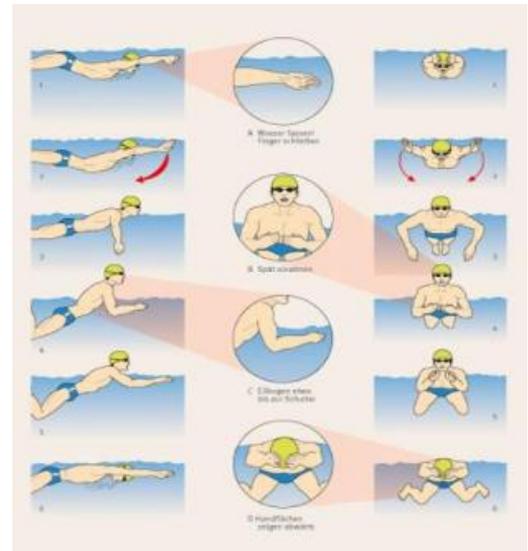


Die Technik des Brustschwimmens

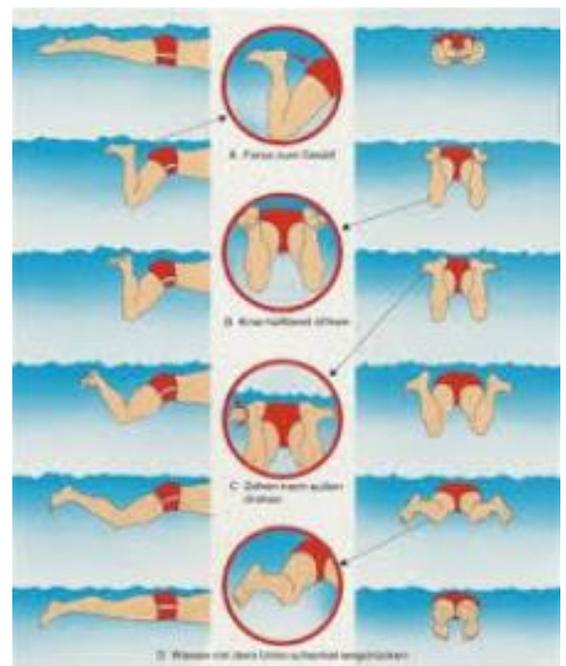
1. Armzug

In der kurzen Gleitphase liegen die gestreckten Arme nebeneinander, die Handinnenflächen weisen schräg nach außen. Wenn der Beinschlag beendet ist und der Vortrieb nachlässt, werden beide Hände gleichzeitig und symmetrisch nach außen gezogen (**Zugphase**). Die Arme erfahren dabei eine Beugung im Ellenbogengelenk. Oberarme und Ellenbogen bleiben nahe der Wasseroberfläche. Dann werden die Hände so nach innen gedrückt, dass sich die Fingerspitzen fast berühren (**Druckphase**). Oberarme und Ellbogen dürfen dabei maximal bis zur Schulterachse zurückgenommen werden. Nachdem die Ellbogen nach innen gebracht worden sind, werden die Arme ohne Unterbrechung nach vorn gestreckt (**Rückholphase**).



2. Beinschlag

Die gestreckten, nebeneinander liegenden Beine werden durch gleichzeitiges Beugen in Hüft- und Kniegelenken in Richtung Gesäß gezogen. Die Beine sind leicht geöffnet, die Fußspitzen werden angezogen und nach außen gedreht. Dann erfolgt die nach außen hinten gerichtete halbkreisförmige Schlagbewegung, durch die das Wasser von Fußsohlen und Unterschenkeln weggeschoben wird (**Schwunggrätsche**). In der Endphase werden die Beine gestreckt und zusammengeführt.



3. Atmung

Am Ende der Zugphase der Arme hebt der Schwimmer den Kopf. In der Druckphase der Arme wird der Mund über Wasser gebracht und der Schwimmer atmet ein. Während er anschließend die Arme nach vorne bringt, legt er das Gesicht ins Wasser und atmet durch Mund und Nase ins Wasser aus.

4. Gesamtbewegung

Im Rahmen der Gesamtbewegung werden in koordinativer Abstimmung Armzug, Beinschlag sowie Ein- und Ausatmen durchgeführt. In der Zugphase der Arme bleiben die Beine gestreckt. Während der Druckphase der Arme setzt das Anziehen der Beine ein, das erst beendet wird, wenn die Arme ihre Vorwärtsbewegung schon deutlich begonnen haben. Dann erfolgt der Beinschlag, der gleich nach der Streckung der Arme beendet wird. Der Schwimmer gleitet so lange, bis der Vortrieb nachlässt und beginnt den nächsten Armzug.

