

# MY SWIM COACH FITNESS TIPPS

# #2



*aquafuel*

# # ÜBEN # TESTEN # SPASS

**Schwimmen ist mehr als das berühmte Kachelzählen.**  
Schwimmen bedeutet auch sich kreativ und mit viel Spaß im Wasser fortzubewegen.

**HUNDEPADDELN.** Wasserlage und Beinbewegung sind wie beim Kraulschwimmen. Allerdings bleibt der Kopf immer über Wasser und die Arme werden nach dem Armzug nicht über sondern unter der Wasseroberfläche nach vorne gebracht.

**WRIGGEN.** Ausgangslage: Bauchlage mit lockerem Kraul-Beinschlag. Die Arme liegen auf Schulterhöhe neben dem Körper. Unterarme und Fingerspitzen sind senkrecht zum Beckenboden hin gerichtet. Der Ellenbogen steht über der Hand. Wriggen: Durch kurze einwärts und auswärts gerichtete Wischbewegungen des Unterarms und der Hand wird der Körper mit Hilfe des so entstehenden hydrodynamischen Lifts nach vorne gezogen. Durch Veränderung des Anstellwinkels der Hand lässt sich der Vortrieb optimieren.

**FAUST SCHWIMMEN.** Normales Kraul schwimmen, jedoch mit zur Faust geschlossener Hand. Achtet auf darauf wie sich der Wasserdruck auf der Handfläche nach dem „Faust Schwimmen“ anfühlt. Wer sich selber kontrollieren möchte kann beim Schwimmen auch einen Flaschenkorken in jeder Hand halten.

**KRAUL ARME - BRUST BEINE.** Der Brust Beinschlag wird mit dem Kraul-Armzug gekoppelt. Ein Beinschlag kann dabei mit einem oder zwei Armzügen verbunden werden. Der Kopf bleibt über Wasser. Natürlich kann man die Arm- und Beinbewegung auch umgekehrt koppeln: Brust Arme mit Kraul Beinschlag.

**RECHTER ARM - LINKES BEIN.** Die Übung beginnt in Bauchlage mit ausgestreckten Armen und Beinen. Dann wird „normal“ Brust geschwommen wobei jedoch der Armzug nur vom rechten Arm und der Beinschlag nur vom linken Bein durchgeführt wird. Linker Arm und rechtes Bein bleiben dabei die ganze Zeit locker gestreckt. Nach einer Bahn wechseln die jeweils aktive und passive Seite die Rolle. Koordinativ anspruchsvoll, aber mit ein wenig Übung klappt's.

**ILE DE FONSO.** Beim „Ile de Fonso Schwimmen“ wird ein normaler Brust-Zug über Wasser mit einem Tauchzug unter Wasser kombiniert. Wichtig ist dabei, dass die Arme beim Brustschwimmen über Wasser nur bis zur Schulter ziehen, beim anschließenden Tauchzug unter Wasser dagegen komplett durchgezogen werden bis sie gesteckt parallel neben dem Körper liegen. Das Ziel ist lange und entspannt zu Gleiten.

PROFESSIONELLE SCHWIMMTRAININGSPÄNE. MEHR TIPPS & TRICKS.  
[WWW.MY-SWIMCOACH.COM](http://WWW.MY-SWIMCOACH.COM)