

SCHWIMMSTILE

ZUSAMMENGESTELLT VON JOSEF SCHAFFELHOFER

Brustschwimmen:

1. Regeln:

- Brustlage, linke und rechte Körperhälfte gleich hoch!
- gleichzeitiges Arbeiten der Arme und der Beine
- wellenförmige Beinbewegung in einer senkrechten Ebene verboten (Scherenbeinschlag!) Unterwasserarmzug bei Start und Wenden erlaubt

2. Armzug:

- am Beginn gestreckte Arme, berühren sich, 15-20 cm im Wasser
- hohe Ellbogenhaltung
- umgekehrt herzförmiges Zugmuster
- Zug – Druckphase (Beschleunigung!)

3. Beine:

- Schwunggrätsche statt Stoßgrätsche – Ruderbewegung der Füße (Peitsche!)
- Beweglichkeit im Fußgelenk
- Knie nicht allzu weit öffnen
- Zehen am Schluss der Antriebsphase strecken

4. Atmung:

- Einatmung am Ende der Zugphase (Heben des Kopfes im Nacken!)
- Ausatmung am Beginn der Zugphase

Kraulschwimmen:

1. Regeln:

- wechselseitiges Schwimmen
- Anschlag mit beliebigem Körperteil erlaubt

2. Armzug:

- Wechsel von Erholungsphase (über Wasser) und Arbeitsphase (unter Wasser)
- hoher gebeugter Ellbogen nahe am Körper
- Zug- und Druckphase unter Wasser – Beschleunigung!!
- mit kleinem Finger zuerst aus dem Wasser
- gleichmäßigen Rhythmus halten
- Eintauchen des Armes kurz vor der vollkommenen Streckung
- Handfläche zeigt beim Eintauchen diagonal nach außen und ist ca. 45° zur Wasseroberfläche geneigt
- Beugung des Ellenbogens unter Wasser ca. 90°
- nicht zu nahe am Brustkorb ziehen (größerer Widerstand!)



ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ

OBERÖSTERREICH

Aus Liebe zum Menschen.

3. **Beine:**
 - große Beweglichkeit der Fußgelenke von Vorteil
 - Fußgelenke etwas nach innen drehen (größere Wasserantriebsfläche)
 - nicht aus den Knien, sondern aus der Hüfte schlagen
 - 6er Beinschlag: 1 kompletter Armzug und 6 Beine (am häufigsten)
Alternative: 2er Beinschlag mit Überkreuzen!
4. **Kopfhaltung:**
 - Wasserlinie über Stirn
 - Kopfhaltung steuert die Wasserlage und somit auch Vortriebswiderstand!
5. **Atmung:**
 - Ausatmung durch Nase und Mund unter Wasser
 - Einatmung nicht durch Kopf drehen, sondern durch Rollbewegung des Körpers um seine Längsachse – am seitlichsten Punkt seiner Rollbewegung!
 - Einatmung dicht über der Wasseroberfläche und Ellbogen am höchsten Punkt
 - 2er Armzug: Atmung auf 1 Seite für Langstrecke
 - 3er Armzug: Atmung 1-2-3-re / 1-2-3-li für Mittel- und Langstrecke
 - 4er Armzug: Atmung 1-2-3-4-re oder umgekehrt für die Mittelstrecke
 - 6er Armzug: Atmung 1-2-3-4-5-6-re für Sprint

Rückenschwimmen:

