Schwimmen - Die 100 besten Übungen

- Technik verbessern
- Verletzungen vorbeugen
- Für alle Schwimmstile

Blythe Lucero

MEYER & MEYER VERLAG

Schwimmen – Die 100 besten Übungen

WIDMUNG

Dieses Buch ist den zahlreichen Teilnehmern und Teilnehmerinnen an meinen Schwimmtechnikkursen gewidmet, deren große Leidenschaft für die Optimierung der Schwimmtechnik mir während all der Jahre eine enorme Inspiration war.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

SCHWIMMEN

DIE 100 BESTEN ÜBUNGEN

Blythe Lucero

Meyer & Meyer Verlag

©2007 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.
Originaltitel: The 100 Best Swimming Drills
Übersetzer: Dr. Jürgen Schiffer

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Schwimmen – Die 100 besten Übungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2009 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
3. Auflage 2011
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Graz, Indianapolis, Kindberg, Maidenhead, Melbourne, Olten, Singapore, Tehran, Toronto
Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)
Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH
Satz: herbert.klose@t-online.de
ISBN 978-3-89899-612-9
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

Inhalt

Einleitung 10

Zum Gebrauch dieses Buches 11

1. Auf dem Weg zum effizienten Schwimmen 13
Die Kunst und Wissenschaft des Schwimmens 13
Die Technik des ökonomischen Schwimmens 14
Die Umwandlung eines Workouts in eine Übungseinheit 15

2. Worum es bei Drills geht 17
Was ist ein Drill? 17
Arten von Schwimmdrills 21
Die Geschichte der Schwimmdrills 23

3. Der Einsatz von Schwimmdrills 25
Wann soll man Drills einsetzen? 25
Wie soll man Drills einsetzen? 25

4. Die 100 besten Schwimmdrills 27

Drills für das Freistilschwimmen 28
Drills zur Verbesserung der Körperlage 29
1. Abwärts gerichtetes Gleiten 29
2. Rollen wie ein Klotz im Wasser 31
3. Freistil mit Zwölferbeinschlagwechsel 33
Beinschlagdrills 35
4. Fußstreckdrill 35
5. Wackelfußdrill 38
6. Vertikale Beinschlagsequenz 40
7. Beinschlag mit einem Bein 42
Armzugdrills 44
8. Zug-/Druckfreistil 44
9. Einholen 47

10. Daumendrill 49
11. Skullen 51
12. Freistil mit Fäusten 54
Überwasserdrills 56
13. Schlaffe Hand 56
14. Haiflosse 58
Atemdrills 60
15. Einatmungsarm/Ausatmungsarm 60
16. Schwereloser Arm 63
17. Schläfenpresse 66
18. Freistilschwimmen mit inaktivem Arm 68
Hebeldrills 70
19. Dreierzugwechsel-Freistil 70
20. Der Pendeleffekt 73
21. Hüftskaten 75
Koordinationsdrills 77
22. Freistil mit erhobenem Kopf 77
23. Horizontales Seilklettern 80
24. Freistil mit einer Delfinbewegung 82
25. Beidseitige Atmung 84

Drills für das Rückenschwimmen 86
Drills zur Verbesserung der Körperlage 87
26. Gleiten auf der Wirbelsäule 87
27. Wasserliniendrill 89
28. Rückenschwimmen mit Zwölferbeinschlagwechsel 92
Beinschlagdrills 94
29. Kochendes Wasser 94
30. Stromlinienbeinschlag ohne Knieeinsatz 97
31. Beinschlag mit gestreckten Zehen 99
32. Viertelrolle mit einem Becher auf der Stirn 102
Armzugdrills 104
33. Einarmiger Zug/Druck 104
34. Nach oben und über den Ellbogen hinweg 107
35. Rückenarmzug mit Fäusten 109
36. Korkenzieher 111

