

IN 90 MINUTEN KRAULSCHWIMMEN LERNEN

FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Die Workshop-Dokumentation des erfolgreichen
90-Minuten-Kraulworkshop-Programms von Aqualetics
mit **Erklärvideos, Video-Übungen und Trainingsplänen**

SANDRINE RODITSCHIEFF

A decorative graphic consisting of several overlapping, wavy, semi-transparent blue lines that flow from the left side of the page towards the bottom right corner, creating a sense of movement and fluidity.

INHALT

VORWORT.....	6
EINFÜHRUNG.....	8
TIPPS FÜR DEN TRAININGSALLTAG	9
KRAULSCHWIMMEN ÜBERSICHT.....	12
DIE RICHTIGE WASSERLAGE.....	14
DIE RICHTIGE ATMUNG.....	18
DIE RICHTIGE SEITENATMUNG.....	22
DER RICHTIGE BEINSCHLAG.....	27
DER RICHTIGE ARMZUG.....	34
KRAULSCHWIMMEN – RHYTHMUS UND GANZE LAGE.....	43
TRAININGSBEISPIELE.....	45
FAZIT UND SCHLUSSWORT.....	53
NOTIZEN.....	54

WICHTIGE HINWEISE FÜR SICHERES UND GESUNDHEITSBEWUSSTES SCHWIMMEN

- Schwimme immer nur in beaufsichtigten Gewässern/Bäder und/oder mit einer Person zusammen, die dich retten kann.
- Führe nur Übungen durch, die du gesundheitlich auch machen kannst und darfst.
- Falls du Schmerzen verspürst, dann ist die Übung entweder nicht richtig durchgeführt oder du hast ein gesundheitliches Problem und solltest dich medizinisch untersuchen lassen. Schwimmen sollte nie Schmerzen verursachen.

**Du bist selbst für dich verantwortlich.
Wir übernehmen keine Haftung.**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, dir unser Booklet zum Thema Kraulschwimmen präsentieren zu dürfen. Es bietet einen umfassenden Einblick in die Techniken, Übungen und Tipps, die es dir ermöglichen, dein Kraulschwimmen zu verbessern oder diesen faszinierenden Schwimmstil zu erlernen.

Es baut auf dem 90-Minuten-Mini-Kraulworkshop-Programm auf und umfasst alle wichtigen Grundlagen. Das Kraulschwimmen ist nicht nur eine effektive Schwimmtechnik, um sich im Wasser fortzubewegen, sondern es kann auch eine Quelle der Freude, Entspannung und körperlichen Fitness sein. Wir haben unsere langjährige Erfahrung und unser Fachwissen im Schwimmsport genutzt, um dir einen Leitfaden zu bieten, der dich auf deinem Weg zum besseren Kraulschwimmen unterstützt.

Du kannst dieses Booklet gerne am Stück lesen und von Anfang bis Ende in die Welt des Kraulschwimmens eintauchen. Es ist jedoch auch als Nachschlagewerk gedacht, das du immer wieder zur Hand nehmen kannst – sei es zur Inspiration, zur Auffrischung bestimmter Techniken oder um gezielt Übungen nachzuschlagen. Lass es also zu deinem ständigen Begleiter auf deinem Weg zum besseren Schwimmen werden.

Das Booklet ist strukturiert und bietet eine klare Einführung in die Grundlagen des Kraulschwimmens sowie detaillierte Anleitungen und Übungen, um deine Technik zu verbessern. Von der richtigen Atmung über den Beinschlag bis hin zum Armzug wirst du Schritt für Schritt durch die verschiedenen Aspekte des Kraulschwimmens geführt.

Es ist wichtig zu betonen, dass das Schwimmen eine Aktivität ist, die sowohl Freude als auch Herausforderungen mit sich bringt. Wir ermutigen dich, Geduld und Ausdauer zu haben, denn das Kraulschwimmen lernt man nicht über Nacht. Es erfordert regelmässiges Training, Achtsamkeit und die Bereitschaft, immer weiter zu lernen.

Wir möchten dich auch daran erinnern, dass Sicherheit beim Schwimmen oberste Priorität hat. Schwimme immer in beaufsichtigten Gewässern oder mit einer Person, die dich im Notfall unterstützen kann. Achte darauf, nur Übungen durchzuführen, die deiner körperlichen Verfassung entsprechen, und höre auf deinen Körper, um Verletzungen zu vermeiden.

Wir hoffen, dass dieses Booklet dir dabei hilft, dein Kraulschwimmen zu verbessern und dir eine neue Welt der Freude und Fitness im Wasser eröffnet. Viel Spass beim Lesen und vor allem beim Schwimmen!

Sandrine und das ganze Aqualetics Team

EINFÜHRUNG

Du möchtest Kraulschwimmen lernen oder deine Technik verbessern? Dann bringt dich dieses Booklet weiter.

Schwimmen lernt man am besten, wenn man regelmässig ins Wasser steigt und die Übungen oft wiederholt. Profis trainieren 4–6 Stunden pro Tag im Wasser. Je besser du im Schwimmen wirst, desto mehr Zeit benötigst du, damit sich deine Technik noch weiter verbessert.

Good News: Wenn du erst am Anfang deiner «Schwimm-Karriere» stehst, dann können einzelne Tipps schon grosse Wunder bewirken.

Dieses Booklet ist so aufgebaut, dass wir dir zuerst ein paar grundlegende Tipps für deinen Trainingsalltag mitgeben. Danach steigen wir in eine Übersicht zum Kraulschwimmen ein, bevor wir dann weiter in die einzelnen Elemente des Kraulschwimmens eintauchen:

- Atmung
- Beinschlag
- Armzug
- Rhythmus und ganze Lage

Am Schluss findest du dann ein paar Trainingsbeispiele, damit du auch lernst, wie du die genannten Übungen in deinen Trainingsalltag integrieren kannst.

TIPPS FÜR DEN TRAININGSALLTAG

Hier ein paar Tipps, die es dir vereinfachen werden, im Schwimmen Fortschritte zu machen. Du kannst diese Punkte gut in deinen Trainingsalltag integrieren:

1. **Du bist du.** Gehe immer von deinen aktuellen Fähigkeiten aus und baue auf ihnen auf. Vergleiche dich nicht mit anderen und vor allem nicht mit Profis. Profis haben ihr Skelett, ihre Muskeln, ihre Bewegungsmechanismen etc. aufs Schwimmen spezialisiert. Sie schwimmen und trainieren teilweise mehr als 20 Stunden pro Woche. Ein Vergleich ist somit nicht sehr hilfreich.
2. **Es gibt keine perfekte Technik.** Vor allem Erwachsene haben schon so viele Bewegungsmuster eingeprägt, dass es schwierig wird, wenn man sich an Idealen festhält. Erlaube dir, dich individuell zu entwickeln und deine individuelle Technik zu finden.
3. **Die Lerngeschwindigkeit ist individuell.** Vergleiche dich nicht. Ja, es gibt Menschen, die können innerhalb kurzer Zeit ihre Schwimm-Technik um 100 % verbessern. Falls du diese Person bist, dann ist das sehr schön für dich. Falls nicht, dann ist das auch schön für dich, denn dann kannst du den Prozess länger genießen.
4. **Geniesse das Training, die Übungen – oder lerne es zu genießen.** Schwimmen lernt man nicht über Nacht. Das „Frustrpotenzial“ ist hoch. Deshalb ist es wichtig, dass du den

Prozess, das Training, lieben lernst. Es ist schön, wenn man seine Ziele erreicht. Aber vor allem im Schwimmen gilt das alte Sprichwort: Der Weg ist das Ziel.

- 5. Die Repetition und die stetige Verbesserung stehen im Schwimmen an erster Stelle.** Viele Übungen, die hier aufgeführt sind, werden von Anfängern, aber auch von Profis geschwommen. Im Schwimmen ist es nicht so, dass man eine Übung nicht mehr macht, wenn man sie kann. Man wiederholt kontinuierlich.
- 6. Führe Technikübungen in einem langsamen oder moderaten Tempo durch.** Du lernst viel mehr, wenn du dir die Zeit lässt, deine Bewegungen bewusst zu steuern und nicht über die Kraft zu schwimmen. Ein Weltklasse-Coach hat mal gesagt, dass nur ein guter Schwimmer richtig langsam schwimmen kann. Schnell schwimmen kann jeder.
- 7. Denke beim Schwimmen immer nur an EINE SACHE.** Auch die intelligentesten Schwimmer*innen können sich nicht auf mehr als eine Sache konzentrieren. Wieso das so ist? – Beim Schwimmen werden sportliche Bewegungen in der horizontalen Lage durchgeführt. Das sind wir nicht gewohnt. Wir müssen uns orientieren, die Atmung genau terminieren, unsere Arm- und Beinbewegung aufeinander abstimmen etc.. Das ist schon sehr viel Kopfarbeit. Da reicht es völlig, dass wir uns nur noch auf eine weitere Aufgabe konzentrieren müssen. Schwimm-Coaches sehen in kürzester Zeit, wenn sich jemand beim Schwimmen auf mehr als eine Sache konzentriert. Es führt meistens zu einer Blockade im Bewegungsablauf.

