



Let's swim Corona!

– Trainings- und Techniktipp für Einsteiger und Profis –

Technik-Tipps Kraul

Balance halten

Um den Widerstand des Wassers zu verringern, ist die Balance von Kopf und Rumpf wichtig: Auf den Boden des Beckens oder Wassergrundes schauen. So kommt die Hüfte hoch, und der Beinschlag wird effektiver. Kopf, Körper und Beine bleiben in einer Linie.



Langsame Bewegungen

Um die Geschwindigkeit zu erhöhen, mache langsame und weit ausholende Bewegungen wie in Zeitlupe.

Gleiten wie ein Fisch

Nutze den Widerstand des Wassers wie ein Fisch. Mache dich so lang wie möglich. Gleite durchs Wasser, und vermeide große Wellen durch deine Bewegungen. Nutze das Wasser und seinen höheren Widerstand für den eigenen Vortrieb.



Permanenter Vortrieb

Finde beim Kraulen oder Freestyle einen Bewegungsrhythmus, der dir einen andauernden „rundlaufenden“ Vortrieb gestattet. Wenn der linke Arm den Vortrieb abgeschlossen hat, setzt der rechte Arm mit der Vortriebsbewegung so rechtzeitig ein, dass ein ununterbrochener Vortrieb gewährleistet wird. Der linke Arm macht also immer genau das Gegenteil des rechten und umgekehrt.



Technik-Tipps Brust

"Schere" vermeiden!

Für den richtigen Beinschlag sollen immer beide Beine gleichzeitig die Bewegung ausführen.



Kopf runter!

Um eine stabile Position im Wasser zu erhalten, sollte der Kopf nicht während der gesamten Bewegung oberhalb der Wasseroberfläche sein. In der Streckposition ist der Blick nach unten gerichtet und der Kopf im Wasser. Erst in der Vorbereitungsphase des Armzugs kommt der Kopf langsam wieder aus dem Wasser.

Oberschenkel X!

Die Oberschenkel nicht zu weit öffnen. Keine kreisartigen Bewegungen, sondern eher eine Art X-Bein Stellung, durch die das Wasser nach hinten geschoben wird.

Armzug

Hand-Unterarm gemeinsam als Paddel für kräftigen Armzug einsetzen.





Trainings-Tipps

1. Intervallschwimmen

Kurze Strecken ohne größere Ermüdung (10-20 m), 5-15

Wiederholungen, Pause: Puls bei Pausenende 120-130

Belastungsdauer steigern



2. Dauerbelastungsmethode

Kontinuierlich: lange Strecken mit gleichbleibender Geschwindigkeit
und gleichem Herzfrequenzniveau

Diskontinuierlich: Geschwindigkeitswechsel, wechselnde HF (=Fahrtspielmethode)



3. Extensive Intervallmethode

wie 1. nur im aeroben Bereich bleiben = nicht außer Atem kommen

4. Wechsel von Dauerbelastungs- und extensiver Intervallmethode

5. Methode: Pyramidenschwimmen

Bei dieser Trainingsmethode wird die Schwimmstrecke erst auf-
und dann wieder abgebaut. Man kann mit 50 Metern beginnen,
dann auf 100 Meter erweitern und in 50-Meter-Schritten bis zu 250 Metern gehen. Dann
wird die Strecke ebenfalls in 50-Meter-Schritten wieder reduziert. Zwischen den Teils-
trecken wird jeweils eine Pause eingelegt.



Baderegeln beachten v.a. in freien Gewässern!

<https://www.dlrg.de/informieren/freizeit-im-wasser/baderegeln/>