Inhalt

Überwasserdrills 113
37. Uhrzeiger 113
38. Zwei-Schritt-Überwasser-Phase 116
39. Arretierter Ellbogen 118
40. Hundeohren 121
Atemdrills 123
41. Rhythmische Atemsequenz 124
42. Die Atemtasche 126
Hebeldrills 128
43. Rückenschwimmen mit Dreierzugwechsel 128
44. Einarmiges Seilklettern 131
45. Anhalten der Arme in der Gegenüberstellung 133
46. Achselhöhlenheben 135
Koordinationsdrills 137
47. Rollen, Ziehen, Rollen, Drücken 137
48. Führen mit dem kleinen Finger 140
49. Verbesserung des Gleichgewichts beim Rückenschwimmen mithilfe eines Bechers 142
50. Gegenläufigkeitsüberlappung 145

Drills für das Brustschwimmen 148
Drills zur Verbesserung der Körperlage 149
51. Stromlinienförmiges Gleiten 149
52. Schaukeldrill 152
Beinschlagdrills 155
53. Entenfüße 155
54. Brustbeinschlag in Rückenlage 158
55. Vertikaler Brustbeinschlag 162
56. Brustbeinschlag mit angehobenem Kopf 164
Armzugdrills 166
57. 3-D-Brustarmzug 167
58. Brustarmzugskullen 169
59. Halber Brustarmzug 172
60. Eckendrill 174
61. Handschnelligkeitsdrill 176
62. Brustarmzug mit Fäusten 179

Drills für die Rückführphase des Brustarmzugs 181
63. Verlängerung der Rückführphase 181
64. In die Stromlinienposition schießen.....184
65. Falten und Schulterheben.....186
Atemdrills.....190
66. Einatmung am Gipfelpunkt 190
67. Augen auf das Wasser 192
68. Tennisballdrill.....195
Hebeldrills 197
69. Brustarmzug mit Delfinbeinschlag 197
70. Brustarmzug mit abwechselndem Delfin- und Brustbeinschlag 199
71. Zug nach oben, um einzuatmen, Schlag nach unten, um zu gleiten 202
Koordinationsdrills 204
72. Keine Sterne 204
73. „Ziehen, atmen, schlagen, gleiten"-Mantra 207
74. Gleitlänge und -schnelligkeit 210
75. Einen Faden einfädeln 213

Drills für das Butterflyschwimmen 216
Drills zur Verbesserung der Körperlage 217
76. Einen Diener machen 217
77. Gewichtsverlagerung 220
Beinschlagdrills.....222
78. Schreiben mit dem Band.....223
79. Tiefer bis flacher Delfin.....225
80. Delfinsprünge 228
81. Vertikaler Delfin 230
82. Delfin in Rückenlage.....233
Armzugdrills.....235
83. Abklappen, um zu drücken 235
84. Geschwungene Fragezeichen.....238
85. Einarmiger Butterfly.....240
86. Linker Arm, rechter Arm, beide Arme 242
87. Abrundung des Zugs 245

Überwasserdrills 247
88. Kleine Finger oben 247
89. Der Flop 250
90. „Y"-förmige Reichbewegung 252
Atemdrills.....254
91. Atmungstiming 254
92. Fliegende Delfinsprünge.....257
93. Butterfly mit aufs Wasser gerichteten Augen 259
94. Hammer und Nagel.....262
Hebeldrills 265
95. Fortgeschrittener einarmiger Butterfly 265
96. Butterfly ohne Beinschlag 267
97. Butterfly ohne Pause 270
Koordinationsdrills.....272
98. Brustkorbbalance 272
99. Koordinationskontrollpunkt 274
100. Ruhiger Butterfly 276

