

FRANZISKA WISCHMANN · GLEN CHRISTIANSEN

# SCHWIMMEN

**BESSER  
EFFIZIENTER  
SCHNELLER**



DELIUS KLASING

**SPORT**





**EINLEITUNG**  
SEITE 6 – 9



**SCHWIMMEN SIE LOS**  
**ABER MIT PLAN**  
SEITE 10 – 25



**DAS PERFEKTE GEFÜHL**  
**SCHWIMMEN WIE EIN FISCH**  
SEITE 26 – 45



**KRAULEN**  
**DER TORPEDO**  
SEITE 46 – 71



**BRUST**  
**DER KLASSIKER**  
SEITE 72 – 89



**RÜCKEN**  
**DIE GESUNDE VARIANTE**  
SEITE 90 – 103



**SCHMETTERLING**  
**DIE MEISTERKLASSE**  
SEITE 104 – 121



**START UND WENDE**  
**DIE ZEITMESSER**  
SEITE 122 – 131



**ENDSPURT**  
**DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG**  
SEITE 132 – 163



**TRAININGSPLÄNE**  
**SO KÖNNEN SIE SICH STEIGERN**  
SEITE 164 – 175







# SCHWIMMANZÜGE

## NEOPREN-ANZUG

Sobald Wasser in Kontakt kommt mit Haut, Schwimmanzug, Badekappe, Schwimmbrille, entstehen kleinste, bremsende Widerstände, die jedoch eine große Wirkung haben. Und zwar proportional zur Schnelligkeit: Je schneller man schwimmt, desto stärker steigt der Wasserwiderstand. Über Jahre haben Wettkampf-Schwimmer deswegen ihr Körperhaar rasiert und Silikon- oder Latex-Material benutzt, um den Reibungsverlust so gering wie möglich zu halten. Auch wenn extrem komprimierende Ganzkörper-Latex-Anzüge im Wettkampf inzwischen wieder verboten wurden, sind Passform und Material des Schwimmanzugs ein wichtiger Punkt, auf den Sie achten sollten: Leichtes Neopren wirkt deshalb optimal, weil es bis zu fünf Kilogramm Auftrieb gibt und selbst 18 Grad kaltes Wasser auf der Hautoberfläche auf 33 Grad erwärmt. Beides ist für das Training wichtig, weil die Muskulatur bei Temperaturen zwischen 26 und 28 Grad am besten arbeitet und man auch lange Trainingseinheiten im Wasser absolvieren kann. Die besten Neoprenanzüge kommen aus Italien: zum Beispiel von Cressi Sport, Fina, 59 Euro.



## BEINSTELLUNG

### DIE BESTEN TECHNIKÜBUNGEN

Wer Brustschwimmen technisch nicht richtig gelernt hat, macht vieles falsch. Zu den häufigsten Problemen, die auftauchen, gehört die sogenannte Scherenbewegung der Beine. Dabei läuft der Beinschlag nicht synchron zu beiden Seiten gleich ab, sondern ist schief und erinnert an das Schneiden einer Schere. Viele Brustschwimmer spreizen auch ihre Beine viel zu weit nach außen, was nicht nur uneffizient ist, sondern auch die katapultartige Beschleunigung unmöglich macht. Es bringt also eine Menge, besonders auf die richtige Beintechnik zu achten.

### BEINSCHLAG AUF DEM RÜCKEN MIT PULL BUOY

Bei dieser Übung können Sie gleich zwei Dinge trainieren: 1. Sie lernen, die Knie nicht zu weit anzuziehen und damit eine ungünstige Ausgangsposition einzunehmen. 2. Sie bekommen ein Gefühl dafür, was es heißt, die Knie zusammen zu halten. Ein guter Kick ist dann am effizientesten, wenn er nicht über die Hüftbreite hinausgeht, seine Kraft also nicht zur Seite, sondern ausschließlich nach hinten entfaltet. Das hat sich im Gegensatz zu früheren Technikanweisungen geändert! Legen Sie sich auf den Rücken und klemmen Sie sich einen Pull Buoy auf Höhe der Knie zwischen die Oberschenkel. Jetzt schwimmen Sie eine Bahn, indem Ihre Knie zusammengedrückt und möglichst kurz unter der Wasseroberfläche bleiben, während Ihre Arme gestreckt über dem Kopf liegen. Wenn Ihnen das zu langsam ist, können Sie auch den sogenannten »Rücken-Altdeutsch«-Schlag dazu nehmen. Das ist ein Gleichschlag der Hände. Achten Sie darauf, die Knie zusammen zu halten und die Streckung der Unterschenkel sauber auszuführen. Der Oberkörper ist dabei gestreckt und fest, der Po ist angespannt und hängt nicht durch!