8. **Konzentriere dich bei jedem Abstoss oder für jede Distanz auf etwas Spezifisches (z. B. lockerer Armzug).** So wirst du im Schwimmen besser. Schwimme nicht ohne Kopf – ausser, wenn es das Trainingsprogramm von dir verlangt.
9. **Das Wasser ist dein Freund.** Schwimme mit dem Wasser, nicht gegen das Wasser. Das ist einfacher gesagt als getan. Versuche aber immer daran zu denken, dass wir das Wasser als unterstützendes Element brauchen. Wir ziehen uns im Wasser vorwärts. Es bringt uns vorwärts. Wenn wir das Wasser beim Armzug oder beim Beinschlag «schlagen», dann wird es uns nicht unterstützen.
10. **Verkrampfe dich nicht.** Wenn du im Wasser eine Übung machst und du dich dabei verkrampfst, dann ist etwas falsch. Damit wir «die Energie des Wassers» nutzen können, müssen wir locker genug und im richtigen Moment an der richtigen Stelle angespannt sein. Wir dürfen uns aber nie verkrampfen. Verkrampfen wir uns, ist unser Körper wie ein Stein im Wasser. Und Steine sinken im Wasser bekanntlich ab.

KRAULSCHWIMMEN ÜBERSICHT

In Kürze: Auf diese Punkte achtet man beim Kraulschwimmen. Es handelt sich dabei nur um eine Übersicht. In den nächsten Kapiteln gehen wir genauer auf die einzelnen Punkte ein.

WASSERLAGE

- flach (am wenigsten Widerstand, hydrodynamisch)
- Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
- der Kopf steuert die Wasserlage und Schwimmrichtung
- die kleinste Fehlstellung des Kopfs nach oben führt zum Herabsinken der Beine
- Beine sind an der Wasseroberfläche

ATMUNG

- regelmässig
- natürlich, kontinuierlich
- Einatmung durch den Mund, Ausatmung durch die Nase
- Einatmung so kurz wie möglich (sonst ist der Kopf zu lange oben --> Herabsinken der Beine); Ausatmung länger, entspannt
- Seitenatmung: Kopf drehen, Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule, ein Ohr bleibt im Wasser
- Ziel: ein Auge im Wasser, ein Auge oberhalb des Wassers

BEINSCHLAG

- locker
- aus der Hüfte, nicht aus den Knien
- Beine gestreckt (kein Fahrradfahren), Füße gestreckt (Ballettfüße)

ARMZUG

- locker
- unter Wasser wichtiger als oberhalb des Wassers
- unterhalb des Wassers:
 - o fasse, ziehe, beschleunige
 - o die Hand ist immer tiefer als der Ellbogen
- oberhalb des Wassers: locker (egal ob gestreckt oder mit Ellbogen)
- langer Armzug: so viele Meter pro Armzug wie möglich
- Armrotation und Längsachsenrotation des Körpers sind abgestimmt

RHYTHMUS

- 3er-Atmung
- Einführung über Windrad (gestreckte Arme)
- Ziel: leichte Überlappung der beiden Arme im vorderen Bereich

DIE RICHTIGE WASSERLAGE

Beim Schwimmen versuchen wir immer so flach wie möglich im Wasser zu liegen. Je weniger unnötigen Widerstand wir im Wasser erzeugen, desto effizienter und effektiver gleiten wir durchs Wasser. Wenn wir nicht flach im Wasser liegen, wird das Schwimmen umso anstrengender, da wir erhöhten Widerstand haben.



SO IST ES RICHTIG

Gute Schwimmer*innen liegen flach im Wasser. Der Kopf ist immer in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der Rumpf, das Gesäss, die Beine und die Füße sind knapp unter Wasser oder direkt an der Wasseroberfläche.

HIER EIN PAAR TIPPS

Die Wasserlage wird stark über die Kopfposition gesteuert. Je höher der Kopf ist, desto mehr Energie müssen wir aufwenden, damit die Beine nicht absinken. Hier entscheiden schon wenige Millimeter/Zentimeter.

- Schaue beim Schwimmen nur mit den Augen nach vorne, um dich zu orientieren. Der Kopf sollte gerade bleiben. Schon ein leichtes Anheben des Kopfes führt dazu, dass die Beine in der Tendenz nach unten sinken können.
- Entspanne den Schultergürtel: Drückst du dich mit dem Oberkörper zu stark nach oben, hast du den gleichen Effekt wie oben beschrieben: Die Beine sinken. Entspanne den Oberkörper und den Nacken.

TYPISCHE FEHLER

Hast du eine schlechte Wasserlage, kann das mehrere Gründe haben:

Zu hohe Kopfposition

- Grundsätzlich eine hohe Position. Übung: Versuche den Kopf bis zu den Ohren unter Wasser zu halten.
- Atmungsprobleme: Gefühl, dass du wenig Luft bekommst oder Mühe beim Luftholen hast. Das führt dazu, dass der Kopf zu hoch gehalten wird, weil man so das Gefühl hat, dass man schneller «an der Luft» ist. Dadurch sinken die Beine ab, man muss mehr

Kraft aufbringen und braucht dadurch mehr Sauerstoff. Dies führt schlussendlich wieder dazu, dass man das Gefühl hat, zu wenig Luft zu bekommen. Ein Teufelskreis. Übungen: siehe Kapitel «Die richtige Atmung» und «Die richtige Seitenatmung».

Zu hohe Oberkörper-/Brustlage

- Wie bereits oben beschrieben, kann eine verkrampfte oder zu hohe Oberkörper-/Brustlage dazu führen, dass die Wasserlage nicht optimal ist. Übung: Entspanne deinen Brustkorb und deinen Oberkörper. Oft hat dieser Fehler ebenfalls mit der Atmung zu tun.
- Ein weiterer Grund kann die falsche Durchführung des Armzugs sein. Anstatt mit dem Armzug eine Vorwärtsbewegung zu erzeugen, erzeugt man eine Art Auftrieb. Mehr dazu im Kapitel «Der richtige Armzug».

Schlechter Beinschlag

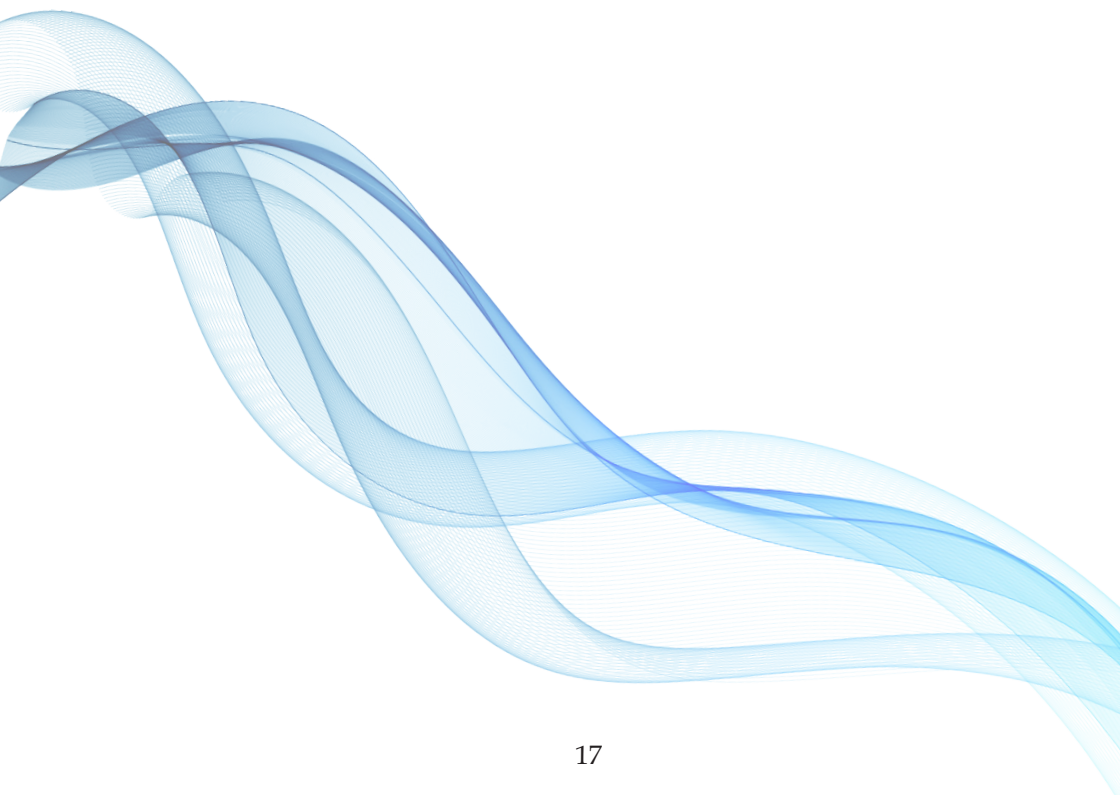
- Macht man keinen, einen zu kleinen oder zu grossen Beinschlag oder führt ihn eher im Stil «Fahrradfahren» durch, dann ziehen die Beine eher nach unten. Übungen: siehe Kapitel «Der richtige Beinschlag»