1. **Regeln:**
 - Start in Rückenlage im Wasser
 - wechselseitiger Antrieb
2. **Armzug:**
 - Erholungsphase über Wasser mit gestrecktem Arm
 - kleiner Finger taucht als erster ins Wasser ein
 - der Arm taucht genau über der Schulter ins Wasser
 - am Ende der Druckphase taucht zuerst der Daumen aus dem Wasser (Arm gestreckt!)
 - Ellbogenbeugung unter Wasser (90°–100°) S-Zugmuster
 - Unterwasserbewegung des Armes nicht mit Abwärtsdruck beenden
3. **Beine:**
 - 6er Wechselbeinschlag
 - Abwärtsschlag: Streckung der Beine (Fußgelenk aufgestellt)
 - Aufwärtsschlag: Beugung der Beine (Fußgelenk gestreckt)
 - Fußgelenke etwas nach innen drehen
 - Diagonaler Antrieb: linkes Bein und rechter Arm und umgekehrt
4. **Kopfhaltung:**
 - Kopf halb eingetaucht. Ohren leicht eingetaucht!
 - der Kopf steuert die Wasserlage – individuelle Unterschiede möglich!
5. **Atmung:**
 - Einatmung durch den Mund, Ausatmung durch den Mund und Nase!
 - Einatmung während der Erholungsphase des einen Armes und Ausatmung während der Erholungsphase des anderen Armes
 - Rollbewegung des Körpers seitlich um ca. 45°

Schmetterlingsschwimmen:

1. Regeln:

- gleichartige und gleichzeitige Bewegung von Armen bzw. Beinen
- Beinschlag wie Schlag eines Delphins (Fischschwanz)

2. Armzug:

- flaches Vorschwingen der Arme über Wasser
- Ellbogen dabei nahezu gestreckt
- Kopf sinkt anschließend unter Wasser
- Winkelstellung der Hände
- Doppel-S-Zug (größte Ellbogenbeugung 90° – 100°)
- Eintauchen etwas außerhalb der Schulterbreite
- erste Phase des Unterwasserzuges: Ellbogen – hoch Stellung
- in der Mitte der Antriebsphase fast Berührung der Hände
- Hände mit einwärts gedrehten Handflächen aus dem Wasser heben

3. Beine:

- geschlossene Beine (Fischschwanz)
- ein Armzug – zwei Beinschläge
- erster Beinschlag beim Eintauchen der Arme ins Wasser
- zweiter Beinschlag während der letzten Hälfte der Armantriebsphase
- der zweite Beinschlag ist größer wenn die Schwimmer sprinten, kleiner beim Langsamschwimmen

4. Atmung:

- Einatmung während des Vorschwingens der Arme
- beginnt schon bevor die Arme aus dem Wasser sind

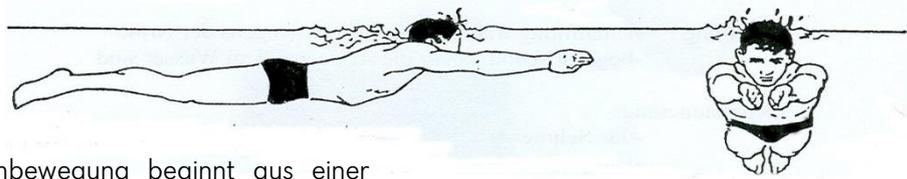
5. Kopfsteuerung:

- das Schmetterlingsschwimmen ist kopfgesteuert
- Eintauchen: Kinn zur Brust
- Auftauchen: Kopf in den Nacken

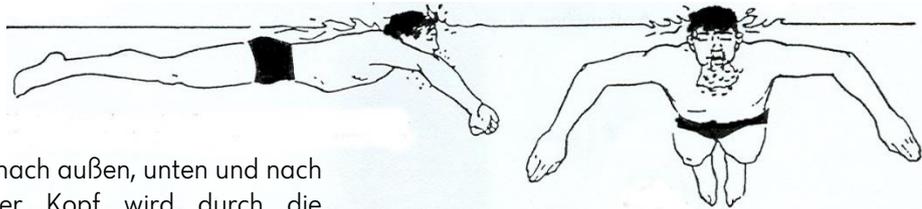
Eine Kurzanalyse des Armzugmusters beim Brustschwimmen:

1. Der umgekehrte Herzformzug: Machen Sie den Zug wie unten rechts gezeigt.
2. Ellenbogenbeugen: Beginnen Sie den Zug mit gestreckten Ellenbogen. Während die Hände nach hinten und unten gezogen werden, sollte die Ellenbogenbeugung zunehmen. Ziehen Sie nicht mit gestrecktem Arm.

