

# Aufruf



## Veröffentlichen Sie Ihre Unterrichtsideen!

Über die Lehrhilfen der Zeitschrift *sportunterricht* können funktionierende Unterrichtsideen und Unterrichtsbeispiele einem breiten Publikum vorgestellt werden.

**Lassen Sie andere Lehrkräfte von Ihrem Wissen und Ihrer Erfahrung profitieren!**

Schicken Sie ein kurzes Exposee an [lehrhilfen@hofmann-verlag.de](mailto:lehrhilfen@hofmann-verlag.de)! Danach setzt sich die Redaktionsleitung der Lehrhilfen mit Ihnen in Verbindung.

Erste Informationen können unter <https://www.hofmann-verlag.de/index.php/autoreninformationen> abgerufen werden.

### Der Weg zur Veröffentlichung

- 1 Sie haben die Idee einer gelungenen Unterrichtseinheit
- 2 Sie schicken ein Exposee der Redaktionsleitung zu
- 3 Nach Rückmeldung der Redaktionsleitung erstellen Sie einen Beitrag
- 4 Der Beitrag wird von der Redaktionsleitung rezensiert
- 5 Der Verlag erstellt eine sogenannte Druckfahne
- 6 Sie erhalten die Druckfahne zur Korrektur und geben diese frei
- 7 Der Beitrag wird mit anderen Beiträgen thematisch gebündelt und in einem passenden Heft veröffentlicht
- 8 Nach Veröffentlichung erhalten Sie ein kleines Honorar

### Lehrhilfen

#### „Chillaxt durch den Tag“

Ein Programm zur Stressbewältigung für Kinder (4.–6. Klasse)

Maika Gruber, Lisa Lorenz, Pascal Senn & Klaus Böß

„Chillaxt durch den Tag“ – ein Stresspräventionsprogramm für Kinder im 4.–6. Schuljahr – wurde am Institut für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie gemeinsam mit dem Institut für Diagnostik, Aktivitäts- und Gesundheitsförderung (IDAG GmbH) und der Schwimmerin Krankenkasse entwickelt und in baden-württembergischen Schulen erprobt und evaluiert!

Das Ziel des Programms besteht darin, Kindern ein breites Repertoire an Bewältigungsstrategien zu vermitteln. Nicht jede Stressbewältigungsstrategie ist für jedes Kind geeignet. Unterstützend sollen im Programm Grundlagen für das Stressverständnis geschaffen werden. Dabei lernen die Schüler\*innen sich selbst und ihre individuellen Stressauslöser und -reaktionen. Mithilfe der Gruppe und der verwendeten Materialien sollen die Bewältigungsstrategien auf ihre Nützlichkeit für das jeweilige Kind geprüft werden. Ein flexibler und adäquater Einsatz wird, wie es der Leitfaden Prävention der gesetzlichen Krankenkassen vorgibt, angestrebt (GKV-Spitzenverband, 2017). Das Stresspräventionsprogramm richtet sich an Schüler\*innen der vierten bis sechsten Klasse, die ihre Stressbewältigungskompetenz nachhaltig verbessern wollen. Das Angebot ist für alle Schularten geöffnet.

**Ablauf**

Zentral vor der Durchführung des Programms erfolgt eine einheitliche Fortbildung für künftige Kursleiter\*innen (Lehrkräfte der 4. bis 6. Klasse bzw. Sozialarbeiter\*innen), die kostenlos in ganz Deutschland angeboten werden kann. Falls Interesse besteht an einer Fortbildung teilzunehmen, kann jederzeit Kontakt zur Schwimmerin Krankenkasse aufgenommen werden. Neben der Fortbildung findet unmittelbar vor der Umsetzung des Programms ein Elternabend statt. Hier

Die Implementierung in der Pilotphase erfolgte in der Zusammenarbeit mit dem ehemaligen Landesinstitut für Schulpädagogik (LIS, jetzige ZLS – Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg Außenstelle Ludwigsburg) und dem Kultusministerium Baden-Württemberg.

sportunterricht, Schorndorf, 68 (2019), Heft 8

363

### Lehrhilfen

#### Verbesserung von Zuglänge und Zugfrequenz im Schwimmen

Benjamin Holfelder & Christian Reinschmidt

Ziel dieses Praxisbeitrags ist es, verschiedene Übungsformen zur Verbesserung des Zusammenspiels von Zuglänge und Zugfrequenz vorzustellen, die schwerpunktmäßig für Schüler\*innen geeignet sind, die insbesondere die Kraulschwimmtechnik in groben Zügen beherrschen. Aus organisatorischen Gründen und zur Gestaltung der Pausen wird empfohlen, die Übungen in 2er-Teams durchzuführen.

