

SCHWIMMTECHNIKÜBUNGEN

„Standard 10“

(aus: Schwimmtraining für Triathleten)

„Die besten Schwimmer der Welt arbeiten in jeder Trainingseinheit an ihrer Technik – tun Sie es also auch!“

(Steve Tarpinian, National Triathlon Trainer USA)

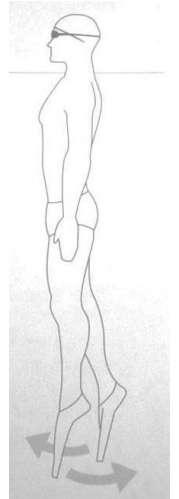
Allgemeines:

Wir empfehlen die Technikübungen jeweils über 25m zu absolvieren. Anschließend folgt eine kurze Pause und dann 25m in Kraul/Brust. Diese Abfolge in 2-3 Serien. Wichtig bei den Technikübungen ist höchste Qualität, d.h. ruhig nach jeder Länge eine kurze Pause einlegen um zu regenerieren bzw. um sich neu zu konzentrieren.

Übungen für die Rotation, Wasserlage und Beinschlag

1. Vertikaler Beinschlag

In vertikaler Position einen Wechselbeinschlag ausführen, Arme liegen eng am Körper an, Kopf über der Wasseroberfläche halten. Zu Beginn 30 sec, Ziel: Mind. 1 Minute. Wenn Sie die Übung beherrschen verbinden Sie sie mit einer Längsachsenrotation. Drehen Sie aus dem vertikalen Beinschlag alle 3-5 sec. um 90° nach rechts und dann wieder zurück in die Ausgangsposition (dasselbe dann auch nach links). Die Rotation aus dem Beinschlag und Rumpf einleiten.



2. Korkenzieherübung

Es wird die gleiche Bewegung wie beim Vertikalen Beinschlag ausgeführt, nur in horizontaler Lage. Arme eng am Körper halten. Die Körperdrehung aus der Hüfte und dem Beinschlag einleiten (nicht mit dem Kopf, oder Schulter). Der Körper wird nun jeweils um 180° gedreht. Sie sollten entweder an die Decke blicken oder auf den Beckengrund. Sie können so lange auf dem Rücken/Bauch liegen, bis Sie sich wieder in der Lage fühlen zu rotieren.



3. Beinschlag in Seitenlage,

Legen Sie sich auf eine Seite, und strecken Sie den unteren Arm in Verlängerung Ihres Körpers weit von sich weg, wobei Sie ein Ohr auf die Schulter pressen. Der ausgestreckte Arm sollte knapp unter der Wasseroberfläche liegen, wobei die Handfläche zum Beckenboden zeigt. Der obere Arm liegt seitlich am Körper an. Machen Sie einen Wechselbeinschlag und achten Sie darauf dass das Gesicht zur Hälfte im Wasser liegt. Schwimm Sie zuerst eine Bahnlänge auf jeder Seite.

4. Beinschlag in Seitenlage + 1 Armzug

Versuchen Sie alle 5 Sekunden den ruhenden Arm nach vorne zu führen und machen mit dem führenden Arm einen Armzug während Sie auf die andere Seite rotieren.



5. Beinschlag in Seitenlage + 3 Armzüge

Probieren Sie dieselbe Übung mit jeweils 3 Armzügen.

Übungen für den Armzug

6. Abschlagen

Die Hände werden bei dieser Übung nicht wirklich abgeschlagen, sondern nur schulterbreit nebeneinander gelegt. Es ist immer ein Arm in Gleitlage vor dem Kopf.

Wenn beide Arme vor Ihrem Kopf voll ausgestreckt sind, beginnen Sie, mit dem ersten Arm wieder zu ziehen. Ziel ist die Verbesserung des Timings beim Armzug, die Gleitphase und die Rotation.



7. Abschlagen mit streifendem Daumen

Bevor Sie losschwimmen, legen Sie Ihren ausgestreckten Arm auf die Beinrückseite und „markieren“ diesen Punkt mit dem Daumen. Versuchen Sie nun diesen Punkt bei jedem Armzug zu Streifen. Ziel ist eine vollständige Ausführung der



Armbewegung

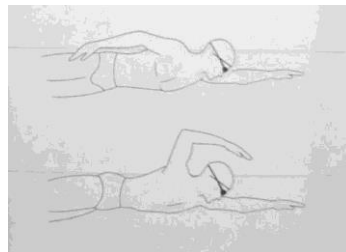
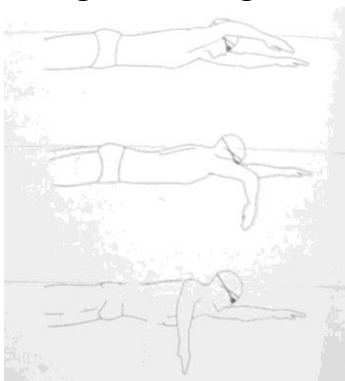
8. Abschlagen mit Fingerspitzen (oder Finger berühren die Achselhöhle)

Konzentrieren Sie sich bei dieser Übung auf das Vorschwingen der Arme und die Eintauchphase der Hände. Ziehen Sie in Seitenlage Ihre Fingerspitzen während der Vorschwungphase langsam durch die Wasseroberfläche. Nach dem Eintauchen wird der Arm in Verlängerung der Schulter vollständig gestreckt und der andere Arm beginnt mit dem Armzug.



9. Einarmübung

Versuchen Sie sich bei dieser Übung auf eine bestimmte Phase des Armzugs zu konzentrieren. Der ruhende Arm bleibt während der Übung die ganze Zeit vor dem Körper gestreckt. (Fortgeschrittene können den ruhendem Arm am Körper anlegen, Anfänger sollten mit Schwimmbrett üben (unter ausgestrecktem Arm))



10. Faustübung

Diese Übung ist darauf ausgerichtet den Ellbogen schon zu Beginn des Armzugs zu beugen. Sie sollen dabei auf ihrem Unterarm Druck verspüren. Diese Übung sollte nicht mit Flossen gemacht werden.