(Quelle: Hahn M., 2013, Besser Schwimmen. Effizientes Training für alle Stilarten, München: BLV Buchverlag GmbH & Co.KG)

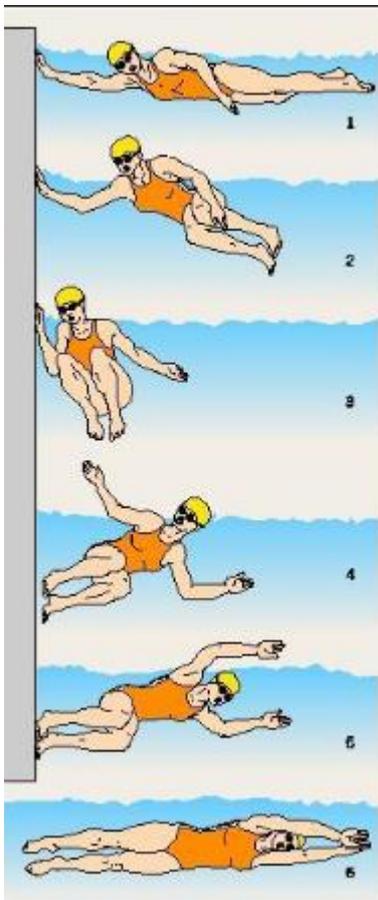
Die Technik der Kippwende

1. Regeln

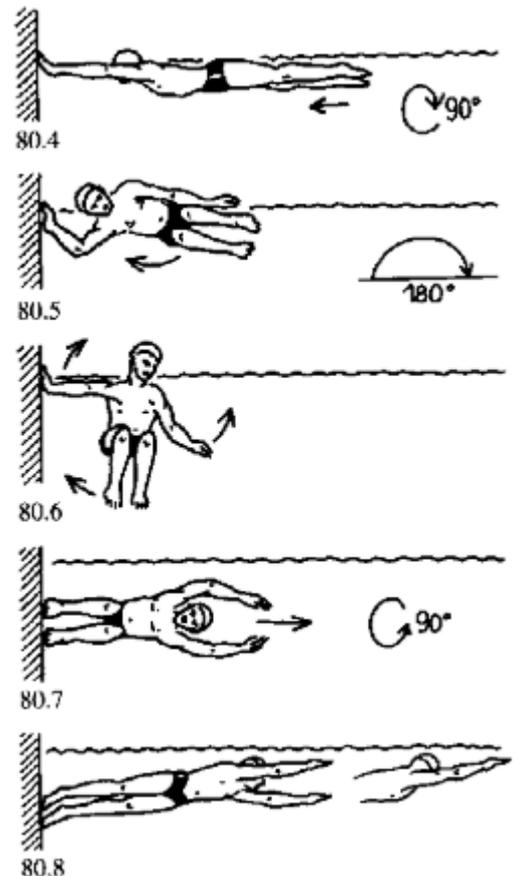
Die Regeln sind für die verschiedenen Stile unterschiedlich. So muss beim Kraulschwimmen die Beckenwand nur mit einem Körperteil berührt werden, wohingegen beim Brustschwimmen beide Hände an der Beckenwand anschlagen müssen. Im Wettkampf wird beim Brustschwimmen die Kippwende, beim Kraulschwimmen die Rollwende angewandt. Alle Wendarten haben folgende Teile:

Anschwimmen – Anschlagen – Anhocken – Drehen / Rollen - Abstoßen

2. Ablauf beim Kraulschwimmen



Anschwimmen und **anschlagen** in Seitenlage mit einer Hand, die andere liegt in neuer Schwimmrichtung am Körper. Die Beine werden unter dem Körper an die Wand **angehockt**, der Oberkörper **kippt** in Seitenlage in die neue Schwimmrichtung, die Anschlaghand schlägt über den Kopf. Der Körper sinkt etwas ab, in der Seitenlage erfolgt der **beidbeinige Abdruck** von der Beckenwand. Erst nachdem Abstoß, beim Gleiten, erfolgt die Restdrehung in die Brustlage.



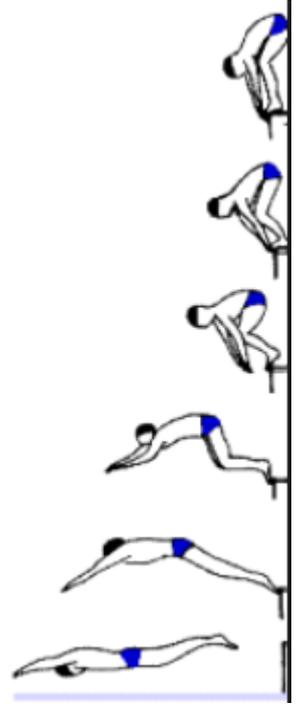
3. Ablauf beim Brustschwimmen

Die Brustwende wird genauso ausgeführt, nur müssen hier **beide Hände anschlagen**. Der Körper sinkt etwas tiefer ab, da nach der Wende (genau wie beim Start) **ein Tauchzug** erlaubt ist. Beim Kraul-, Delphin- und Rückenschwimmen ist unter Wasser nur der Beinschlag erlaubt.