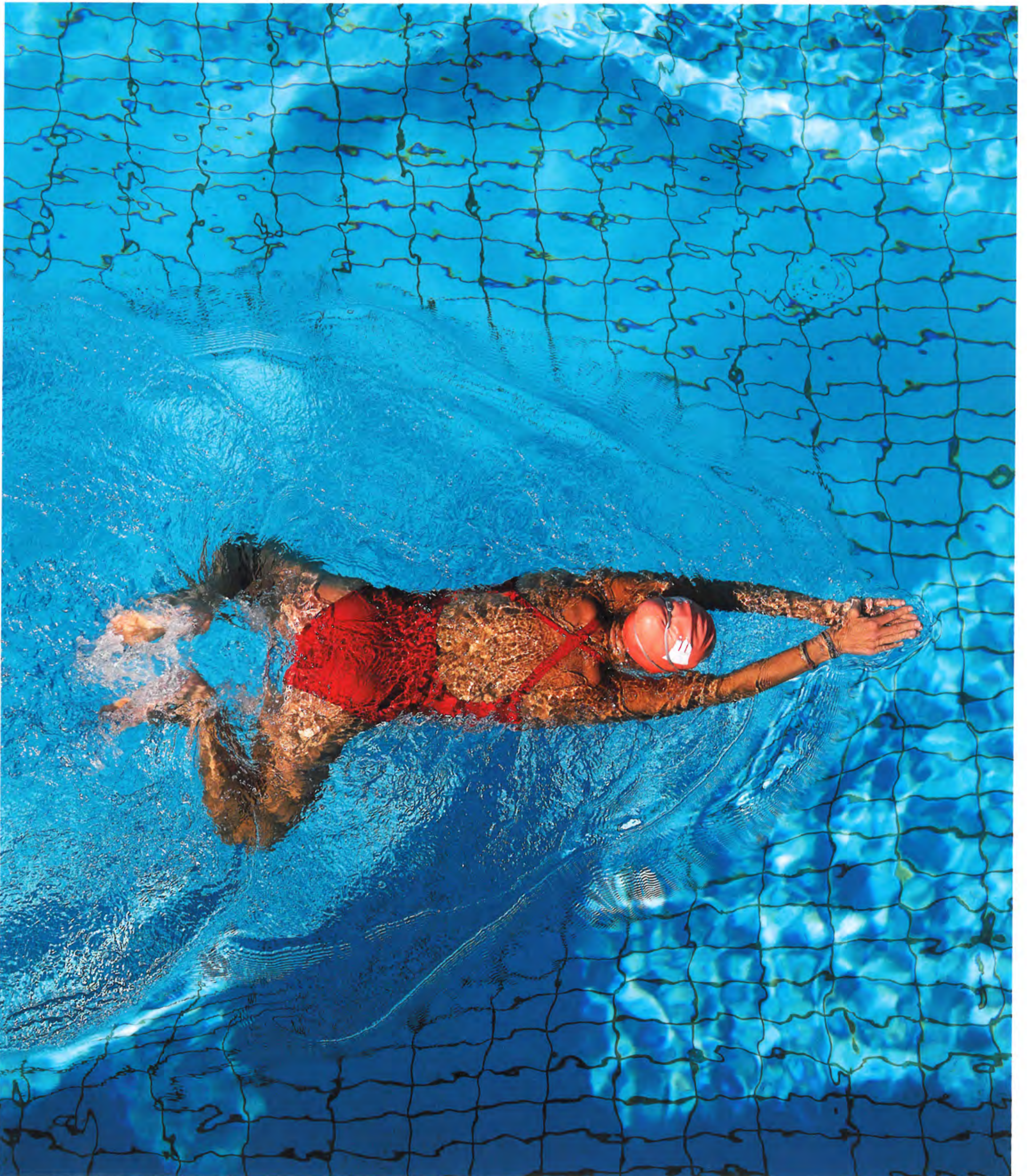
### BEINSCHLAG MIT PULL BUOY AUF DEM BAUCH

Wiederholen Sie die gleiche Übung, indem Sie sich auf den Bauch drehen. Auch jetzt ist der Pull Buoy zwischen die Knie geklemmt. Die Arme führen einen











normalen Brustzug durch. Spüren Sie, wie stark Sie die Knie zusammenhalten müssen und dass die Vorwärtsbewegung der Beine sich nicht groß aus dem Radius der Hüfte entfernen darf.

