

## Information zum Schwimmtraining

### - Dehnen -

#### Oberarmmuskel (Trizeps)



Ausführung:

Arm gebeugt hinter dem Kopf. Mit der freien Hand den Ellbogen ergreifen und den Arm zur anderen Seite ziehen, bis Dehnung zu spüren ist.

#### Schultermuskulatur (Deltamuskel)



Ausführung:

Aufrechter Körper, Hand/Unterarm auf auf die gegenüberliegende Schulter legen. Freie Hand drückt gegen den Oberarm, bis Dehnung in der Schulter zu spüren ist.

#### Wadenmuskulatur



Ausführung:

Gestrecktes Bein und Oberkörper in einer Linie. Ferse des gestreckten Beines darf sich nicht vom Boden lösen. Den gesamten Körper nach vorn bewegen, bis in der Wade eine Dehnung wahrgenommen wird.

#### Nackelmuskulatur



Ausführung:

Aus einer aufrechten Wirbelsäulenposition greift die Hand über den Kopf zum Ohr und zieht den Kopf vorsichtig zur Seite. Der freie Arm schiebt Richtung Fußboden und verstärkt dadurch die Dehnung der Nackenmuskulatur.

### - Aufwärmen -

Das Aufwärmen gehört zu jeder athletischen Tätigkeit. Dabei bereitet sich der Athlet, die Athletin physiologisch und mental auf das Training oder den Wettkampf vor.

Gutes Aufwärmen hat folgende Vorteile:

- Der Kreislauf wird in Schwung gebracht.
- Die Blutzirkulation in den Muskeln nimmt wegen der Blutgefässerweiterung zu, es wird mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und diese erhöhen den Stoffwechselumsatz.
- Durch das Aufwärmen werden die Gelenke beweglicher und der innere Widerstand der Muskeln nimmt ab, die Beweglichkeit verbessert sich.
- Die Kontraktionsfähigkeit und -geschwindigkeit sowie die Entspannungsfähigkeit der Muskeln verbessert sich.
- Der Körper stellt sich hormonell auf die Leistung ein und stellt die Energiequellen bereit.
- Die Gefahr einer Muskelzerrung, die Verletzungsgefahr für das Bindegewebe oder den Gelenkknorpel nehmen ab.

**Jugend-Wettkampfförderung****- Schwimmtechnik Brustschwimmen -****1. Gleiten wie ein Torpedo**

Mach dich lang und stromlinienförmig, um möglichst schnell und weit zu gleiten.  
Stell Dir vor, durch ein möglichst enges Loch im Wasser schlüpfen zu müssen.  
dabei lehne Deinen Oberkörper aus Deiner Sicht leicht nach vorne.  
Dies führt dazu, dass die Beine nicht sinken, und dass Dein Körper horizontal im Wasser liegt.  
(Schwerpunkt über den Auftriebspunkt bringen).  
Die Arme sind nahe an der Wasseroberfläche nach vorne gestreckt.

Der Kopf sollte in der Verlängerung der Wirbelsäule bleiben: Kopf nicht in den Nacken ziehen, nicht nach vorne gucken sondern nach unten.  
In der Gleitlage ist der Kopf zwischen den Armen (Ohren nahe bei den Armen).  
Die Arme und Hände ziehen nie nach hinten.

**2. Ins Y drücken**

Nach Abschluss der Gleitphase nach vorne lehnen - die Hüfte kommt ganz an die Wasseroberfläche - die Arme und Hände öffnen sich zu einem Y.  
Gleich wird der Körper gegen die Hände gezogen. Der Kopf wird immer noch tief gehalten.

**3. Handflächen nach außen drehen**

Die Bewegung beginnt: Handflächen nach außen drehen und direkt zur Seite ziehen. Die Ellenbogen bleiben oben. Dabei ins Wasser ausatmen. Arme schräg abwärts nach hinten ziehen.

**4. Mit dem Körperrücktrieb Atmen**

Den Kopf über die Wasseroberfläche heben und einatmen. Körper und Kinn bleiben flach im Wasser. Den Kopf nicht heben um zu atmen (keine Nickbewegungen). Der Kopf bleibt immer in der gleichen Lage zur Wirbelsäule

**5. Vorwärtsschiessen**

Hände vorschieben, Ellenbogen weich nach innen nehmen. Oberschenkel absenken und die Unterschenkel anziehen.  
Füße dicht unter der Wasseroberfläche Richtung Po bewegen. Oberschenkel nur leicht öffnen und wenig anziehen.  
Unterschenkel nach außen bewegen. Die Füße nach außen drehen. Den Kopf wieder senken.  
Arme strecken, und mit Füßen und Unterschenkeln einen schwungvollen Kreis beschreiben, an dessen Ende die Oberschenkelstrecker noch zusätzliche Kraft bringen.  
Knie durchdrücken, kurz bevor sich die Beine schließen.

Mit einer anschließenden Gleitphase beginnt der Zyklus erneut von vorne.

**Die häufigsten Fehler:**

Der Kopf wird zum Einatmen zu früh aus dem Wasser gestreckt.  
Die Ellbogen werden beim Wasserfassen zu weit hinter die Schultern gezogen.  
Die Lage im Wasser ist zu steil.  
Die Beine werden unter den Bauch gezogen.

**Das Wort eines Champions:**

„Pflege Deine Technik mit Übungen.  
Nur mit Technikübungen findest Du rasch zu Deiner richtigen Technik.“

**Ein Leitsatz, der sich nicht nur auf Schwimmen, sondern ebenfalls auf Judo bezieht!**