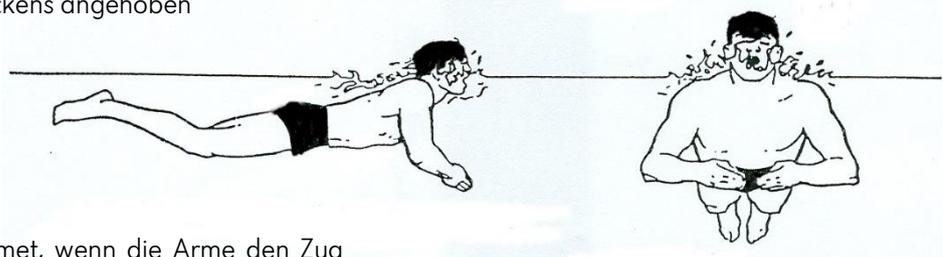
3. Hoher Ellenbogen: Halten Sie den Ellenbogen während des Zuges in der Ellenbogen-hoch-Stellung.
4. Zeitliches Zusammenspiel von Beinen und Armen: Beginnen Sie den Stoß der Beine nach hinten, wenn die Arme in der Erholungsphase nach vorne gestreckt sind.



1. Die Schwimmbewegung beginnt aus einer ausgestreckten waagrechten Lage, dabei zeigen die Handflächen diagonal nach außen.



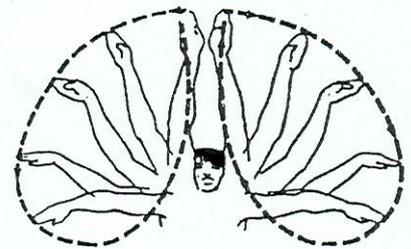
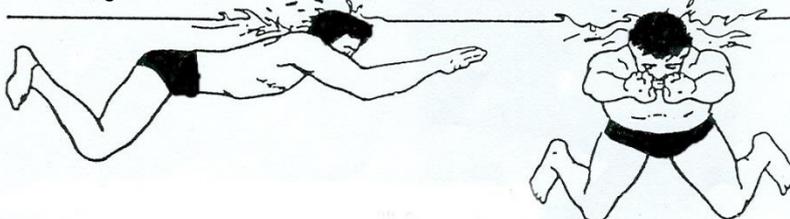
2. Die Arme werden nach außen, unten und nach hinten gezogen. Der Kopf wird durch die Bewegung des Nackens angehoben



3. Es wird eingeatmet, wenn die Arme den Zug beenden und die Beine die Erholungsphase mit der Kniegelenksbeugung beginnen.



4. Nachdem eingeatmet wurde, werden das Gesicht wieder ins Wasser und die Fersen in Richtung Gesäß gebracht. Die Arme werden nach unten gedrückt.

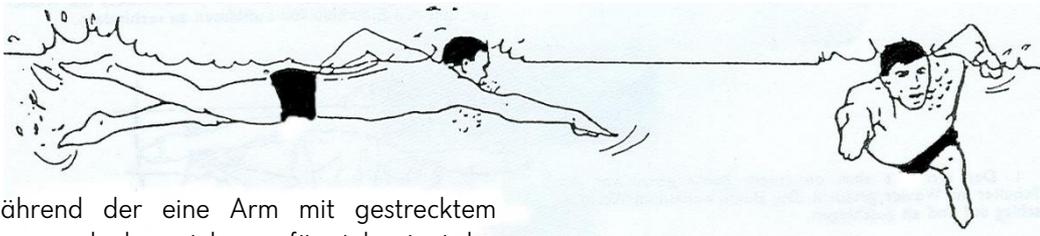


5. Der Beinschlag erfolgt, wenn die Arme gestreckt werden und der Kopf leicht gesenkt wird, so dass die Augen unter Wasser sind (nicht jedoch die Kopfspitze). Der Schwimmer geht jetzt in die Gleitlage über