## BRUST-BEINSCHLAG MIT BRETT

Nehmen Sie ein Brett und halten Sie es mit ausgestreckten Armen vorn fest. Schwimmen Sie mehrere Bahnen, indem Sie eine saubere Bein-Stoß-Bewegung machen. Achten Sie bewusst auf Ihre Knie, dass diese zusammengehalten werden, und darauf, dass sich die Füße im am weitesten angezogenen Zustand weit nach außen drehen. Machen Sie sich bewusst, dass die Streckung der Unterschenkel synchron abläuft. Was ebenfalls ganz wichtig ist: Achten Sie auch auf die langen Gleitphasen zwischen jedem Beinschlag.

## BRUST-BEINSCHLAG OHNE BRETT

Wiederholen Sie die Übung ohne Hilfsmittel. Ihre Arme sind weit vor dem Kopf gestreckt. Machen Sie vier bis fünf Beinschläge, bevor Sie den Kopf heben und Luft holen. Dann fahren Sie mit der Beinbewegung fort.

## BRUST-BEINSCHLAG MIT KOPFFÜHRUNG

Wiederholen Sie die Übung, nur diesmal sind Ihre Arme nicht vor dem Kopf, sondern liegen eng am Körper. Der Kopf gibt also die Richtung vor. Spüren Sie genau den Moment, indem Sie die Knie anwinkeln und die Füße zum Po ziehen. Jetzt ziehen Sie die Zehenspitzen an und drehen die Füße nach außen. Katapultieren Sie sich nach vorn, indem die Füße nach hinten und außen schnellen und mit den Fußsohlen maximal viel Wasser nach hinten treten. Achten Sie darauf, dass die Knie weiter geöffnet sind als die Füße. Aus dieser Position heraus spürt man sehr genau die Spannung des Oberkörpers und der Beine, die sich jetzt in einer Vorwärtsbewegung entladen.

---

### PROFITIPP VON GLEN

*»Für mich ist das Wichtigste in der Brust-Technik, dass in der gestreckten Ausgangsposition, in der ich alles angespannt habe, mein Schultergürtel und mein Kopf tiefer liegen als die Hüfte. Ich konzentriere mich ganz bewusst auf diese Abwärtsbewegung während des Gleitens, und es fällt mir manchmal schwer, den Impuls zu unterdrücken, nach oben zu kommen und den neuen Zug einzuleiten. Doch diese extrem gespannte Haltung von Körper, Nacken und Kopf ist für mich der Schlüssel für eine exzellente, lange Gleittechnik.«*

---



## HÄUFIGE FEHLER

**DIE STOSSGRÄTSCHKE.** Dabei werden die Beine bis zur Streckung nach außen gegrätscht und dann einfach nur zusammengeführt. Dieses Zusammenführen ist nutzlose Energieverschwendung. Wichtig ist, dass die Knie dicht beieinander gehalten und nicht so weit auseinander geführt werden. Wenn die Fersen fast den Po berühren, werden die Füße nach außen gedreht und die Zehen geflext. Aus der Position werden die Beine in die Ausgangsposition zurück-»gepeitscht«.

**DIE BEINSCHERE.** Diesen Beinschlag kann man bei sehr vielen Brustschwimmern beobachten. Er läuft nicht synchron und in perfekt austarierter Mittelposition ab, sondern zeitlich und räumlich versetzt.

**FROSCHHALTUNG.** Dabei sind die Knie zu stark angezogen. Das heißt, die Oberschenkel sind fast im 90-Grad-Winkel »froschartig« unter den Bauch gezogen.

**FALSCHER FUßSTELLUNG.** Wichtig für einen effizienten Beinschlag ist die geflexte Fußstellung nach außen. Das machen viele Brustschwimmer falsch. Die Füße sind zu gerade und nicht nach außen gedreht.

**FALSCHES TIMING.** Was ebenfalls den optimalen Bewegungsablauf lähmt: wenn der Beinschlag zu früh oder zu spät kommt. Üben Sie die Koordination, indem Sie besonders auf die zeitliche Kongruenz zwischen Armzug-Phasen, Beinschlag und Gleitphasen achten.

**GEBEUGTE ARMHALTUNG.** Einer der häufigsten Fehler ist, dass die Arme nicht vor dem Körper in gestreckter Position gehalten werden. Achten Sie ganz bewusst darauf, Ihren Kopf fest zwischen den gestreckten Armen zu halten.

**ZU KURZE GLEITPHASE.** Zu den schwierigsten Übungen guter Brustschwimmer gehört das lange Gleiten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie gar keinen Vortrieb mehr haben, beginnen Sie mit dem nächsten Zug.