Tiefe Hüfte

- Zu einer tiefen Hüfte kann es kommen, wenn die oben genannten Gründe einen Einfluss auf die Wasserlage haben. Es gibt aber noch einen weiteren Grund: Es gibt Personen, die im untersten Wirbelsäulenbereich nicht sehr beweglich sind. Das führt dazu, dass die Hüftposition die Beine nach unten drückt. Übungen: Beweglichkeitsübungen für den unteren Rückenbereich (Pilates etc.). Wichtig: Dieser Fall ist eher selten. Viel eher treffen die oben genannten Gründe zu.

FAZIT

Die richtige Wasserlage ist eine Grundvoraussetzung dafür, dass wir so effizient und effektiv wie möglich durchs Wasser kommen. Viele Kraul-Anfänger können schon richtig gute Fortschritte machen, wenn sie Übungen zur Optimierung der Wasserlage durchführen. Hat man die Wasserlage im Griff, braucht es «nur noch» den Antrieb und schon kommt man schnell durchs Wasser.



DIE RICHTIGE ATMUNG

Die richtige Atmung ist das A und O beim Schwimmen. Viele, die Kraulschwimmen oder es lernen wollen, erzählen uns, dass sie bereits nach ein oder zwei Bahnen total ausser Atem sind. Einer der häufigsten Gründe dafür ist die falsche Atmung im Wasser.

Die Automatisierung der richtigen Atmung beim Kraulschwimmen steht am Anfang im Vordergrund. Wenn wir immer an die Atmung denken müssen, dann haben wir keinen Platz für andere Korrekturen. *Prinzip: Nur an eine Sache denken.*

SO IST ES RICHTIG

- Einatmung durch den Mund, kurz
- Ausatmung durch die Nase, länger (je nach Tempo)
- regelmässig, «natürlich»

TYPISCHE FEHLER

- **Viel einatmen, wenig ausatmen:** Viele haben im Wasser das Gefühl, dass sie zu wenig Luft beim Schwimmen haben. Es ist aber oft das Gegenteil der Fall. Auf Grund dessen, dass man das Gefühl hat, zu wenig Luft zu bekommen, atmet man zu viel Luft ein und zu wenig aus. Dadurch hat man zu viel CO₂ im Körper und man «vergiftet» sich sozusagen. Symptom: Stress. Korrektur: Mehr und länger ausatmen, kurz einatmen.

- **Durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen:** So lernt man es im Yoga. Im Schwimmen ist es genau umgekehrt. Wenn wir durch die Nase einatmen würden, würden wir schnell Wasser in die Nase bekommen. Das ist sehr unangenehm. Wenn wir durch die Nase ausatmen, können wir das verhindern. Profis atmen sogar durch die Nase UND den Mund aus, damit sie möglichst schnell verbrauchte Luft loswerden können (Sprint-Distanzen).
- **Den Kopf beim Einatmen zu hoch halten:** Je höher der Kopf ausserhalb des Wassers ist, desto mehr Energie brauchen wir, damit wir an der Wasseroberfläche bleiben können und nicht nach unten sinken. Korrektur: Kopf kurz und nur so weit aus dem Wasser, dass wir mit den Lippen oberhalb der Wasseroberfläche sind. Profis öffnen bei der Seitenatmung den Mund sogar nur auf einer Seite, damit sie noch schneller zurück in der neutralen Kopfposition sind.
- **Stockende Atmung:** Pressatmung, Luftanhalten, Stotter-Atmung etc. Das sind typische Fehlerbilder. Korrektur: Fließende Atmung wie beim Reden oder Laufen. Nie die Luft anhalten. Beispielübung: Summe unter Wasser ein bekanntes Lied. Durch das Summen entweicht automatisch und fließend Luft durch die Nase.

In diesem Video siehst du, wie es richtig geht und was typische Fehler sind:



ÜBUNG AN LAND

Beobachte mal, wie du atmest, wenn du länger mit jemandem redest. Was hast du bemerkt? Wir reden und reden und reden und atmen dabei kaum merklich aus. Dann holen wir kurz Luft und reden einfach weiter. So natürlich sollte es beim Schwimmen auch sein. Automatisch. Kurz einatmen, dann wieder entspannt ausatmen. Locker.

ÜBUNGEN IM WASSER

Hier ein paar Übungen, die du immer wieder durchführen kannst, um so zu einer besseren Atmung im Schwimmen zu kommen.

Stehend im Wasser:

- Ausatmen im Wasser (Nase), einatmen (Mund) oberhalb des Wassers.

Achte darauf, dass du nur bis zum Kinn hochkommst und dann schnell einatmest. Nie die Luft anhalten. Wiederhole die Übung mindestens 10 Mal.

- Das Gleiche: Frequenz erhöhen. Schneller werden.
- Das Gleiche: dabei hoch- und runterspringen.
- Jetzt gehst du nach unten, atmest kontinuierlich aus und legst den Kopf nach hinten in den Nacken unter die Wasseroberfläche, bis du senkrecht an die Decke schaust. Achtung: Wenn du hier immer wieder Wasser in die Nase bekommst, dann gehe nur so weit nach hinten, wie du auch Druck auf die Nasenausatmung geben kannst. Versuche, dich stetig zu verbessern.

Kannst du diese Übungen ohne zu denken ausführen, dann bist du schon einen grossen Schritt weiter.

FAZIT

Sobald wir die Atmung automatisiert haben, können wir uns auf den Rest des Kraulschwimmens optimal fokussieren. Das heisst nicht, dass wir zuerst perfekt atmen können müssen, aber es hilft, die oben genannten Punkte und Übungen stets zu repetieren, damit wir mehr und mehr entspannt und ganz natürlich «im» Wasser atmen können.

DIE RICHTIGE SEITENATMUNG

Für das Kraulschwimmen benötigen wir die Seitenatmung. Sobald wir das Ein- und Ausatmen unter Wasser gut beherrschen, können wir mit der Seitenatmung weitermachen.

Das Ziel der Seitenatmung ist, dass wir beim Kraulschwimmen gut einatmen können, ohne die Wasserlage und den Schwimmrhythmus zu unterbrechen.

SO IST ES RICHTIG

- Kopf dreht sich nach links oder rechts zum Einatmen, bleibt aber immer in der Verlängerung der Wirbelsäule.
 - o Einführung: Der Kopf wird so weit gedreht, dass der Mund gut aus dem Wasser kommt.
 - o Ziel: Der Kopf wird nur so weit gedreht, dass ein Auge unter Wasser und das andere Auge oberhalb des Wassers ist.
- Oberhalb des Wassers findet nur die Einatmung statt. Die Ausatmung hat zuvor unter Wasser stattgefunden.
- Die Einatmung ist so kurz wie möglich. Dann wird der Kopf so schnell wie möglich wieder zurück in die Ausgangsposition geführt.

Im Folgenden einige Übungen, auch in Kombination mit Beinschlag, welche zum Erlernen und zur Verbesserung der Seitenatmung optimal sind:



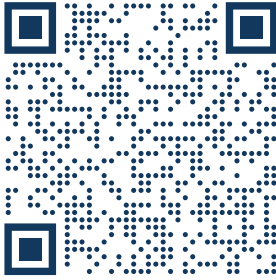
Schwimm-Tipps Video
Die Seitenatmung an der Wand üben.



Schwimm-Tipps Video
Die Seitenatmung:
Superman - auf dem Rücken einatmen



Schwimm-Tipps Video
Die Seitenatmung:
Pinguin - beide Arme sind unten



Hier findest du weitere Videos.