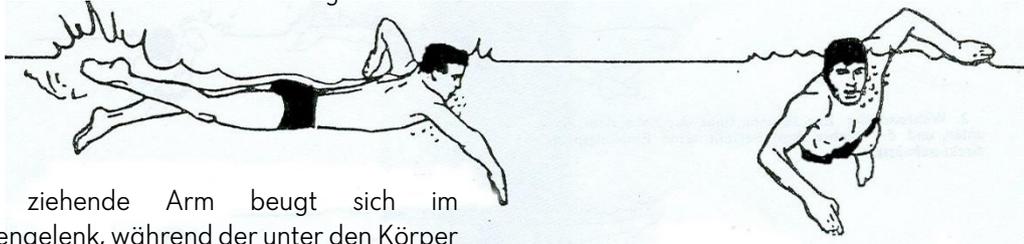
Eine Kurzanalyse des Armzugmusters beim Kraulschwimmen

1. Zickzack-Zug: Bei allen Wettkampfschwimmarten wird die eine oder andere Form des elliptischen Zuges verwendet.
2. Gebeugter Ellenbogen: Es wird eine gestreckt-gebeugt-gestreckte Ellenbogenbewegung verwendet. Die stärkste Beugung beläuft sich auf einen Winkel von 90° bis 110°
3. Hoher Ellenbogen: Im ersten Teil des Zuges wird der Ellenbogen in einer hohen Stellung gehalten.

4. Stellung der Hände: Wenn die Hände ins Wasser eintauchen, sind sie in 45° gewinkelt, damit sie weniger Luftblasen erzeugen. Damit sie weniger Widerstand erzeugen, sind sie beim verlassen des Wassers ebenfalls angewinkelt.
5. Es werden drei Arten des Beinschlages verwendet: (1) 6er Beinschlag, (2) 2er Beinschlag und (3) 2er Beinschlag mit Überkreuzen



1. Während der eine Arm mit gestrecktem Ellenbogengelenk zu ziehen anfängt, beginnt der andere Arm mit Beugen und Anheben des Ellenbogens seine Erholungsphase. Die Beine schlagen auf und ab im Wechselschlag.



2. Der ziehende Arm beugt sich im Ellenbogengelenk, während der unter den Körper gezogen wird, wird der Ellenbogen hochgehalten.



3. Während der Arm unter Schulter und Oberkörper vorbeizieht, erreicht er seine größte Gelenksbeugung im Ellenbogen. Der sich erholende Arm taucht vor der Schulter ins Wasser ein.



4. Während diese Antriebsphase des Armes sich dem Ende nähert, wird der Kopf zum Atmen zur Seite gelegt.

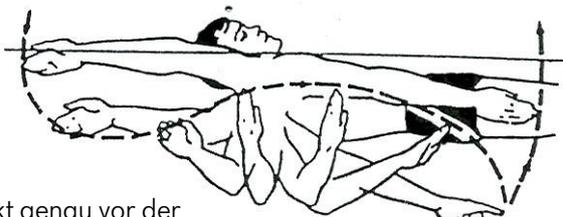


5. Es wird eingeatmet, wenn der Arm das Wasser verlässt und zwar durch den Mund.



Eine Kurzanalyse des Armzugmusters beim Rückenschwimmen:

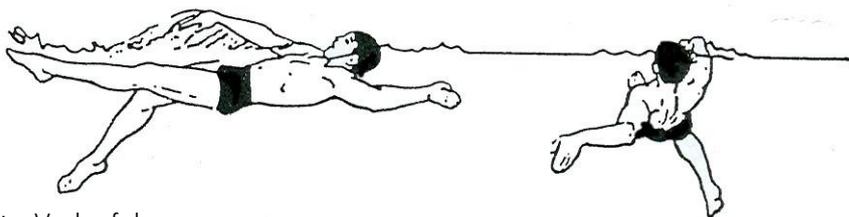
1. Der S-Zug: Alle Rückenschwimmer sollten irgendeine Form des S-Zugmusters verwenden
2. Die Ellbogenbeugung: Verwenden Sie die gestreckt-gebeugt-gestreckte Ellbogenbeugung – größte Ellbogenbeugung 90 bis 100°
3. Umgekehrter hoher Ellbogen: Halten Sie den Ellbogen während des ersten Teiles des Zuges in einer umgekehrten hohen Ellbogenstellung.
4. Stellung der Hände: Tauchen Sie die Hände mit dem kleinen Finger zuerst in einem 90° Winkel ins Wasser ein, um den Einschluss von Luftblasen zu verhindern.



