



## Die sieben Hauptfehler beim Schwimmen

Die Pooltechnik ins offene Gewässer transportieren

Die Technik ist beim Schwimmen zwar wichtig, aber nicht der wichtigste Faktor. Bei der Kurzanalyse des Schwimmstils achte ich deshalb vor allem darauf, ob der Athlet auf eine natürliche Art und Weise schwimmt. Fühlt er sich im Wasser wohl? Nutzt er instinktiv die Tragkraft des Wassers, oder kämpft er gegen das Untergehen an? Die Wasserlage soll möglichst flach sein. Und der Athlet soll fühlen, nicht denken.

Im Schwimmbad, wo das Wasser klar ist und eine dicke, schwarze Linie auf dem Beckenboden den Weg weist, spielen kleinere Unsicherheiten kaum eine Rolle. Im offenen Gewässer jedoch ist das Wasser undurchsichtig, durch die vielen Schwimmer aufgewühlt, es gibt möglicherweise Wellengang, und vor allem am Start herrscht ein riesiges Gedränge. Hier kann es einen enormen Unterschied machen, ob ein Athlet entspannt ist und sich auf seine eigene Schwimmleistung konzentriert, oder ob er sich von den äußeren Gegebenheiten stressen lässt und viel Kraft vergeudet. Die Bedeutung der reinen Schwimmtechnik ist im offenen Gewässer deshalb zunächst geringer als im Pool. Wichtig ist vielmehr, ohne zu übersäuern eine möglichst hohe Schlagfrequenz zu erreichen, um schnell starten zu können, eine gute Position zu finden und nicht nach hinten abgedrängt zu werden.

Häufig arbeiten Triathleten über den Winter verbissen an ihrer Schwimmtechnik, erhöhen die Umfänge und Intervalle um ein Vielfaches. Trotzdem können sie die Form nicht in die Wettkampfsaison mitnehmen. Der Grund hierfür liegt möglicherweise im sogenannten Interferenzeffekt. Mit „Interferenz“ ist gemeint, dass extensives Ausdauertraining und Krafttraining sich nicht zu 100 Prozent vertragen. Das stundenlange Schwimmen hemmt durch seinen hohen Energieverbrauch die durch Krafttraining angeregten muskelaufbauenden Prozesse. Das heißt, bei sehr hohen Trainingsumfängen unterliegt die Muskulatur einem Energiestress, der Muskelaufbauprozessen entgegenwirken kann. Für Triathleten gilt es, die Schwimmtechnik im Pool so zu trainieren, dass dieser Schwimmstil im Freiwasser umgesetzt werden kann. Dazu muss vor allem das Körperperfeingefühl beim Schwimmen geschult werden.

## Einen natürlichen Schwimmstil erlernen

Um die optimale Technik vom Pool ins offene Gewässer zu transportieren, ist ein natürlicher Schwimmstil sehr wichtig. Damit meine ich schwimmen, ohne zu denken. Ein guter Schwimmer baut beispielsweise eine natürliche Körperspannung auf, um den Widerstand im Wasser möglichst gering zu halten, und er verschwendet keine Kraft für instabile Bewegungen, die den Vortrieb nicht unterstützen. Alles, was er macht, fördert den Vortrieb. Nicht so beim Schwimmer, der den Schwimmstil nur „denkt“,

der keine Fehler machen will und versucht, seinen Stil willentlich zu steuern. Bei ihm arbeiten viele Bewegungen gegen den Vortrieb. Er hat noch kein Gefühl dafür entwickelt, sich die Tragkraft des Wassers zunutze zu machen und mit ihm zu arbeiten. Es fehlt ihm an Körperspannung.

Um das Gefühl für das Wasser zu lernen, mache ich folgende Übungen:

- **Toter Mann:** Atme entspannt aus und gleite langsam zum Beckenboden. Dort verweilst du ganz ruhig, bis du keine Luft mehr hast. Dann tauche auf. Mache die Übung drei bis fünf Mal zu Beginn jedes Schwimmtrainings. Die Übung bewirkt, Vertrauen aufzubauen und zeigt, dass man auch „ohne Luft“ unter Wasser eine Weile lang überleben kann. Wenn du aus Angst vor dem Ertrinken den Kopf zu hoch hältst, hilft diese Übung dir, dich zu entspannen.
- **Hängen:** Lege dich in Bauchlage ausgestreckt aufs Wasser und halte dich nur mit den Zehenspitzen am Beckenrand fest. Lasse Schulter und Nacken locker, strecke die Arme weit nach vorn. Verinnerliche dieses Gefühl, wie du auf dem Wasser liegst. Atme ruhig ins Wasser aus, hole Luft, indem du den Kopf nach links oder rechts drehst. Plötzlich wirst du merken, dass die Verspannung von Nacken und Schultergürtel nachlässt und du eine natürliche Körperspannung aufbaust. Bleibe so ca. 2–3 Minuten im Wasser, dann stoße dich vom Beckenrand ab und fühle, wie das Wasser dich trägt. Beginne dein Training mit einigen Minuten SlowSwim nach der Swim-Formel. Wiederhole die Übung drei bis fünf Mal, bevor du mit einem Schwimmset beginnst. Die Übung bewirkt, dass du ein wenig höher im Wasser liegst und ein Gefühl für eine horizontale Wasserlage bekommst.