HIER EIN PAAR TIPPS

- Wenn du noch nicht sicher bei der Seitenatmung bist, dann drehe immer bei der Einatmung ganz auf den Rücken und schwimme auf dem Rücken weiter. Hier hast du Zeit, dich wieder zu erholen und über deine nächsten Schritte nachzudenken.
- Wenn die Seitenatmung dir noch Mühe bereitet, dann wiederhole alle Übungen immer nur solange, bis du «keine» Luft mehr hast. Stehe dann aufrecht hin. Atme normal. Und fange wieder von vorne an. Je öfter du die Seitenatmung falsch machst, desto mehr übst du falsche Bewegungsmuster ein. Versuche dies zu verhindern.
- Aufgrund der Konzentration auf die Seitenatmung vergessen viele Anfänger den Beinschlag. Wenn wir den Beinschlag nicht regelmässig machen, haben wir zu wenig Vor-/Auftrieb. Dies führt dazu, dass wir nach unten sinken und dann mehr Stress bei der Seitenatmung haben. Starte mit einem guten Beinschlag. Wenn dieser stabil ist, dann kannst du die Seitenatmung weiter üben.

- Drehe den Kopf bei der Seitenatmung am Anfang lieber zu fest nach oben. Dies führt dazu, dass du mehr Sicherheit bei der Einatmung bekommst, da kein Wasser in den Mund gelangt. Wenn du die Sicherheit hast, kannst du den Kopf immer noch mehr und weniger nach oben drehen.

TYPISCHE FEHLER

- **Kopf anheben bei der Einatmung:** Drehst du mit dem Kopf zur Seite und möchtest einatmen, dann schaue, dass der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule bleibt (neutrale Position). Sobald du den Kopf hochhebst, weg aus der neutralen Position, verlierst du die optimale Seitenlage und sinkst mit den Beinen nach unten. Dies führt wiederum dazu, dass du mehr Stress hast bei der Einatmung.
- **Einatmen und nachvorneschauen:** Schaue nach der Einatmung direkt wieder nach unten auf den Boden. Übst du es so, dass du nach der Einatmung nach vorne schaust, brauchst du zu lange bei der Einatmung und verlierst wiederum die Seitenlage, da der Kopf aus der neutralen Position gehoben wird.
- **Dem Arm nachschauen bei der Seitenatmung:** Schaue bei der Einatmung nur auf die Seite und wieder zurück. Schaust du deinem Arm nach, macht dein Kopf eine Halbkreis-Bewegung und du verlierst die neutrale Kopfposition in der Verlängerung der Wirbelsäule.
- **Ausatmung oberhalb des Wassers:** Versuche die Ausatmung im Wasser zu beenden und nur oberhalb des Wassers einzuatmen. Atmest du ausserhalb des Wassers aus, ist dein Kopf zu lange auf der Seite und du wirst mit der Zeit Mühe bei der Einatmung und der Wasserlage haben.

FAZIT

Übe die Seitenatmung am Anfang so, dass du sicher genügend Zeit für die Einatmung hast. Sobald du dich wohlfühlst, kannst du die Zeit für die Einatmung verkürzen und so den Kraulrhythmus mehr und mehr optimieren. Denke daran: Übe lieber richtig als zu schnell. Nimm dir Zeit.

DER RICHTIGE BEINSCHLAG

Der richtige Kraulbeinschlag bereitet vielen Anfängern, aber auch Fortgeschrittenen, Mühe. Die Beine sind zu tief, das Tempo ist zu langsam, der Rhythmus stimmt nicht, die Beine sinken ab ...

Es gibt viele Gründe, wieso der Beinschlag nicht nur bei Freizeitschwimmer*innen, sondern auch bei Profis unbeliebt ist. Ausser dass er viele Fehlerquellen beherbergt, ist er auch oft anstrengend.

Hier lernst du, worauf du beim Kraulbeinschlag achten musst und erhältst Tipps, wie du deinen Beinschlag verbessern kannst. Und falls du wirklich nicht das geborene Beinschlag-Talent bist, zeigen wir dir auf, wieso das nicht soooo schlimm ist.

SO IST ES RICHTIG

- Der Beinschlag sollte locker sein. Am Anfang fühlt sich der Beinschlag überhaupt nicht locker an. Aber irgendwann, wenn man gut übt, wird man ihn fast nicht mehr bemerken – wie die Atmung.
- Entgegen vielen Vermutungen wird die Beinschlagbewegung nicht aus den Knien gestartet. Der Beinschlag kommt aus der Hüfte. Das heisst, dass die Bewegung aus der Hüfte initiiert wird. Es folgt eine Art «Peitschbewegung» und das ganze Bein folgt diesem «Schlag».
 - o Einführung: Die Beine bleiben am besten gestreckt. Die Füsse werden ebenfalls gestreckt (Ballettfüsse).

- o Ziel: Mit der Zeit und mit viel Übung wirst du merken, wie gestreckt/locker die Beine geführt werden müssen, damit Tempo aufgebaut werden kann und die Ermüdung trotzdem nicht so hoch ist.
- o Achtung: Am Anfang fühlt es sich oft so an, als wäre der Beinschlag aus dem Knie besser und schneller (Fahrradfahren). Das ist aber nur eine Täuschung. Es fühlt sich schneller an, weil man meint, dass man mehr Druck aufbauen kann. Dieser Druck ist aber gerade der falsche. Er bedeutet nämlich auch, dass wir die Beine zu weit von der Wasseroberfläche entfernen, dadurch mehr Widerstand generieren und somit unsere neutrale Position verlieren.
- Beim Beinschlag sind die Amplitude (wie breit, vertikal die Beine gegrätscht werden) und die Frequenz (wie schnell die Beine hoch und runter «gepeitscht» werden) wichtig. Zu breite Beine führen zu kleinerer Frequenz und zu hohem Wasserwiderstand. Zu grosse Frequenz führt zu kleiner Amplitude und endet in einem «Zittern». Das Mittelmass macht es aus.
- Wir schlagen die Beine beim Beinschlag gleichermassen nach oben und nach unten. Die Fusssohlen durchbrechen jeweils ganz knapp die Wasseroberfläche und „sonnen sich an der Sonne“.
- Die Beine bzw. die Füße werden nur so breit (horizontal) gehalten, dass sich die grossen Zehen knapp berühren könnten. Sie berühren sich aber nicht.
- Fortgeschrittene: Kippe die Füße nach innen, sodass sich die grossen Zehen wirklich fast berühren. Sobald du das machst, ergibt sich auf der Rist-Seite des Fusses eine grössere Fläche, welche deinen Vortrieb unterstützt.

- Beinschlagübungen werden am besten immer so trainiert, dass der Kopf ebenfalls im Wasser ist. Gute Schwimmer*innen können natürlich auch mit Schwimmbrett schwimmen und den Kopf immer ausserhalb des Wassers haben. Bei Anfängern und Fortgeschrittenen ist dies jedoch nicht unbedingt zu empfehlen. Grund: Der Rücken muss stark «negativ» gebeugt werden und man muss bereits gut die neutrale Position halten können, damit die Beine nicht zu tief sinken.

Auf diesem Video siehst du, wie der Beinschlag richtig geht:



HIER EIN PAAR TIPPS

- Forschende in Australien haben in einer Studie* herausgefunden, dass der Kraulbeinschlag nur ca. 4 % der Gesamtgeschwindigkeit ausmacht, während er um die 50 % unsere Anstrengung ausmacht. Das heisst, dass wir für wenig Effekt sehr viel arbeiten müssen. Der Beinschlag ist somit für die Geschwindigkeit nicht superwichtig. Somit: Wenn du keinen guten Beinschlag hast, hindert er dich nicht unbedingt daran, dass du gut schwimmen kannst. Du solltest dich einfach vermehrt auf den Armzug fokussieren. ABER wir müssen trotzdem den Beinschlag üben. Hier die Gründe:

- o Durch die Wechselwirkung der Arm- und Beinbewegung ist ein guter, regelmässiger Beinschlag wichtig, damit wir die Kraft des Armzugs in Fortbewegung übersetzen können. Die Hebelwirkung schlägt hier zu Buche. PS: Deshalb brauchen wir beim Schwimmen auch eine gute Rumpfmuskulatur.
 - o Ein regelmässiger Beinschlag ist für den Kraul-Rhythmus und die Stabilität (kein Krokodil-Schwimmen) wichtig.
 - o Mit dem Beinschlag können wir ziemlich effizient unsere Ausdauer trainieren. Der Beinschlag wird unter anderem von unseren grössten Muskeln, den Gesässmuskeln, ausgeführt. Wenn wir diese Muskeln in Gang setzen, brauchen wir viel Sauerstoff und können somit die Ausdauer effizient trainieren.
- Beinschlagschwimmen ist für Erwachsene teilweise schwierig, da ihre Fussgelenke nicht flexibel genug sind. Bitte versuche deine Fussgelenke deshalb nicht extra zu dehnen. Falls du das Problem hast, dass du wenig flexible Fussgelenke hast, dann akzeptiere es. Übe den Beinschlag so, dass er dich nicht hindert und fokussiere dich auf den Armzug.
 - Der Beinschlag kann eine schlechte Wasserlage verursachen und er kann sie auch beheben, indem man z. B. mit dem Beinschlag mehr Tempo macht (Auftrieb). Es kann aber noch weitere Gründe für eine schlechte Wasserlage geben (Kopfposition, oberflächliche Atmung, hoher Oberkörper, vertikale Catch-Phase, steife untere Wirbelsäule – siehe Kapitel «Die richtige Wasserlage»). Der Beinschlag ist nicht immer der Hauptgrund für eine schlechte Wasserlage.
 - Übe den Beinschlag auch immer wieder auf dem Rücken. Er wird genau gleich ausgeführt. Die Belastung der Muskeln ist

aber unterschiedlich. So werden die Beine auf allen Seiten gut trainiert.