5. Schluss 279

Danksagungen 280

Bildnachweis.....280

Solange ich Schwimmtrainerin bin, bin ich vor der „Selbsthilfemethode“ der Verbesserung der Schwimmtechnik zurückgeschreckt. Der Grund hierfür ist meine Überzeugung, dass es bei der Beobachtung der Bewegungen eines Schwimmers im Wasser keinen Ersatz für ein erfahrenes Auge gibt. Es kann durchaus sein, dass ein bestimmter Zug dem Schwimmer, der ihn ausführt, richtig vorkommt. Aber erst die Analyse des Trainers vermittelt einen wertvollen Einblick in kleine, aber wichtige Bewegungsfehler. Im Falle mangelhafter Kontrolle kann es dazu kommen, dass der Schwimmer eine fehlerhafte Technik übt und perfektioniert. Ohne Intervention kann es passieren, dass Bewegungsfehler immer häufiger wiederholt werden und sich einschleifen. Dies kann den Fortschritt verzögern und Frustrationen und in einigen Fällen sogar Verletzungen bewirken.

Der Input des Trainers ist wichtig. Indem er sich von einem perfekt scheinenden Zug nicht täuschen lässt und sich auf die Schwimmeffizienz konzentriert, gelingt es ihm, Problembereiche zu identifizieren und den Schwimmer dazu anzuleiten, durch korrekte Übung schlechte Zuggewohnheiten zu vermeiden. Eine Methode, wie Trainer ihren Schwimmern das korrekte Üben vermitteln, besteht im Einsatz von Schwimmdrills. Spezifische Drills, bei denen der Schwimmer sich auf bestimmte Aspekte der Zugbewegung konzentriert, helfen ihm beim Einüben einer korrekten Technik und beim Umlernen fest eingefahrener Schwimmmuster. Wenn die Fehler innerhalb der Zugbewegung erst einmal erkannt sind, kann der Schwimmer Zugdrills durchführen, um Problembereiche anzusprechen. Auch ist er in der Lage, mit Erfolg alleine zu üben.

Der Zweck dieses Buches besteht also nicht darin, zum Schwimmen ohne Trainer zu ermuntern, sondern es soll dem Schwimmer dabei helfen, an den vom Trainer identifizierten Zugproblemen zu arbeiten. Obwohl das Bemühen um eine bessere Schwimmtechnik universaler Art ist, besitzt jeder Trainer bestimmte Lieblingsdrills. Es gibt viele Wege, die Schwimmeffizienz zu verbessern. Von diesen Tausenden von Schwimmdrills, die von Trainern und Schwimmern im Verlaufe der Zeit entwickelt wurden, möchte ich in diesem Buch meine 100 Lieblingsdrills vorstellen. Studieren Sie diese Drills und probieren Sie sie aus. Üben Sie sie immer wieder. Am wichtigsten ist jedoch, dass Sie Ihren Trainer um ein Feedback bitten, denn nichts ist wertvoller.

ZUM GEBRAUCH DIESES BUCHES

Dieses Buch ist so gestaltet, dass es auf zweierlei Weise verwendet werden kann. Wenn Sie daran interessiert sind, Ihre Schwimmeffizienz insgesamt zu verbessern, sollten Sie mit dem ersten Drill beginnen und sich durch das Buch hindurcharbeiten, d. h. eine Schwimmart nach der anderen bearbeiten. Das Buch ist in Abschnitte den Schwimmarten entsprechend gegliedert: Freistil, Rücken, Brust und Butterfly. Innerhalb jedes Abschnitts zu einer Schwimmart sind die Drills in Unterabschnitte unter den Überschriften *Körperhaltung, Beinschlag, Armzug, Atmung, Hebel* und *Koordination* geordnet. Wenn Sie sich von Anfang bis Ende durcharbeiten, können Sie die Technik einer Schwimmart aufbauen und dann zur nächsten übergehen.

Wenn Sie sich auf ein besonderes Zugproblem konzentrieren wollen, können Sie sich direkt dem Abschnitt zuwenden, in dem die betreffende Schwimmart behandelt wird. Da bestimmte Drills häufig auf den vorangegangenen Drills aufbauen, ist es ratsam, den gesamten Abschnitt zu einer Schwimmart durchzulesen. Nachdem Sie sich mit den Grundkonzepten der betreffenden Schwimmart vertraut gemacht haben, sollten Sie sich auf den Unterabschnitt konzentrieren, in dem der Aspekt der Technik behandelt wird, an dem Sie arbeiten wollen. Bauen Sie Ihre Technik auf, indem Sie sich nur auf einen Drill und dann auf den jeweils folgenden Drill konzentrieren. Wenden Sie sich schließlich dem Koordinationsabschnitt zu und verwenden Sie diese Drills, um die neu gelernten Techniken in die betreffende Schwimmart zu integrieren.