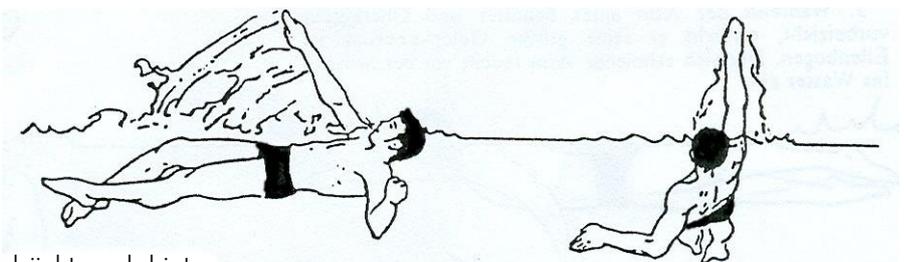
1. Der Arm ist eben an einem Punkt genau vor der Schulter ins Wasser getaucht. Die Beine werden im Wechsellschlag auf und ab geschlagen.



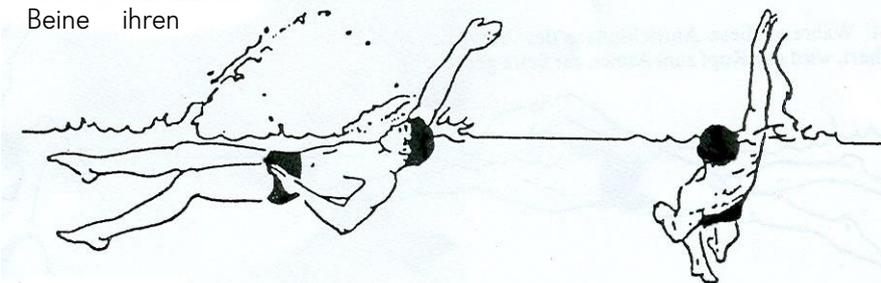
2. Während der Zug beginnt, sinkt der linke Arm nach unten und der rechte Arm beginnt seine Erholungsphase direkt aufwärts.



3. Während der ziehende Arm sich im Verlauf des Zuges ständig weiter beugt, erholt sich der Gegenarm in geradem Weg nach oben.



4. Der antriebswirksame Arm drückt nach hinten und abwärts, während die Beine ihren Wechsellschlag fortsetzen.



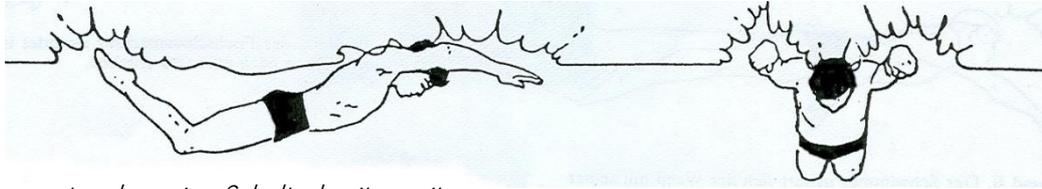
5. Die Antriebsbewegung endet damit, dass die Handflächen Wasser in Richtung Beckenboden drücken, während der Gegenarm in gerader Linie über der Schulter ins Wasser taucht.

Eine Kurzanalyse des Armzugmusters beim Schmetterlingschwimmen

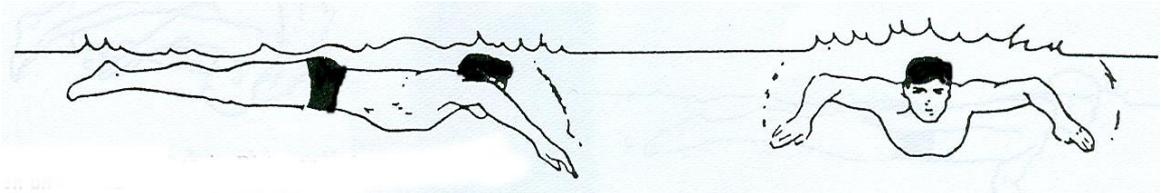
1. Sanduhr-Zug: ziehen Sie nicht auf einer geraden Linie, sondern benutzen Sie ein Sanduhr oder Schlüssellochmuster.
2. Ellenbogenbeugung: Verwenden Sie eine gestreckt-gebeugt-gestreckte Ellenbogenführung von 90 bis 100°.
3. Winkelstellung der Hände: Winkelstellung der Hände von 45°, wenn sie ins Wasser

