

Technische Übungen

SCHLÜSSELSTELLEN IM SCHWIMMEN

Zwanzig technische Übungen für Schwimmer, die ihre Kraul-Technik im Bereich Wasserlage, Kopfposition, Atmung, Körperrotation, Armzug über und unter Wasser sowie Beinschlag perfektionieren wollen.

TEXT: REGINA SENFTEN FOTOS: ANDREAS GONSETH



1. Wasserlage

SEESTERN

In Rückenlage ruhig aufs Wasser liegen. Arme und Beine gestreckt abspreizen und eine maximale Körperspannung einnehmen.

Sehr einfach: mit Pull-Buoy zwischen den Beinen.

Einfach: Mit zwei Champagnerkorken zwischen den Zehen.

FLUGZEUG

In Bauchlage ruhig aufs Wasser liegen. Arme und Beine gestreckt abspreizen. Maximale Körperspannung einnehmen.

Anfänger nutzen Auftriebshilfen wie oben beschrieben.

FRONTPADDELN

In Bauchlage kopfvoran auf dem Wasser liegen. Die Arme sind nach vorne gestreckt. Mit beiden Händen gleichmässige Paddelbewegungen nach aussen und innen ausführen und so den Vortrieb erzeugen. Sehr einfach: Mit Pull-Buoy oder Flossen. Einfach: mit wenig Beinschlag. Schwierig: Ohne Beinschlag. Bei allen Paddelübungen gilt: Die Handrücken zeigen in Schwimmrichtung.

TORPEDOPADDELN

Ein Klassiker! Schwimmrichtung: in Rückenlage fussvoran. Die Arme sind in Hochhalte gestreckt. Mit beiden Händen gleichmässige Paddelbewegungen nach aussen und innen ausführen und so den Vortrieb erzeugen. Sehr einfach: Mit Pull-Buoy.

DELFINPADDELN

In Rückenlage geht es kopfvoran. Die Arme sind in Hochhalte gestreckt. Mit beiden Händen gleichmässige Paddelbewegungen nach aussen und innen ausführen und so den Vortrieb erzeugen. Sehr einfach: Mit Pull-Buoy. Einfach: mit wenig Beinschlag. Schwierig: Ohne Beinschlag.

RÜCKWÄRTSPADDELN

In Bauchlage geht es fussvoran. Die Arme sind in Hochhalte gestreckt. Mit beiden Händen gleichmässige Paddelbewegungen nach aussen und innen ausführen und so den Vortrieb erzeugen. Sehr einfach: Mit Pull-Buoy.

2. Körperrotation und Beinschlag

SUPERMAN

In ausrotierter Seitenlage im Wasser liegen, der untere Arm ist nach vorne gestreckt, der ruhige Arm liegt am Körper an. In dieser Seitenlage Beinschlag ausführen. Superman im 6er-Wechsel: Nach sechs Beinschlag-Zyklen einen Armzug ausführen und die Seite wechseln.

KRAULBEINSCHLAG IN RÜCKENLAGE

In Rückenlage Kraulbeinschlag ausführen, Arme wahlweise in Hochhalte (klassisch) oder im Zenit zur Decke gestreckt (schwierig!). Anfänger kontrollieren die Haltung der Knie mit einem Brett: Die Knie dürfen das Schwimmbrett nicht berühren.

KRAULBEINSCHLAG IN SEITENLAGE

In ausrotierter Seitenlage Beinschlag ausführen. Einfach: der obere Arm liegt am Körper an. Schwieriger: der obere Arm ist nach oben zur Decke gestreckt. Anfänger üben mit Flossen.



3. Atmung

KRAUL ABSCHLAG EINARMIG AM BRETT

Kraul einarmig schwimmen, wobei der inaktive Arm ein Schwimmbrett quer zur Schwimmrichtung hält. Die Fingerspitzen des Zugarms berühren in der Streckphase jeweils die Unterseite des Schwimmbrettes. Auf einen hohen Ellbogen in der Unterwasserphase achten.

KRAUL 2ER-ABSCHLAG

Jeweils zwei Kraul-Armzüge mit dem rechten und zwei Armzüge mit dem linken Arm schwimmen. Der inaktive Arm ist nach vorne ausgestreckt. Wichtig: Körperrotation und hoher Ellbogen in der Unterwasserphase!



5. Armzug Rückholphase

OBERSCHENKEL-TIPPEN

Vor dem Einleiten der Rückholphase mit dem Daumen an den Oberschenkel tippen und damit kontrollieren, dass die Druckphase bis zum Ende durchgeführt wird.

REISSVERSCHLUSS

Beim Reissverschluss fährt der Daumen in der Rückholphase an der Körperseite entlang: vom Oberschenkel bis hoch zur Achsel. Der Ellbogen ist der höchste Punkt und führt die Bewegung an.

SCHULTER-TIPPEN

In der Rückholphase mit dem Daumen kurz an die Schulter tippen, der Ellbogen ist der höchste Punkt, der Unterarm baumelt locker nach unten.

FURCHENKRAUL

In der Rückholphase die Fingerspitzen von Zeig-, Mittel- und Ringfinger durchs Wasser schleifen und somit Furchen ins Wasser ziehen. Die Furchen sollten parallel zum Körper verlaufen.

4. Armzug unter Wasser

HUNDEKRAUL

In Bauchlage kopfvoran auf dem Wasser liegen, zu Beginn liegen beide Arme nach vorne ausgestreckt. Nun den rechten Unterarm senkrecht unter den rechten Ellbogen einklappen. Mit einem kleinen Halbkreis zur Körpermitte den rechten Arm nach vorne in die Streckung führen. Während die rechte Hand noch nach vorne in die Ausgangslage geführt wird, die Bewegung mit links beginnen und so fort. Rechts und links im gleichmässigen Wechsel. Sehr einfach: mit Flossen. Einfacher mit Beinschlag. Schwierig: ohne Beinschlag.

KIPPFENSTER

In Bauchlage kopfvoran auf dem Wasser liegen. Die Ellbogen befinden sich nahe an der Wasseroberfläche vor dem Körper, während die Unterarme schräg nach vorne abgewinkelt sind, als ob man ein gekipptes Fenster reinigen wollte. Nun mit beiden Händen gleichmässige Paddelbewegungen nach aussen und innen ausführen und so den Vortrieb erzeugen. Sehr einfach: mit Flossen. Einfacher mit Beinschlag. Schwierig: ohne Beinschlag.

SCHEIBENWISCHER

In Bauchlage kopfvoran auf dem Wasser liegen. Die Ellbogen befinden sich auf der Höhe der Schultern an der Wasseroberfläche, während die Unterarme senkrecht nach unten abgewinkelt sind. Nun mit beiden Händen gleichmässige Paddelbewegungen nach aussen und innen ausführen und so den Vortrieb erzeugen. Sehr einfach: mit Flossen. Einfacher mit Beinschlag. Schwierig: ohne Beinschlag.

SPINNENFINGER

In der Rückholphase mit den Fingerspitzen über Wasser krabbeln. Wichtig ist, dass die Spinnenfinger parallel zur Körperlängsachse geführt werden, sonst lauern unerwünschte Zentrifugalkräfte.

ANTENNENKRAUL

In der Rückholphase einmal an die Schulter tippen, den Arm nach oben zur Decke ausstrecken, wieder an die Schulter tippen und erst dann nach vorne strecken. Der inaktive Arm liegt so lange vorne in der Stützphase, bis der Zugarm zum zweiten Mal die Schulter berührt.



Sämtliche technischen Übungen im Video auf www.fitforlife.ch/schluesselstellen-schwimmen