Unabhängig davon, welche Vorgehensweise Sie wählen, ist es wichtig, dass Sie den Zweck jedes Drills studieren und diesen Zweck während des Übens im Gedächtnis behalten. Folgen Sie den Schritten und orientieren Sie sich an den Zeichnungen und Fotos, um den betreffenden Drill korrekt auszuführen. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn die Dinge nicht gleich so laufen, wie gewollt. Die Drills müssen mehrmals wiederholt werden. Kontrollieren Sie die Drill-Feedback-Tabellen, um Probleme zu erkennen. Nehmen Sie Veränderungen vor und versuchen Sie es noch einmal. Üben Sie während mehrerer Schwimmbadbesuche. Vor allem sollten Sie sehr viel Zeit im Wasser verbringen und jede Minute davon genießen.

AUF DEM WEG ZUM EFFIZIENTEN SCHWIMMEN

1

DIE KUNST UND WISSENSCHAFT DES SCHWIMMENS

Der Prozess, ein effizienter Schwimmer zu werden, bedeutet, dass man sowohl den eigenen Körper als auch das eigene Gehirn einsetzt, um das, was passiert, zu „fühlen“ und zu „verstehen“. Wenn ein Schwimmer die Flüssigkeit der Bewegungen im Wasser „fühlt“ und die Ursache sowie den Effekt spezifischer Aktionen versteht, dann ist dieser Schwimmer auf dem besten Weg, ein effizienter Schwimmer zu werden.

Die Kunst des Schwimmens bedeutet, dass man effektive Bewegungen im Wasser spürt. Am besten beschreibt man dies dadurch, dass man „eins mit dem Wasser wird“. Ein gutes Beispiel für die Kunst des Schwimmens ist, wenn gute Schwimmer behaupten, sie fühlten sich wie ein Fisch im Wasser. Die Bewegungen effektiver Schwimmer sind so flüssig wie die Pinselstriche eines Künstlers. Die Bewegungen sind auch elegant, denn gute Schwimmer setzen ihr Gleichgewicht, ihren Rhythmus und ihre Haltung so ein wie Tänzer. Darüber hinaus sind die Bewegungen guter Schwimmer so kraftvoll wie die musikalische Harmonie, denn die kombinierten Körperaktionen eines Schwimmers produzieren ein besseres Ergebnis als jede Aktion für sich. Die Kunst des Schwimmens bedeutet, dass ein Schwimmer nicht gegen das Wasser ankämpft, sondern in der Lage ist, das Wasser zu „fühlen“.

Bei der Wissenschaft des Schwimmens geht es darum, die Bewegungen im Wasser zu „verstehen“. Schwimmen hat sehr viel mit Physik zu tun. Indem ein Schwimmer diese Prinzipien versteht, kann er lernen, sie auf das Wasser anzuwenden. Der als „Vater des modernen Schwimmens“ verehrte Trainer Doc Counsilman beschrieb die Ingredienzien des erfolgreichen Schwimmens als „Wasser, Gehirn und Bauchgefühl“. Durch Anwendung der Wissenschaft des Schwimmens kann ein Schwimmer die Bewegungen im Wasser wie eine Gleichung studieren und anfangen, sie zu berechnen. Die Wissenschaft des Schwimmens bedeutet, dass ein Schwimmer in der Lage ist, zu „verstehen“, wie er den größten Vortrieb mit dem geringsten Einsatz erzeugt.

Da gutes Schwimmen eine Angelegenheit des Gefühls und des Verständnisses ist, wird beim nutzbringendsten Üben sowohl der Körper als auch