- Falls du deinen Beinschlag selbst kontrollieren möchtest, dann gibt es vier Möglichkeiten:
 1. Jemand filmt dich.
 2. Du setzt dich auf eine Treppe oder ins niedrige Wasser und schaust dir zu, wie du den Beinschlag machst.
 3. Du sitzt im Wasser und machst «Rückenbeinschlag» und richtest dich so weit auf (sitzende Position), dass du deine Beine siehst.
 4. Du gehst ins tiefe Wasser, schwebst senkrecht und machst Beinschlag. Jetzt kannst du nach unten schauen und deine Beine beobachten. Wenn du immer untergehst, ist dein Beinschlag noch nicht stark genug. Dann kannst du mit Paddeln (Hand-Arm-Bewegung) oder mit einer Schwimmhilfe Abhilfe schaffen.
- Wenn du nicht so gut im Beinschlag bist oder du dich auf eine Übung fokussieren möchtest, dann verwende kurze Flossen für die Übungen. Die Flossen helfen dir, dich auf andere Sachen als den Beinschlag zu konzentrieren, sparen Energie und lassen dich gleiten.
- Achtung: Immer nur mit kurzen Flossen trainieren und nicht mit langen Tauchflossen.

Gründe:

- o Mit den kurzen Flossen hast du fast die gleiche Frequenz/das gleiche Bewegungsmuster wie ohne Flossen.

- o Die kurzen Flossen belasten deine Fussgelenke nicht zu stark.
- o Tauchflossen sind zum tauchen da. Da braucht man keine hohe Frequenz und da man die Beinbewegung beim Tauchen sehr langsam macht, belasten sie die Fussgelenke auch nicht so stark.

TYPISCHE FEHLER

- **Der Beinschlag ist zu gross, zu klein, zu wenig oder zu schnell.**
Ob du es richtig machst, kannst du teilweise auch selbst spüren.
 - o Bist du nach einer Länge Beinschlag total ausser Atem, dann kann es sein, dass du zu grosse oder zu kleine Beinschläge machst. Sind es zu kleine, dann kommst du nicht vorwärts. Sind es zu grosse Beinschläge, dann kommst du auch schlecht vorwärts und du fühlst einen grossen Druck auf den Beinen. Zudem sind deine Beine dann oft auch ausserhalb des Wassers.
 - o Ist der Beinschlag zu schnell, brauchst du zu viel Sauerstoff, bist sehr schnell ausser Atem und kannst dich auf nichts anderes fokussieren.
 - o Ist der Beinschlag zu langsam, sinkst du evtl. mit den Beinen nach unten und hast kein Vor-/Auftrieb.
- **Aufgestellte Füsse:** Deine Füsse sind nicht gestreckt (wie bei Ballettfüssen). Wenn die Füsse angezogen bzw. aufgestellt sind, wirken sie wie ein Pflug und bremsen ab.

- **Fahrradfahren anstatt gerade Beine:**
 - o Führe den Beinschlag immer aus der Hüfte aus, nicht aus den Knien.
 - o Kontrolliere immer wieder, ob deine Beine gestreckt sind. Ziel ist es, dass du mit der Zeit einen lockeren Beinschlag mit gestreckten, lockeren Beinen schwimmst. Am Anfang ist das Strecken noch anstrengend, mit der Zeit wird es sich aber normal anfühlen.
- **Zu tiefer Beinschlag:** Es kann viele Gründe dafür geben. Im Kapitel «Die richtige Wasserlage» sind einige genannt. Es kann aber auch einfach sein, dass du die Beine mehr nach unten schlägst als nach oben. Versuche immer eine «Peitschbewegung» nach unten UND nach oben auszuführen.

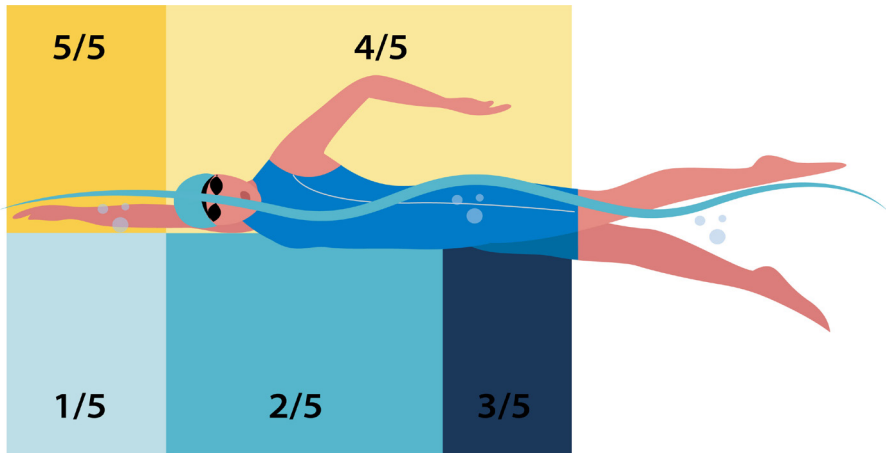
FAZIT

Falls du von Natur aus einen guten Beinschlag hast: Bravo! Übe ihn weiter und werde noch besser.

Falls du von Natur aus einen schlechten Beinschlag hast: Kein Problem! Übe ihn so gut, dass er nicht mehr stört und dann fokussiere dich auf den Armzug und verwende den Beinschlag fürs Ausdauertraining.

DER RICHTIGE ARMZUG

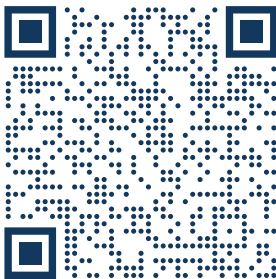
Der richtige Armzug ist locker bzw. sieht von aussen locker aus und sollte sich auch nie verkrampft anfühlen. Er macht den grössten Teil der Geschwindigkeit beim Kraulschwimmen aus und ist deshalb superwichtig. Der Armzug kann auch Indikator für darunterliegende Fehler sein oder er führt zu weiteren Fehlern (z. B. Schlangenbewegung des Körpers). Hier lernst du, worauf du beim Kraularmzug achten musst, und erhältst Tipps, wie du deinen Armzug verbessern kannst.



SO IST ES RICHTIG

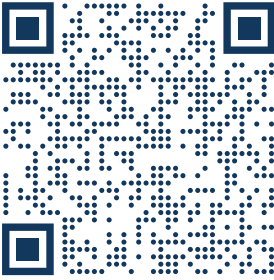
- Es gibt 5 Phasen beim Kraularmzug:
 - o **1/5 – Wasser fassen - Catch (unter Wasser):** Hier schaut man, dass man das Wasser auf die Hand/auf den Unterarm bekommt und die Hand/der Unterarm richtig positioniert ist.
 - o **2/5 – Beschleunigung (unter Wasser):** Hier hat man das Wasser gut gefasst und kann langsam während des Zugs das Tempo steigern.
 - o **3/5 – Abdruck (unter Wasser):** Der Arm wird gestreckt, man spürt die Trizeps-Muskeln und die Hand wird aus dem Wasser «geschleudert».
 - o **4/5 – Regeneration/Rückholphase (oberhalb des Wassers):** Der Arm wird wieder zurückgeführt, locker, regenerativ.
 - o **5/5 – Eintauchphase (oberhalb des Wassers):** Die Hand/der Arm wird entspannt und «gleitet» so hydrodynamisch wie möglich ins Wasser zurück.
- Der Armzug sollte so lange wie möglich sein. Wir strecken unsere Arme so weit nach vorne wie möglich und ziehen uns am Wasser nach vorne, bis die Hand hinten nach der Hüfte wieder rausgeht. Ziel: Mit einem Armzug so weit wie möglich nach vorne gleiten.
- Der Armzug basiert auf der Rotation unserer Arme – vergleichbar mit einem Windrad. Bei der Einführung des Armzugs fokussiert man sich deshalb auch auf das Windrad. Ein Arm ist vorne, während der andere Arm hinten ist.