eintauchen, damit sie weniger Luftblasen erzeugen. Stellen Sie die Hände beim Verlassen des Wassers ebenfalls an um weniger Widerstand zu erzeugen.

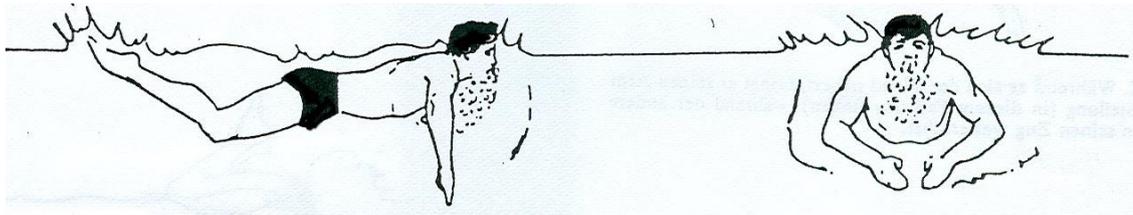
4. Beinschlag: Verwenden Sie einen Zweier Beinschlag. Halten Sie die Beine beim Aufwärtsschlag gestreckt und beim Abwärtsschlag gebeugt.



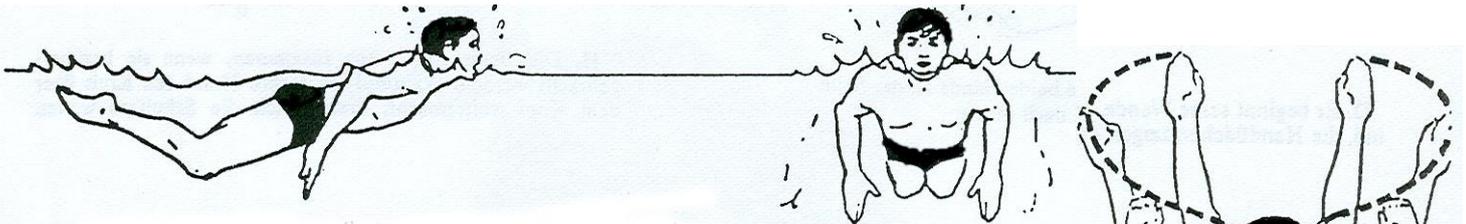
1. Die Arme tauchen in Schulterbreite mit gestreckten Ellenbogen ins Wasser. Beim ersten Beinschlag schlagen die Güsse abwärts



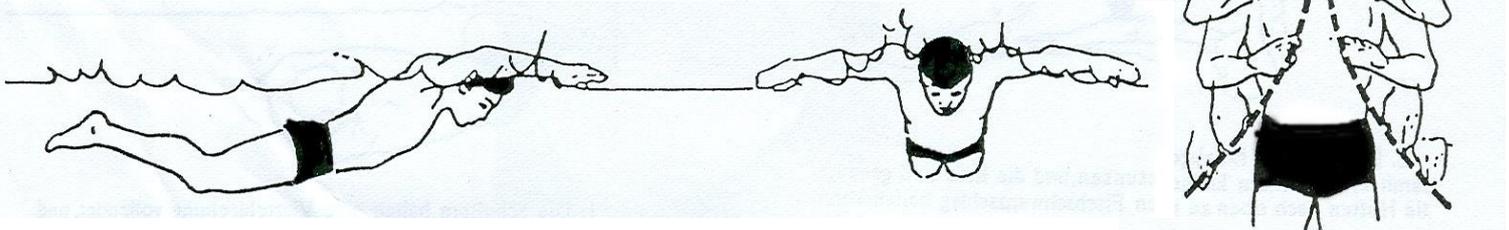
2. Die Hände drücken in Richtung außen und unten mit hohen und gebeugten gehaltenen Ellenbogen.