Durchschnittlich werden bei der Kraulschwimmphase etwa 70–85% des Vortriebs durch die Armzugbewegungen erzeugt (Morris et al., 2016; Toussaint, 2011). Somit wird die Schwimmgeschwindigkeit maßgeblich durch die Interaktion von Zuglänge und Zugfrequenz determiniert ( $v = \text{Zuglänge} \times \text{Zugfrequenz}$ ; Barbosa et al., 2010) und kann folglich durch die Veränderung dieser beiden Parameter modifiziert werden. Während Sprintstrecken i. d. R. durch höhere Zugfrequenzen und geringere Zuglängen charakterisiert sind, sollte die Zuglänge mit zunehmender Streckenlänge erhöht werden, bei gleichzeitiger Reduktion der Zugfrequenz.

Bezogen auf die Praxis zeichnen sich Anfänger\*innen häufig durch ein recht enges koordinatives Spektrum hinsichtlich Zuglänge und Zugfrequenz aus. Meistens führt unabhängig der Zielstrecke eine zu hohe Zugfrequenz in Kombination mit einer geringen Zuglänge zu einer frühzeitigen Ermüdung, bedingt durch folgende, ausgewählte Gründe:

- Entwicklungsbedarf in den zugrundeliegenden Fähigkeiten das Wasser zu „fassen“ und einen vortriebswirksamen Widerstand aufzubauen (differenzierter Umgang mit den Eigenschaften des Mediums Wasser → Differenzierungsfähigkeit/Wassergefühl)
- Zu geringe ausgeprägte schwimmspezifische Kraftfähigkeiten, sodass der an den Händen aufgebaute vortriebswirksame Widerstand nicht erzeugt oder aufrechterhalten werden kann

Die Zuglänge umfasst in den Wechselzügen Kraul und Rücken die zurückgelegte Strecke zu m durch einen Armzug (2 Armzüge = 1 Zyklus). Die Zugfrequenz ergibt sich aus der Anzahl an Zügen pro Minute (siehe Tab. 3).

Falsches Verständnis über effizientes und schnelles Schwimmen im Sinne von „schnelles Schwimmen erfordert zwangsläufig eine hohe Frequenz“

**Grundverständnis für die Interaktion von Zuglänge und Zugfrequenz herstellen**

Bereits im Rahmen der Wasserbewältigung bestehen Möglichkeiten, Grundlagen zu legen, in dem Lernsituationen geschaffen werden, die dazu beitragen die Eigenschaften des Mediums Wasser und dessen Besonderheiten bewusst wahrzunehmen. Beispielsweise ist es möglich die Schüler\*innen aufzufordern, in der Schwebeposition zwei Armzugbewegungen in unterschiedlicher Geschwindigkeit durchzuführen mit den Zielstellungen

- möglichst auf der Stelle stehen zu bleiben,
- möglichst viel Vortrieb zu erzeugen
- und anschließend zu reflektieren, mit welchen Bewegungsführungen die Aufgaben besonders erfolgreich umgesetzt werden konnten. Dadurch sollte den Schüler\*innen u. a. bereits bewusst werden, dass die Arme/Hände langsam, vortriebswirksam durch das Wasser bewegt, aber auch schnell durch das Wasser „gerissen“ werden können, ohne Vortrieb zu erzeugen. Daran lässt sich erläutern, dass schnelles und ökonomisches Schwimmen nicht zwangsläufig mit einer hohen Zugfrequenz einhergehen muss. Darüber hinaus können sich die Schüler\*innen bei diesen Bewegungen gegenseitig beobachten und möglicherweise schon erkennen, dass teilweise intuitiv Armzugbewegungen mit einem „hohen Ellenbogen“ (Erzeugung eines Widerlagers) ausgeführt werden.

**Dr. Benjamin Holfelder**  
Akademischer Mitarbeiter und Leiter der Schwimmveranstaltungen am Institut für Sport und Bewegungswissenschaft der Universität Stuttgart  
benjamin.holfelder@ispo.uni-stuttgart.de

**Christian Reinschmidt**  
Schleifer der Sportschule Steinbach/Baden-Baden  
c.reinschmidt@sportschule.steinbach.de

sportunterricht, Schorndorf, 68 (2019), Heft 8

369