- Beherrscht man das Windrad, wird die «Verzögerung» eingeführt: Die Arme «treffen» sich im vorderen Teil der Unterwasserphase (Übergang Phase 1/5 zu 2/5). Die eine Hand ist vorne gestreckt und die andere Hand befindet sich am Ende der 1/5-Phase.
- Ellbogen oder gestreckte Arme oberhalb des Wassers: Es wird viel diskutiert, ob wir die Arme gestreckt oder mit einem Ellbogen oberhalb des Wassers (Phase 4/5) zurückführen sollen. Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Es sollte sich einfach natürlich und locker anfühlen. Empfehlung: Den Armzug immer über gestreckte Arme erlernen, da dadurch eher sichergestellt wird, dass man die gesamte Länge des Armzugs ausnutzt (nicht zu früh aus dem oder ins Wasser geht). Zudem unterstützt uns die gestreckte Armführung dabei, dass wir eine gute Längsachsenrotation durchführen können.
- Hand/Unterarm: Viele denken, dass wir uns beim Schwimmen nur mit den Händen vorantreiben. Das ist aber nur teils richtig. Wir schwimmen mit der Hand UND mit dem Unterarm. Deshalb ist es sehr wichtig, dass wir die Hände immer in der Verlängerung des Unterarms haben und die Hände auch locker sind. Hier zwei Video auf Youtube dazu:



Schwimm-Tipps Video

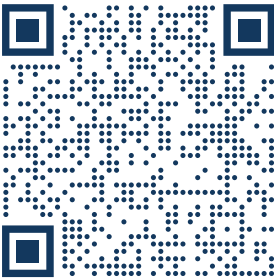
Fingerstellung & Handstellung beim Kraulschwimmen und beim Schwimmen im Allgemeinen.



Schwimm-Tipps Video

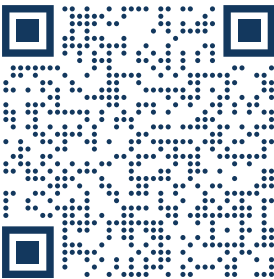
Die richtige Handgelenksstellung beim Kraulschwimmen.

- Die erwähnte Längsachsenrotation ist ebenfalls sehr wichtig beim Armzug. Sie hilft uns, die Länge des Armzugs zu maximieren und die Schulter(un)beweglichkeit auszugleichen. Hier ein Video dazu:



Schwimm-Tipps Video

Rotation beim Kraulschwimmen - Die Längsachse zählt.



Hier findest du weitere Videos.

- Gerade Führung der Arme unter Wasser: Taucht der Arm ins Wasser ein, wird er in einer geraden Linie in der Längsachse der Schulterposition nach hinten gezogen.

HIER EIN PAAR TIPPS

- **Lockerheit:** Beim Schwimmen sollten wir uns nie verkrampfen – vor allem die Arme und Hände nicht. Eine lockere Durchführung des Armzugs bringt uns weiter. Eine verkrampfte Durchführung des Armzugs führt dazu, dass wir sehr schnell müde werden und nicht so weit vorankommen.
- **Übe an Land und dann im Wasser:** Wenn wir etwas an Land nicht können, dann ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass wir es auch im Wasser nicht können.
 - o Zuhause vor dem Spiegel oder im Schwimmbad vor dem Schwimmtraining: Stelle dich gerade hin und führe das Windrad in unterschiedlichen Geschwindigkeiten durch. Schaue dabei nach vorne. Die Schultern sind locker, die Arme und Hände auch. Versuche den Arm weit nach oben, weit nach hinten und weit nach unten zu führen. Nutze den gesamten Radius deiner Arme aus. Falls es zu schwierig ist, starte mit einem Arm.
 - o Fortgeschrittene: In Schrittposition, mit Oberkörper vorgekippt: Simuliere den Armzug an Land, inkl. Längsachsenrotation des Körpers. Kontrolliere, prüfe, adjustiere jede der 5 Phasen. Ist es zu schwierig, starte mit einem Arm.
 - o Falls du diese Übung vor dem Spiegel machen kannst, beobachte dich und korrigiere dich.

- o Falls du keinen Spiegel hast, dann frage eine Person, ob sie dich korrigieren kann.
- **Oberhalb des Wassers sind die Arme/Schultern locker (Regeneration). Unterhalb des Wassers führen wir die Arme/Hände so, dass wir das Wasser gut fassen und uns daran nach vorne ziehen können.** Deshalb sollten wir uns für die Optimierung des Armzugs vor allem auf die Phase im Wasser konzentrieren und die Lockerheit ausserhalb des Wassers trainieren.
- **Der Armzug sollte immer individuell betrachtet werden.** Vor allem bei Erwachsenen, die nicht aus dem Schwimmsport kommen, fehlt teilweise die optimale Schulter-Beweglichkeit. Deshalb kann man sich zwar an den Profis orientieren, man sollte aber immer auch auf die eigenen Gegebenheiten Rücksicht nehmen.
- **Schwimme lieber langsam als schnell.** Beim schnellen Schwimmen können wir die Technik durch Muskelkraft ersetzen. Dadurch lernst du aber nicht, wie man technisch sauber schwimmt. Zudem führt zu schnelles Schwimmen dazu, dass du schneller ermüdest. Vor allem beim Armzug geht es um das bekannte «Wassergefühl». Damit wir dieses Gefühl spüren können, brauchen wir Zeit, Geduld und Feedback-Übungen, welche uns signalisieren, wenn wir etwas falsch oder richtig machen.

TYPISCHE FEHLER

- **Zu kurze Armzüge:** Direkt nach dem Kopf mit der Hand ins Wasser und runter oder direkt vor der Hüfte, wenn der Arm noch einen Winkel hat, aus dem Wasser raus.

Korrektur: Vorne strecken, hinten strecken.

- **Starker Druck in Phase 1/5:** Anstatt langsam das Wasser zu finden/fassen, besteht bereits ein grosser Druck aufs Wasser. Das führt vermehrt zu einer Auftriebsbewegung anstatt zu einer Fortbewegung.

Resultat: Man ermüdet schneller und die Beine sinken nach unten.

Korrektur: Beobachtung und Fokus darauf, dass am Anfang locker eingetaucht/Wasser gefasst wird und die Beschleunigung erst in Phase 2/5 beginnt.

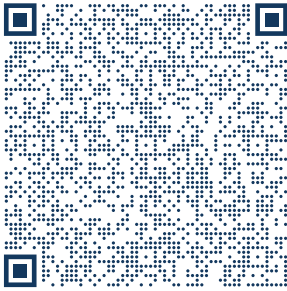
- **Arme werden unter Wasser gekreuzt:** Die Führung der Arme unter Wasser sieht im Gesamten wie ein Zickzackstich aus.

Korrektur: Vorstellung, dass wir längs auf einem breiten Baumstamm liegen. Die Arme werden rechts und links des Baumstamms entlanggeführt. Es fühlt sich so an, als würde man sehr breit schwimmen. Tatsache ist aber oft, dass man genau dann richtig schwimmt (mentale Überkorrektur).

- **Arme sind unter Wasser zu breit:** Die Führung der Arme unter Wasser ist breiter als die eigene Schulterbreite.

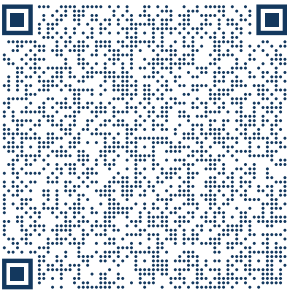
Korrektur: Auf dem Strich schwimmen und versuchen, die Arme unter Wasser auf dem Strich entlangzuführen (mentale Überkorrektur).

Hier ein paar Übungen, die auch in Seitenlage durchgeführt werden können:



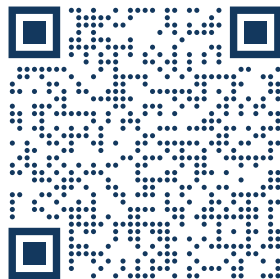
Schwimm-Tipps Video

Armzug - Einarmig auf dem Bauch.



Schwimm-Tipps Video

Armzug - Drei Armzüge, auf dem Rücken Luft holen.



Hier findest du weitere Videos.

FAZIT

Der Armzug ist wichtig. Nimm dir Zeit: Übe ihn nicht nur als Ganzes, sondern auch mit all den Übungen, die wir dir in den Videos zeigen. Da der Armzug eher komplex ist, hilft es, wenn wir Teile davon isoliert üben, z. B. einarmige Übungen.

KRAULSCHWIMMEN

RHYTHMUS UND GANZE LAGE

Jetzt geht es ans Üben der ganzen Lage. Denn alles soll zusammenpassen.

