Zugriff am 24.07.2007.

### 5.1 Weitere Internetquellen zum Thema „Rollwende“

- [http://www.goswim.tv/drill\\_pop.php?id=2232\\_0\\_20\\_0\\_M](http://www.goswim.tv/drill_pop.php?id=2232_0_20_0_M) Flash Video zur Rollwende aus dem Kraulschwimmen.
- <http://www.limmatsharks.com/flipturn.html> Detaillierte Bewegungsbeschreibung zum „Flipturn“. Mit Unterwasserfotos.
- [http://www.dsg.upb.de/pdf/smi\\_material/786-0.pdf](http://www.dsg.upb.de/pdf/smi_material/786-0.pdf) pdf-Datei mit methodischen Übungsreihen zum Thema Rollwende

## 6 Anhang

### 6.1 Stationskarten

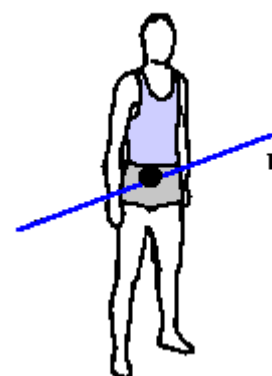
#### Station 1 Schrauben – Drehungen um die Körperlängsachse

1. Startet in verschiedenen Lagen (gleitend) und macht eine halbe Schraube.
2. Macht nur eine viertel Drehung.
3. Macht eine ganze Schraube.
4. Macht eine Schraube und lasst eure Arme am Körper anliegend.
5. Macht eine halbe Drehung in die eine Richtung, dreht euch dann in die andere Richtung wieder zurück.
6. Stoßt euch vom Boden ab und dreht euch beim Auftauchen um die Längsachse (Ihr seid senkrecht im Wasser).



#### Station 2 Rollen – Drehungen um die Körperbreitenachse

1. Geht aus dem Gleiten in den Handstand. (Auch aus der Rückenlage möglich?)
2. Macht eine Rolle vorwärts im Wasser (Wie müsst ihr dabei Atmen?)
3. Versucht mehrere Rollen vorwärts im Wasser.
4. Gleitet bauchlings und macht eine halbe Rolle vorwärts, um auf den Rücken zu kommen.
5. Macht eine ganze Rolle aus dem Schwimmen heraus (Kraul) und schwimmt weiter (als sei nichts gewesen).
6. Lasst euch vom Partner in die Rolle werfen (Wurfsalto vorwärts).



## Station 3 Kombination von Drehungen

1. Macht eine Rolle vorwärts mit geschlossenen/offenen Augen.
2. Macht eine Schraube aus dem Gleiten mit geschlossenen/offenen Augen.
3. Startet rücklings. Macht eine halbe Schraube und gleich darauf eine Rolle vorwärts.
4. Wie 3. nun die Bewegungen bewusst mit dem Kopf einleiten.
5. Turnerisch: Macht eine ganze Rolle vorwärts mit halber Schraube.

## Station 4 Hin zur Rollwende

1. Gleitet auf den Partner zu und macht eine halbe Rolle (auf den Rücken). Lasst euch in die Gegenrichtung zurückschieben.
2. Stoßt euch in verschiedenen Lagen (seitlich, rücklings) vom Rand ab und dreht euch auf den Bauch.
3. Tastet euch mit der Rolle näher an die Wand heran.
  - Halbe Rolle
  - Von der Wand abstoßen
  - Halbe Schraube

Hilfestellung: Füße schützen!