In diesen beiden Videos siehst du, wie die „Toter-Mann-Übung“ (links) und die „Hänger-Übung“ (rechts) funktionieren.



- Eine weitere Übung, um einen natürlichen Schwimmstil zu erlernen, ist das Sehenlernen unter Wasser. Viele Athleten schwimmen und schwimmen. Wenn ich sie dann frage, „Welche Farbe hat der Boden des Pools?“ oder „Was lag nach acht Metern auf dem Boden?“ können sie es nicht beantworten. Das Schwimmen erfordert all ihre Aufmerksamkeit, das Denken absorbiert zu viel Energie, sie fühlen zu wenig. Achte immer genau auf das, was du unter Wasser siehst. Diese Konzentration brauchst du auch beim Wasserschattenschwimmen, denn dabei musst du wachsam sein und sehen, was der Schwimmer vor dir macht, um nicht die Füße deines Vordermanns aus den Augen zu verlieren. Und um vielleicht zu einer schnelleren Gruppe vor dir aufzuschließen, ist es wichtig, gleichzeitig auch noch am Limit schwimmen zu können. Mit einem schnellen Start, einer guten Position im Teilnehmerfeld und einem kraftsparenden Wasserschattenschwimmen kannst du bis zu 15 Prozent Zeit gewinnen, die du früher aufs Rad kommst.

- Eine sehr wichtige Übung ist die Linke-Hand-Rechter-Fuß und Rechte-Hand-Linker-Fuß Kickübung. Immer, wenn ein Arm vorne liegt, versuche, im richtigen Moment, bevor du die Hand anstellst, den letzten Kick mit dem Fuß der anderen Körperseite zu machen, sodass die Gleitphase verlängert wird. Nutze dazu die Zeit beim Einschwimmen so lange, bis die Koordination zwischen Beinen und Armen passt. Die Übung ist schwierig. Beginne damit, dass du darauf achtest, was für einen Beinschlag du eigentlich hast: Es wird grob unterschieden zwischen einem 2er- und 4er-Beat, auch Schleppbeinschlag genannt, und dem normalen 6er-Beinschlag.

## Schwimm langsam!

Nur wer langsam schwimmen kann, kann auch schnell sein, heißt eine alte Schwimmerweisheit. Doch was bewirkt langsames Schwimmen? Es schult das Verständnis für die Wasserlage und zeigt Fehler auf. Meist genügt es schon, regelmäßig im Training zehn Minuten langsam zu schwimmen, um zu erkennen, was im Körper passiert, wie die Bewegungen im Detail ablaufen und wie selbst kleinste Veränderungen sich auf den Schwimmstil auswirken. Beobachte dich dabei ganz genau, achte auf eine gute Ganzkörperspannung und wie sie deine Wasserlage beeinflusst. Balanciere den Körperschwerpunkt im Wasser aus. Arbeite bei jeder Schwimmeinheit an einem oder zwei Fehlern; nicht mehr, sonst verkramptst du.

Übrigens, um dir eine Einschätzung zu geben, was langsames Schwimmen bedeutet: Mein Rekord liegt bei 3 Minuten und 50 Sekunden über 25 Meter, das entspricht einer Zeit von knapp 10 Stunden für 3,8 Kilometer. In jedem Training schwimme ich etwa zehn Prozent der Zeit ganz, ganz langsam.

## Die sieben Hauptfehler

Die meisten Triathleten machen beim Schwimmen zumindest einige der folgenden sieben Fehler, die auf den Bildern jeweils übertrieben dargestellt sind, um sie zu verdeutlichen:

### Fehler Nr. 1:

#### Zu schwache Druckphase und keine Beschleunigung des Armzugs

Wenn du im Wasser vorwärts kommen willst, musst du deinen Arm schneller an dir vorbeiziehen als du dich im Wasser bewegst.

**Übung:** Während du schwimmst, sage unter Wasser laut „Swuff“, um die Beschleunigung des Armzugs zu unterstützen. Schiebe deinen Arm so weit wie möglich nach hinten. Die letzten 20 Zentimeter machen einen großen Unterschied für den Vortrieb aus.