SO IST ES RICHTIG

- Je schneller der Beinschlag, desto höher auch die Frequenz des Armzugs und umgekehrt. Dies muss nicht immer so sein, aber oft ist es so. Unseren Kraul-Rhythmus können wir sehr gut über den Beinschlag steuern. Sind wir eher länger, dafür langsamer unterwegs, führen wir den Beinschlag locker/langsam aus und der Armzug kommt automatisch langsam mit. Sind wir schnell und über eine kürzere Distanz unterwegs, dann starten wir mit einem schnellen Beinschlag und die Arme drehen auch schneller.
- Beim Kraulschwimmen wird eine 3er-Atmung angewendet. Die Einatmung nach jedem dritten Armzug wird aus folgenden Gründen empfohlen:
 - o Die Schultern werden beide gleich belastet, da man bei der 3er-Atmung jeweils auf beiden Seiten atmet.
 - o Man sieht auf beiden Seiten, da man immer abwechselnd auf der einen oder auf der anderen Seite den Kopf aus dem Wasser dreht.
 - o Man hat genügend Zeit für die Ausatmung unter Wasser.

TYPISCHE FEHLER

- **Kein oder nur sporadischer Beinschlag:** Während Profis auch ohne konstanten Beinschlag effizient kraulen können, kann ein fehlender oder unregelmässiger Beinschlag bei Kraul-Anfänger*innen die Wasserlage negativ beeinflussen. Ein gleichmässiger Beinschlag ist daher empfehlenswert, da er nicht nur die Stabilität verbessert, sondern auch den Schwimmrhythmus unterstützt.
- **2er/4er-Atmung oder unregelmässige Atmung:** Profis können ihren Atemrhythmus je nach Bedarf flexibel anpassen. Für Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene sind jedoch spezifische Atemtechniken wie die 2er- oder 4er-Atmung oft nicht ideal. Bei der 2er-Atmung muss innerhalb kurzer Zeit viel Luft ausgeatmet werden, was ohne entsprechende Übung zu Stress führen kann. Die 4er-Atmung hingegen birgt das Risiko, dass man zu lange nicht einatmet und dadurch ebenfalls in eine Stresssituation gerät. Weitere Details hierzu finden sich im Kapitel „Die richtige Atmung“.

FAZIT

Das Kraulschwimmen in der ganzen Lage lernt man am besten mit viel Training und Übung. Fühlt sich der Rhythmus oder auch die Atmung nicht gut an, dann sucht man die Fehler am besten in den einzelnen Elementen des Kraulschwimmens. Die ganze Lage schwimmt man am besten, wenn man seine Schnelligkeit oder Ausdauer trainieren möchte. Für den Rest empfiehlt es sich isolierte Technikübungen zu trainieren.

TRAININGSBEISPIELE

Training im Sport, wie von Martin (1979) beschrieben, ist ein planmässig gesteuerter Prozess. Dabei werden inhaltliche, methodische und organisatorische Massnahmen eingesetzt, um gezielt Zustandsänderungen in der sportmotorischen Leistung, der Handlungsfähigkeit und des Verhaltens zu erreichen, basierend auf einer klaren Zielvorstellung. Einfach ausgedrückt bedeutet das Folgendes: Du setzt dir ein Ziel, betreibst Sport, um dieses Ziel zu erreichen, und entwickelst dafür einen strukturierten Plan.

Im Kontext des Schwimmens oder speziell des Kraulschwimmens bedeutet dies, dass du „mit Kopf“ trainieren solltest. Viele Schwimmer *innen ziehen regelmässig ihre Bahnen – ob 20 Minuten, 45 Minuten oder sogar eine Stunde – immer im gleichen Tempo und sind nach ihrer festgelegten Schwimmzeit zufrieden. Dies kann durchaus ein lohnenswertes Ziel sein. Wer sich jedoch über einen längeren Zeitraum verbessern möchte, darf nicht erwarten, dass ohne Variation oder spezifisches Training Fortschritte erzielt werden. Konstantes Schwimmen im gleichen Tempo mag dabei helfen, den aktuellen Zustand zu erhalten und kann entspannend wirken, fast wie eine Form der Meditation. Allerdings werden Technik, Geschwindigkeit und Ausdauer ohne gezielte Trainingsinterventionen kaum Fortschritte zeigen.

Um kontinuierlich Fortschritte zu machen, solltest du für jede Trainingseinheit spezifische Ziele setzen und einen entsprechenden Plan verfolgen – einen Trainingsplan, der dich herausfordert und zu stetiger Verbesserung anspornt.

EINFACHE TRAININGSPLÄNE SELBER ERSTELLEN

Ein Trainingsplan muss nicht kompliziert sein. Hier ein paar Punkte, die dir helfen, einfache Trainingspläne zu erstellen.

In jedem Training sollten folgende Elemente nicht fehlen:

- **Einwärmen/Einschwimmen:** Bereite deinen Körper auf das Schwimmtraining vor. Vor allem die Schultern werden es dir danken, wenn du sie gut aufwärmst (z.B. an Land Kreisen, Theraband-Übungen etc.)
- **Aktivierung:** Nach dem Einschwimmen solltest du deinen Körper für die Anstrengung aktivieren. Kleine Sprinteinheiten oder Steigerungen helfen dabei. Ziel ist es, den Puls ein bisschen nach oben schnellen zu lassen.
- **Diverses:** Hier kommen Technikübungen, Beinschlagtrainings, Sprint-Serien, Entspannungseinheiten uvm. zum Einsatz. Schau immer, dass du eine Technik- und/oder Beinschlag-Komponente in deinem Training einbaust. Das hilft den Fokus zu finden, aber auch deine Technik zu verbessern.
- **Sprint-Einheiten:** Fast in jedem Training solltest du mindestens eine kleine Sprint-Serie einbauen. Sprinten hilft dir zum Beispiel zu lernen, wie du in kürzester Zeit beschleunigen kannst. Es ist einfacher, lange langsam, als schneller schnell zu schwimmen.
- **Hauptteil:** Hier kommt es darauf an auf was du dich im Training fokussierst. Grundausdauer, Stehvermögen, Sprinttempo, Technik, Armzug, Beinschlag, etc. Es gibt eine tolle Übersicht von Swiss Aquatics, welche dir mögliche Ideen bringen kann: [Link zum Rahmentrainingsplan von Swiss Aquatics](#) – vor allem Seite 7 ist sehr hilfreich.

- **Ausschwimmen:** Nach jeder Anstrengung sollte der Körper aktiv zur Erholung motiviert werden. Vernachlässige nie das Ausschwimmen. Es hilft deinem Körper, sich schneller für den nächsten Trainingsreiz vorzubereiten.
- **Plus:** Vergesse nie, dass Schwimmen zu einer größeren Beanspruchung deiner Schultermuskulatur führt. Baue deshalb in jedes Training auch ein Teil Rückenschwimmen ein. Es hilft, die Gegenspieler deiner Kraulschwimmen-Muskeln zu trainieren und so Sehnenentzündungen etc. vorzubeugen.

KREIERE DEIN EIGENES TRAINING

1. Definiere deine Trainingsdauer. Z.B. 20 Minuten, 45 Minuten, etc.
2. Überlege dir, wie viele Meter du normalerweise in dieser Zeit schwimmst.
3. Überlege dir ein Trainingsziel: Ausdauer, Sprint, Technik, etc.
4. Fülle die typischen Phasen eines Schwimm-Trainingsplans mit Übungen.

Auf der nächsten Seite findest du eine Tabelle mit Beispielen für die Trainingsplanung und auf den Folgeseiten konkrete Trainingsbeispiele.

Übersicht für die Trainingsplanung:

Trainingsdauer		30 Minuten	60 Minuten
Trainingsziel		1'000m	2'000m
Trainingsziel		Beschleunigen	Armzug
Phase 1	Einwärmen	Land: <ul style="list-style-type: none"> • Gelenke kreisen 	Land: <ul style="list-style-type: none"> • Gelenke kreisen • Rumpf-Übungen
Phase 2	Einschwimmen	100m frei	100m frei 25m Brust, 50m Rücken, 25m Kraul
Phase 3	Aktivierung/ Diverses	4x25m Kraul à 15sec Pause <ol style="list-style-type: none"> 1. Voller Start 2. Steigern 3. Voller Start 4. Steigern 	4x50m à 20sec Pause <ol style="list-style-type: none"> 1. Voller Start 2. Steigern 3. Voller Start 4. Steigern 4x50m Paddeln mit Pullbuoy (langsames Tempo) <ol style="list-style-type: none"> 1. Vorne 2. Enten 3. Vorne 4. Enten
Phase 3	Hauptteil	6x100m Kraul à 20sec Pause <ul style="list-style-type: none"> • Immer 7m vor Wand Steigerung starten und volle Wende/Anschlag, dann moderat 	9x100m Kraul à 20sec Pause mit Pullbuoy, alternierend <ol style="list-style-type: none"> 1. Mit Fäusten 2. Normal 3. 75m Kraul /25m Rücken
Phase 4	Diverses	100m Rückenbeinschlag	4x50m Rückenbeinschlag à 10sec Pause (moderat) 4x25m à 15sec Pause <ul style="list-style-type: none"> • 12.5m voll • 12.5m locker
Phase 5	Ausschwimmen	100m frei Ausschwimmen	200m frei Ausschwimmen
Phase 6	Stretch & Relax	Lockerer Stretching	Lockerer Stretching