3. Die Hände kommen unter dem Oberkörper beinahe zusammen und die Ellenbogen sind rechtwinklig gebeugt.

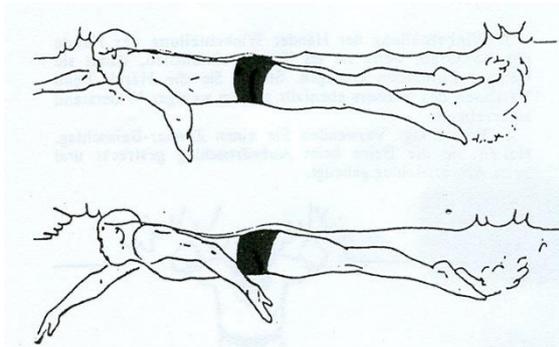


4. Während die Arme die Antriebsbewegung beenden, erfolgt der zweite Beinschlag und es wird Luft geholt.

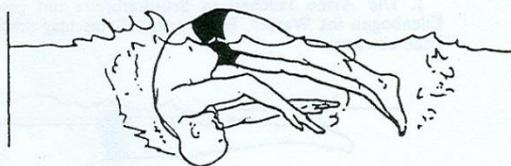


5. Die Arme erholen sich über Wasser und der Kopf ist gesenkt, sodass das Gesicht nach unten zeigt.

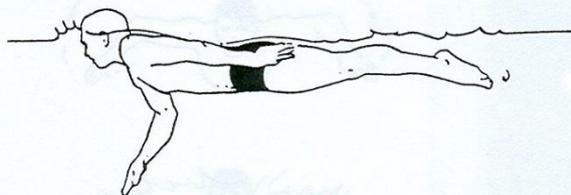
Eine Kurzanalyse der Freistil- Rollwende



6. Wenn der Fische Schwanzschlag beendet ist, beginnen die Handflächen nach unten zu drücken

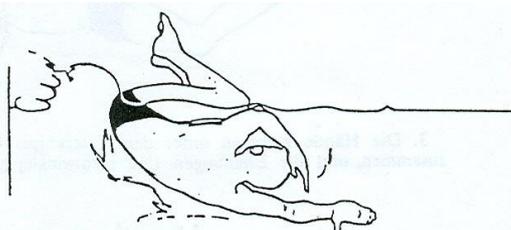


1+2 Der Schwimmer nähert sich der Wand mit seiner normalen Schwimmbewegung.



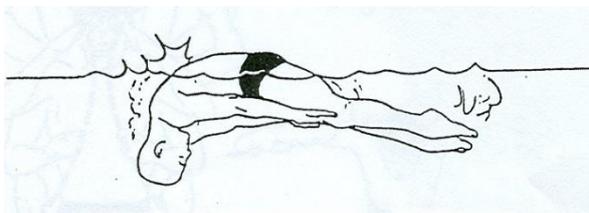
7. Eine Hand zieht nach innen Richtung Kopf, während die andere Hand einen kleinen Kreis macht in der Absicht, den Schwimmer aus der Rückenlage zu bringen.

3. Während er sich der Wand nähert bringt er seine Arm in Stellung (in diesem Fall zur linken), während der andere Arm seinen Zug weiterführt.



4. Er beginnt seine Wende wenn beide Hände an der Seite sind; die Handflächen zeigen dabei nach unten.

8. Die Beine liegen eng zusammen wenn sie herübergebracht werden. Während die rechte Hand den Kreis über dem Kopf weitermacht, drehen sich die Schultern weiter.



5. Der Kopf ist herabgesunken und die Knie sind gebeugt, damit er mit einem kleinen Fische Schwanzschlag helfen kann, damit die Hüften nach oben zu treiben.

9. Die Schultern haben eine Vierteldrehung vollendet und der Schwimmer setzt die Füße seitwärts auf die Wand auf. Die Arme kommen über dem Kopf zusammen.