Technikdiagnose mit Hilfe wesentlicher Technikmerkmale im Schwimmen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **46 (1989)**

Heft 7

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

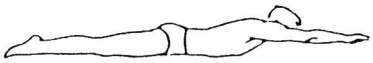
Technikdiagnose mit Hilfe wesentlicher Technikmerkmale im Schwimmen

Klaus Reischle

Anschrift des Verfassers
Dr. Klaus Reischle
Buchenweg 9
D-6906 Leimen

Die Listen der wesentlichen Technikmerkmale der 4 Schwimmarten Delphin, Rücken, Brustgleichschlag und Crawl erlauben dem Leiter, eine umfassende Technikdiagnose seiner Schwimmer zu erstellen.

Brustgleichschlag



Wasserfassen
Zu Beginn sind die Arme vollständig gestreckt / Auswärts-Abwärts-Anteil ausgeprägt (etwa doppelte Schulterbreite)
Zugbeginn optimal langsam (nicht überhastet)

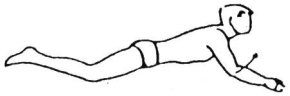
Zug
Beugung im Ellenbogengelenk und Innenrotation der Oberarme
Einwärtsanteil stark betont

Rückholphase
Schultern zu Beginn ausserhalb des Wassers
Keine Stopp-Start-Aktionen / Vollständige Armstreckung am Ende

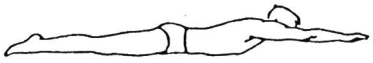
Beinschlag
Zunächst nur Beugung im Kniegelenk
V-Stellung der Unterschenkel vor Auswärts-Abwärts-Aktion und etwa hüftbreite Kniestellung
Fussgelenk bei Schlagbeginn «beugen» (Dorsalflexion) und nach aussen drehen

Beinschlag
Einwärts-Anteil stark betont
Späte Beinstreckung und «Maulschellenbewegung» im Fussgelenk

Kopplung
Schlagphase beginnt, wenn Rückholphase der Arme etwa zu ⅔ beendet ist



Einatmung
Gegen Ende der Zugphase



Ausatmung
Gesicht bzw. Kopf im Wasser

Crawl

Wasserfassen rechts
Zu Beginn Arm gestreckt / Rotation um die Längsachse nach rechts
Zugbeginn optimal langsam (nicht überhastet)
Abwärtsanteil ausgeprägt

Zug rechts
Beugung im Ellenbogengelenk und Innenrotation des Oberarms
Rückwärts-Einwärts-Anteil stark betont

Abdruck rechts
Streckung im Ellenbogengelenk und Rückwärts-Auswärts-Anteil stark betont / Rotation um die Längsachse nach links

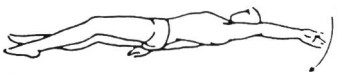
Rückholphase rechts
Körpernah und locker
Schulter ausserhalb des Wassers

Beinschlag
Abwärtsanteil: zur Vorbereitung Oberschenkel abwärts bei lockerem Kniegelenk / Aktiver «Kick» bei lockerem Fussgelenk
Aufwärtsanteil: Kniegelenk gestreckt und Fussgelenk locker

Eintauchen / zeitliche Kopplung
Etwa schulterbreites Eintauchen
Keine Stopp-Start-Aktionen beim Eintauchen und Ausheben
Linker Arm taucht ein und rechter Arm geht von der Zug- in die Druck-Phase über

Einatmung
Gegen Ende der Druck-Phase

Rückencrawl

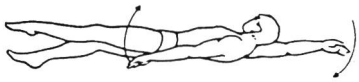


Wasserfassen links

Zu Beginn Arm gestreckt / Rotation um die Längsachse nach links
Zugbeginn optimal langsam (nicht überhastet)
Abwärtsanteil ausgeprägt

Zug links

Beugung im Ellenbogengelenk und Innenrotation der Oberarme
Rückwärts-Einwärts-Anteil betont stark



Abdruck links

Streckung im Ellenbogengelenk / Abdruck körpernah und stark betont / linke Schulter taucht auf / Rotation um die Längsachse nach rechts