EIN PAAR TRAININGSBEISPIELE

1km Trainings

Einschwimmen	100m	100m frei (wir empfehlen alle Lagen, die man kann)
Aktivierung	200m	4x50m à 15 sec Pause <ol style="list-style-type: none"> 1. Normal 2. Steigern 3. 25m Rü/25m Cr 4. Steigern
Hauptserie	500m Cr	5x100m à 30 sec Pause <ul style="list-style-type: none"> • 75m moderat / 25m steigern
Technik	100m mit Pullbuoy	4x25m – keine Pause <ol style="list-style-type: none"> 1. Vorne Paddeln 2. Scheibenwischer 3. Entenpaddeln 4. Armzug normal
Ausschwimmen	100m	100m Rü

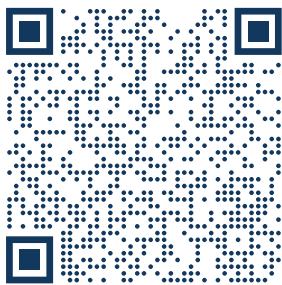
Einschwimmen	100m	100m frei (wir empfehlen immer alle Lagen, die man kann)
Aktivierung	200m	4x50m à 15 sec Pause <ol style="list-style-type: none"> 1. Normal 2. Steigern 3. 25m Rü/25m Cr 4. Steigern
Hauptserie	600m Beinschlag = Kick	3x4x50m keine Pause <ul style="list-style-type: none"> • 50m Rü Kick steigern • 50m Rü • 50m Cr Kick steigern • 50m Cr
Ausschwimmen	100m	<ul style="list-style-type: none"> • 50m Cr – so wenig Armzüge wie möglich • 50 frei

2km Training

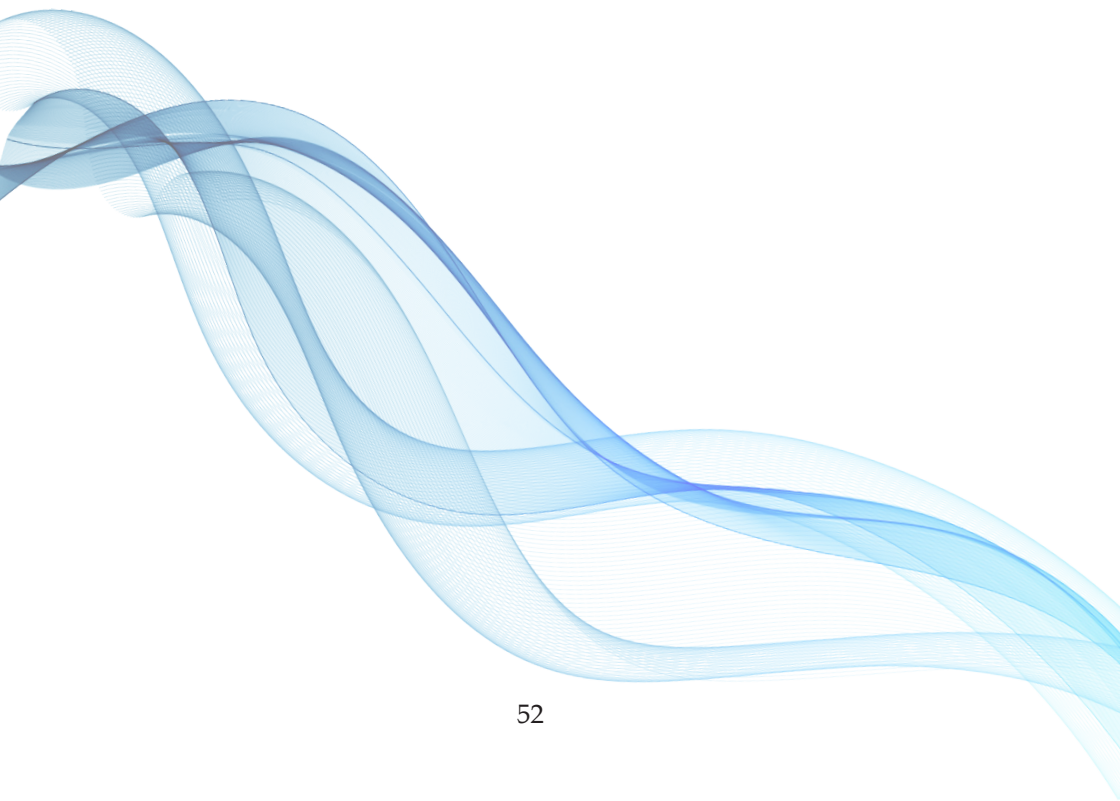
Einschwimmen	200m	200m frei (wir empfehlen alle Lagen, die man kann)
Aktivierung	200m	2x4x25m à 15 sec Pause 1. 12.5m Cr schnell abstossen 2. 12.5m Rü
Beinschlag	400m	4x100m – keine Pause 1. Seitenbeinschlag, Arme unten, Seite nach 50m wechseln 2. Rü 3. Cr (ohne oder mit Brett) 4. Rü
Hauptserie	800m moderates Tempo gespickt mit Sprint, 15sec Pause dazwischen	<ul style="list-style-type: none"> • 50m Rü • 100m Cr, 5er Atmung • 150m: <ul style="list-style-type: none"> 3x 25m Cr Sprint+25m Rü • 200m Cr, 3er/5er Atmung • 150m: <ul style="list-style-type: none"> 3x 25m Cr Sprint+25m Rü • 100m Cr, 5er Atmung • 50m Rü
Technik	300m	3x2x50m – keine Pause, Seite nach 25m wechseln 1. Seitenbeinschlag, Arme unten 2. Seitenlage, ein Arm vorne, anderer Arm einarmig Armzug. Fokus auf gute Wasserlage und Abdruck
Ausschwimmen	100m	2x2x25m à 15 sec Pause <ul style="list-style-type: none"> • 25m tauchen (so lange wies geht, Rest locker) • 25m Rücken oder Parallel-Rücken

3km Training

Einschwimmen	400m	400m frei (wir empfehlen alle Lagen, die man kann)
Aktivierung	200m	4x50m à 30 sec Pause <ol style="list-style-type: none"> 1. Steigern: immer schneller werden 2. 5er Atmung 3. Steigern 4. 5er Atmung
Technik	400m Kurzflossen	2x4x50m – keine Pause, Seite nach 25m wechseln <ol style="list-style-type: none"> 1. Seitenbeinschlag, Arme unten 2. Seitenlage, ein Arm vorne, anderer Arm einarmig Armzug. Fokus auf gute Wasserlage und Abdruck
Hauptserie	1600m Armzug mit Pullbuoy, Tempo moderat, mit Fokus auf den Abdruck	4x4x100m à 15 sec Pause <ol style="list-style-type: none"> 1. Lange Armzüge 2. Abdruck 3. Längsachsenrotation 4. Rücken
Pause	100m	50m locker / 50m Brust (lange gleiten)
Sprint	200m Beinschlag (Kick) ohne Kurzflossen	2x2x50m à 30 sec Pause <ol style="list-style-type: none"> 1. Steigern: immer schneller werden 2. 25m voll/25m locker
Ausschwimmen	100m	2x2x25m à 15 sec Pause <ul style="list-style-type: none"> • 25m tauchen (so lange wies geht, Rest locker) • 25m Rücken oder Parallel-Rücken



**Hier findest du weitere
Trainingspläne.**



FAZIT UND SCHLUSSWORT

Bis jetzt hast du einiges an Input für das richtige Kraulschwimmen erhalten. Übung macht den Meister/die Meisterin!

AB INS WASSER UND AUSPROBIEREN!

In unserem Modul „Fast 100 Videos mit Kraulübungen und Fehlerbilder“ findest du noch weitere Übungen und Fehlerbilder, die wir hier noch nicht gezeigt haben. Oder du meldest dich bei unserer Community an, da hast du auf alle unsere Online-Materialien Zugriff:



Wir bieten auch immer wieder 90-Minuten-Mini-Kraulworkshops und normale Kraulkurse an.

Du findest unsere Kursangebote auf www.aqualetics.ch.

Falls du Fragen hast, dann melde dich in der Community oder schreibe uns eine E-Mail an info@aqualetics.ch.

Weiterhin viel Spass beim Schwimmen!

NOTIZEN