Die Technik des Startsprungs

Man unterscheidet zwischen dem **Trackstart** (Füße befinden sich auf dem Startblock in Schrittstellung) und dem **Grabstart** (Füße befinden sich auf dem Startblock in Parallelstellung).

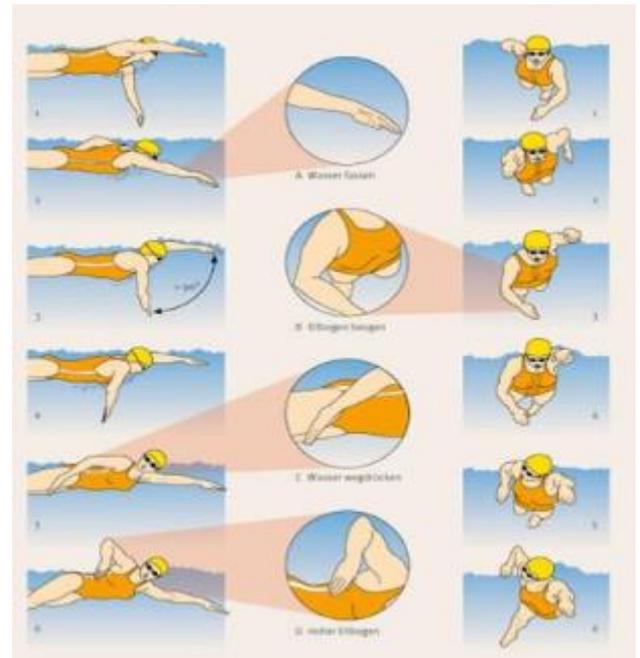
Die Zehen des vorderen Fußes (der Füße) greifen um die Blockkante. Die Blockvorderkante wird neben dem Fuß (zwischen den Füßen) gefasst. Der **Körperschwerpunkt bleibt über der Startblockvorderkante**, wobei der Kopf zwischen die Armen mit Blick schräg nach vorne gesenkt ist. Nach dem Startsignal drückt sich der Schwimmer kräftig mit den Händen am Block ab. Die Streckung der Beine erfolgt nacheinander: zuerst das hintere, dann das vordere Bein. Das schnellkräftige Abdrücken wird vom Vorschwingen der Arme, die in Schulterhöhe abstoppen, begleitet. Der Kopf liegt zwischen den gestreckten Armen und es entsteht ein leichter Hüftknick, der schnell wieder aufgelöst wird. Der Körper taucht anschließend **widerstandsarm** in gleicher Stelle ins Wasser ein.



Die Technik des Kraulschwimmens

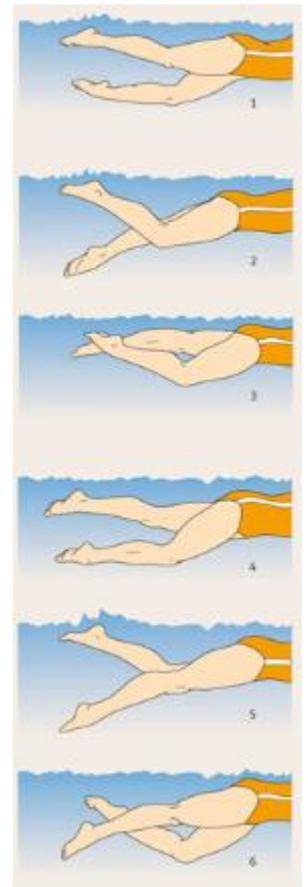
1. Armzug

Der Arm wird in der Schwungphase entspannt und mit hohem Ellenbogen über Wasser nach vorne gebracht. Das Eintauchen der Hand erfolgt so vor der Schulter, dass Arm und Schulterachse annähernd einen rechten Winkel bilden. Nach Eintauchen der Finger ins Wasser wird das Wasser von Hand und Arminnenseite durch Aufeinanderfolge von **Zug-** und **Druckphase** bis zur Hüfte durchgeschoben. Die Hand geht dem Ellenbogen voraus. Der Arm wird während der Zugphase im Ellenbogengelenk gebeugt und am Ende der Druckphase gestreckt. Wenn der im Wasser befindliche Arm die Zugphase beendet hat, taucht die in der **Schwungphase** über Wasser vorgebrachte andere Hand ein.