Rückholphase rechts

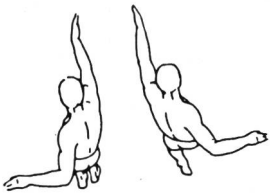
Körpernah und locker
Schulter ausserhalb des Wassers

Beinschlag

Abwärtsanteil: Kniegelenk gestreckt bei lockerem Fussgelenk
Aufwärtsanteil: zur Vorbereitung Oberschenkel aufwärts bei lockerem Kniegelenk / aktiver «Kick» (Kick: peitschenartige Streckung des Kniegelenks bei lockerem Fussgelenk)

Eintauchen und Ausheben / zeitliche Kopplung

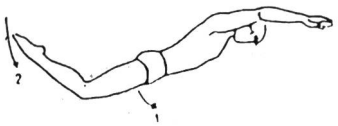
Schulterbreites Eintauchen
Keine Stopp-Start-Aktionen, d.h. keine Pause, beim Eintauchen und Ausheben
Linker Arm taucht ein, rechter Arm beendet die Zug-Druck-Phase
Abdruck rechts leitet die Rollbewegung nach links ein



Einatmung / Ausatmung

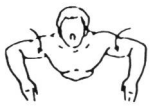
Einatmung:
Zug-Druck-Phase rechts
Ausatmung:
Zug-Druck-Phase links
(oder umgekehrt)

Delphin



Wasserfassen

Zu Beginn Arme gestreckt
Auswärts-Abwärts-Anteil ausgeprägt
Zugbeginn optimal langsam (nicht überhastet)



Zug

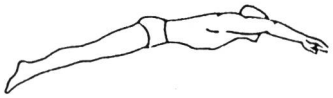
Beugung im Ellenbogengelenk und Innenrotation der Oberarme
Rückwärts-Einwärts-Anteil stark betont

Abdruck

Streckung im Ellenbogengelenk / Rückwärts-Auswärts-Anteil stark betont

Beginn der Rückholphase

Körpernah und locker / schulterbreites Eintauchen
Keine Stopp-Start-Aktionen beim Eintauchen und Ausheben
Schultern ausserhalb des Wassers

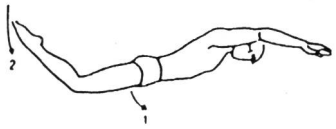


Beinschlag (Aufwärts-Anteil)

Kniegelenk gestreckt / Fussgelenk locker

Beinschlag (Abwärts-Anteil)

Zur Vorbereitung Becken (Bogenspannung) und Oberschenkel (1) bei lockerem Kniegelenk nach unten drücken
Zur Vorbereitung Vorneigung des Kopfes (erleichtert den «Kick»)

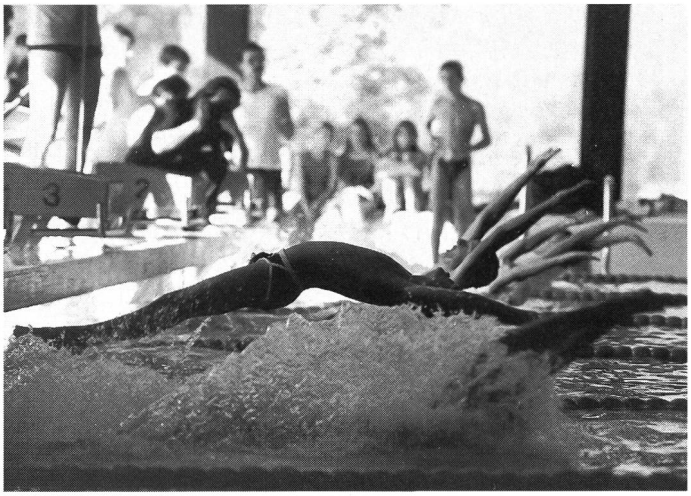


Kopplung I – Arme/Beine

Erster «Kick» beim Eintauchen
Gesicht ist vor den Händen im Wasser

Beginn der Einatmung

Gegen Ende der Druck-Phase (Kinn bleibt an der Wasseroberfläche)

Kopplung II – Arme/Beine

Zweiter «Kick» gegen Ende der Zug-Druck-Phase