



Fachartikel
zum
Stundenbeispiel

Wassergymnastik

Mobilisation der Wirbelsäule sowie Kräftigung der Rumpfmuskulatur

September 2001



Das Schwimmbrett

Geräteeigenschaften

Das Schwimmbrett ist vielen Übungsleitern vermutlich aus Kinderschwimmkursen bekannt.

Die klassische Variante

Eine rechteckige Grundform mit abgerundeter Oberkante und circa ebenso großer Aussparung am unteren Ende sind kennzeichnend für dieses Hilfsmittel welches wie bereits angedeutet zumeist im Wasser Anwendung findet.



Die Maße betragen von circa 34x21x3cm für Juniorbretter bis zu circa 41x27x4 cm für größere Schwimmbretter (je nach Hersteller gibt es weitere Größenvariationen).

Die Aussparung am unteren Ende dient dazu diese beim seitlichen Festhalten ins Wasser zu drücken und mit der oberen Kante ein dynamisches Aufliegen auf dem Wasser zu ermöglichen.

Das Schwimmbrett gibt Schwimmanfängern somit Halt und bietet eine große Angriffsfläche zur Verdrängung des Wassers um ein Fortbewegen sowie Gleiten in Richtung Schwimmbrett zu erleichtern.

Material

Meistens wird das Schwimmbrett aus Schaumstoff hergestellt. Es gibt jedoch auch Modelle aus Holz, Kork sowie Plastik. Diese sind nur bedingt zu empfehlen, da beim Wegrutschen Verletzungsgefahr besteht.

Handhabung

Das Schwimmbrett kann nicht nur in den Händen gehalten, sondern auch zwischen die Beine geklemmt werden. In beiden Varianten erfolgt ein Auftrieb und ist daher sehr gut zum Schwimmtraining geeignet. Sollte die Schwimmhilfe als Auftrieb zwischen den Oberschenkeln geklemmt werden ist bei Schwimmanfängern darauf zu achten, dass die Kraft des Auftriebs meist größer ist als für Kinder nötig.

- Daher ist diese Variante für Kinder nur bedingt sinnvoll.

Spezielle Varianten

Neben dem klassischen Schwimmbrett gibt es auch Formen die speziell für die Wassergymnastik / den Aqua-Fitness-Bereich entwickelt wurden. Hier besteht das Brett (sogenannter Aqua-Trainer) aus zwei Teilen, wobei der kleinere Teil in spezielle Schlitze gesteckt und so beide Bretter verbunden werden können.





Hierdurch entsteht ein Brett mit größerem Widerstand für Übungen der Beinmuskulatur; die Füße können mit Hilfe zweier Öffnungen durch das größere Brett gesteckt werden und das kleinere Brett kann zwischen Beine/Oberschenkel geklemmt werden, da es zwei seitliche Aussparungen vorweist.

Die Arme können trainiert werden, indem das Brett hochkant gehalten oder mit Verbindung zum kleinen Brett, horizontal sowie vertikal durch das Wasser geschoben und gezogen wird.

Auch ein sogenanntes Multi-Schwimmbrett ist für den Bereich der Wassergymnastik/Aquafitness geeignet, da es durch die vielen verschiedenen Aussparungen innerhalb des Bretts verschiedene Griffmöglichkeiten bietet (siehe Bild rechts).



Der Begriff Kickboard wird vor allem im englischsprachigen Raum für das Schwimmbrett verwendet und beschreibt die Nutzung als Unterstützung der Arme um den jeweiligen Beinschlag des Schwimmstils zu erlernen.



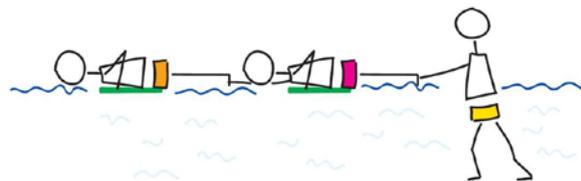
Eine neuere Variante des Schwimmbretts ist der Pull Buoy (siehe Bild links), der sich durch eine kleinere, kompakte Gesamtgröße und seitlichen Aussparungen kennzeichnet. Die Aussparungen sind so angelegt, dass der Pull Buoy leichter zwischen die Oberschenkel geklemmt werden kann und ein Wegrutschen minimiert wird.

Ein Schwimmbrett ist bei allen gängigen Sportartikelherstellern zu erwerben. Der Preis liegt bei circa 8 bis 18 Euro.

Einsatzfelder

Das Schwimmbrett als Schwimmhilfe

Wird das Schwimmbrett mit beiden Händen seitlich festgehalten ist darauf zu achten, dass die Arme gestreckt sind und die bewegungsausführende Person die Bauchmuskeln kontrahiert um eine Hyperlordose (Hohlkreuz) zu vermeiden. Das Brett kann sowohl beim Brustbeinschlag sowie Kraulbeinschlag (vorwärts und rückwärt) eingesetzt werden.



Seitlich zwischen den Oberschenkeln geklemmt eignet sich das Schwimmbrett als Auftriebshilfe für das Einüben oder Trainieren der Armbewegung beim Brust- sowie Kraulschwimmen (vorwärts und rückwärt). Auch hierbei ist auf die korrekte Wasserlage zu achten.

Das Schwimmbrett als Einsatz im Aquafitness-Bereich

Längst des Unterarms gehalten kann der auftretende Widerstand bei Auf- und Ab- sowie Hin- und Her Bewegungen zum Training der Arme genutzt werden. Die Oberschenkel- sowie Gesäßmuskulatur wird trainiert indem ein Fuß auf das Brett aufgesetzt wird und Auf- und Ab Bewegungen ausgeführt werden.



Beidhändig, seitlich gehalten kann das Brett in diversen Bewegungsrichtungen unterhalb der Wasseroberfläche geschoben und gezogen werden. Diese Übungen dienen zum Aufbau der Rumpf- und Armmuskulatur.

Zwischen die Oberschenkel geklemmt können Hüfttwists die Muskulatur der unteren Extremitäten aufbauen.

Eine weitere Übung mit dem Brett beinhaltet das beidbeinige Stehen auf dem Brett, die Knie werden dann leicht angewinkelt. Nun sollte kein Bodenkontakt mehr bestehen. Mit rudernden Armbewegungen sollte eine Bewegung entstehen, die dem surfen auf dem Schwimmbrett (unter Wasser) ähnelt. Diese Übung beansprucht den ganzen Körper, da es Kraft- sowie Gleichgewichtsgefühl verlangt.

Das Schwimmbrett als Entspannungshilfe



Kinder können sich zur Entspannung auf das Schwimmbrett legen und sich auf dem Wasser treiben lassen. Des Weiteren kann man sich bei genügend Gleichgewichtsgefühl auf das Schwimmbrett setzen oder knien, welches ebenfalls entspannende Wirkung haben kann. In Rückenlage ist es als Kopfablage empfehlenswert und auch das Legen auf mehr als einem Brett ist möglich.

Literaturempfehlungen

- Schneider, Rüdiger (2012):
Schwimmen: Wassergewöhnung - Technik und Methodik der 4 Hauptlagen - Starts und Wenden.
Copress Verlag: München.