2. Beinschlag

Die Beine bewegen sich in kontinuierlicher Folge aneinander vorbei nach oben bzw. unten. Dabei geht der Bewegungsimpuls jeweils von der Hüfte aus und verläuft über Oberschenkel und Unterschenkel zum Fußgelenk, das beim Abwärtsschlagen locker bleibt und deutlich übersteckt wird. In der Endphase der Abwärtsbewegung gelangt das Bein nahezu zur Streckung und wird anschließend auch gestreckt nach oben gezogen. Erst mit erneutem „Nachuntendrücken“ des Oberschenkels erfolgt die Beugung im Kniegelenk. Allgemein gilt, dass der Beinschlag nicht tiefer als der Armzug ausgeführt werden soll (maximal 45 cm).



3. Atmung

Wenn die linke Hand aus dem Wasser taucht, wird der Kopf nach rechts gedreht. Sobald der rechte Arm aus dem Wasser kommt, verursacht der Kopf eine Bugwelle, in deren Wellental der Schwimmer ohne besonderes Anheben des Kopfes einatmen kann. Das Einatmen soll schnell erfolgen. Die Ausatmung geschieht kontinuierlich durch Mund und Nase ins Wasser.

4. Gesamtbewegung

Es hat sich als besonders effektiv erwiesen, während eines Doppelarmzuges sechs Beinschläge auszuführen. Da aber der Vortrieb vor allem durch den Einsatz der Arme erreicht wird (95 %), wenden viele Schwimmer vor allem auf längeren Strecken auch einen Vierer- oder Zweischlagrhythmus pro Doppelarmzug an. Der Beinschlag dient hierbei mehr der Stabilisierung der Wasserlage und ist nur in geringem Maße am Vortrieb beteiligt.

(Quelle: Hahn M., 2013, Besser Schwimmen. Effizientes Training für alle Stilarten, München: BLV Buchverlag GmbH & Co.KG)

Die Baderegeln



1. Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst. Kühle dich ab und dusche, bevor du ins Wasser gehst.



2. Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.



3. Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.



4. Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.



5. Überschätze dich und deine Kraft nicht.



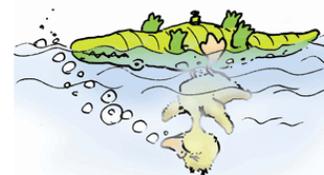
6. Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.



7. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf.



8. Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.



9. Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.



10. Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist.

WETTKAMPFBESTIMMUNGEN SCHWIMMEN

Der Start:

- Der Start erfolgt beim Freistil-, Brust- und Delphinschwimmen durch Sprung, beim Rückenschwimmen und zur Lagenstaffel im Wasser
- Aufforderung sich auf den Start vorzubereiten mit mehreren kurzen Pfiffen.
- Unmittelbar nach dem langgezogenen Pfiff des Schiedsrichters nehmen die Schwimmer ihre Plätze auf dem hinteren Teil des Startblockes ein, bzw. begeben sich ins Wasser.
- Sobald alle Schwimmer und Kampfrichter auf den Start vorbereitet sind, gibt der Schiedsrichter mit ausgestrecktem Arm dem Starter das Startkommando frei.
- Auf das Kommando des Starters AUF DIE PLÄTZE nehmen die Schwimmer sofort ihre Startstellung vorne am Startblock ein.
- Hierbei muss mindestens ein Fuß an der Vorderkante des Startblocks stehen.
- Wenn sich alle Schwimmer ruhig verhalten, gibt der Starter das Startsignal (Schuss, Hupe, Pfiff)
- Jeder Fehlstart führt zur Disqualifikation bei der Ein-Start-Regel
- Bei der Zwei-Start-Regel werden die Schwimmer zurückgerufen und es erfolgt ein neuer Start. Beim zweiten Start ist jeder Schwimmer zu disqualifizieren, der den Fehlstart verursacht.

Der Wettkampf:

- Behindert ein Schwimmer einen anderen (Querschwimmen, Verlassen seiner Bahn) Schwimmer, so ist der Schuldige zu disqualifizieren.
- Der Schwimmer muss bei allen Wettkämpfen beim Wenden die Beckenwand berühren, der Abstoß nach der Wende muss von der Beckenwand erfolgen
- Es ist verboten einen Schritt auf dem Beckenboden zu machen oder sich vom Boden abzustoßen. Stehen während des Wettkampfes führt nicht zur Disqualifikation
- Kein Schwimmer darf Hilfsmittel benutzen, die seinen Auftrieb, seine Geschwindigkeit (Flossen etc.!) oder seine Ausdauer erhöhen.
- Ein Schwimmer muss den Wettkampf in der Bahn beenden, in der er gestartet ist.