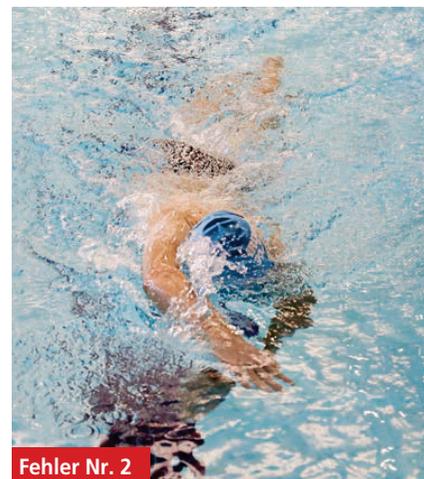
Fehler Nr. 1

### Fehler Nr. 2:

#### Übergreifen beim Eintauchen

Viele Schwimmer führen die Arme in weitem Bogen durch die Luft nach vorne und tauchen vor dem Kopf jenseits der Körperachse ein. Vielfach führen sie die Hand auch unter Wasser über die Körper-Mittelachse hinaus. Dieses Überkreuzen führt dazu, dass der Schwimmer durchs Wasser schlingert.

**Übung:** Halte mit einer Hand das Schwimmbrett weit vor deinen Kopf und ziehe mit der anderen Hand immer an der Brettkante vorbei. Diese einfache Übung zeigt dir, wo der korrekte Eintauchpunkt liegt: ungefähr in Schulterbreite. Als zusätzliche Schwierigkeit schwimme ganz nah am Beckenrand, sodass die Schulter der Körperseite, mit der du den Armzug machst, fast die Wand berührt. Wenn du beim Durchzug den Arm zu weit an dir vorbeiziehen möchtest, wirst du gegen die Wand stoßen.



Fehler Nr. 2



**Fehler Nr. 3:****Zu wenig Streckung im Zugansatz und Reißen der Hand nach unten**

Du denkst, schneller schwimmen zu können, je mehr Armzüge du machst. Dazu tauchst du früh ein und ziehst den Arm so schnell wie möglich unter dir durch. Schnell wirst du dadurch jedoch nicht, denn du unterbrichst die Gleitphase und machst das Schwimmen nur aufwendiger.

**Übung:** Streiche beim Vorschwingen der Arme mit den Fingerspitzen ganz leicht über das Wasser, aber halte den Ellbogen hoch. Achte darauf, wie weit du deine Hand nach vorne strecken kannst! Diese Übung kann in Verbindung mit der Abschlagübung noch betont werden. Dabei bleibt die vordere Hand so lange ruhig ausgestreckt auf dem Wasser liegen, bis die von hinten kommende sie berührt bzw. „abschlägt“. Das beruhigt das Schwimmen.



Fehler Nr. 3

**Fehler Nr. 4:****Der Kopf ist zu hoch, der Nacken wird steif, die Füße sinken ab**

Das ist der Klassiker unter den Fehlern und rührt von der Angst, nicht genug Luft zu bekommen. Deshalb hält man den Kopf zu hoch, anstatt ihn entspannt ins Wasser zu legen. Leider hat das einen schlechten Einfluss auf die Wasserlage, denn als unvermeidliche Reaktion sinken die Beine ab.

**Übung:** Beginne eine Bahn im Wasserballkraul mit erhobenem Kopf. Senke ihn dann über die 25 Meter langsam ab, bis er entspannt im Wasser liegt. Gehe dann noch einen Schritt weiter: Drücke den Kopf tief ins Wasser und schaue an deiner Brust entlang nach hinten. Achte auf dein Gefühl für die verschiedenen Kopfpositionen. Wenn du das Ganze filmen lässt, wirst du feststellen, dass dein Gefühl dafür, wie tief dein Kopf im Wasser liegt, nicht mit den Bildern übereinstimmt. Die Kopfposition kannst du auch mit der Hänger-Übung korrigieren.



Fehler Nr. 4

**Fehler Nr. 5:****Der Kopf dreht beim Atmen zu weit und stört den Rhythmus**

Dieser Fehler ist vielfach mit Fehler Nr. 4 verbunden und hat ebenfalls mit der Angst zu tun, nicht genügend Luft zu bekommen. Die Ursache liegt meist darin, dass unter Wasser nicht ausreichend ausgeatmet wird. Dadurch bleibt eine Menge Restluft in der Lunge. Bald bekommst du deshalb gar keine Luft mehr in die Lunge, da die verbrauchte Luft noch nicht abgeatmet ist. Diesen Stau kompensierst du, indem du den Kopf extra lange drehst, um zuerst die alte Luft rauszulassen, bevor du neu einatmen kannst. Diese übermäßige Rotation führt zu einem Schlängeln im Wasser und unterbricht einen harmonischen Schwimmstil.

**Übung:** Atme unter Wasser aus, indem du laut von eins bis vier zählst. Wenn du keine Luft mehr hast, drehe den Kopf zur Seite. Es fühlt sich vielleicht am Anfang komisch an, unter Wasser zu zählen, aber es hilft. Denn so atmest du beim Sprechen die Luft aus, anstatt den Atem anzuhalten. Dann drehst du zügig den Kopf und kannst dich ganz auf das Luftholen konzentrieren, ohne zuerst noch ausatmen zu müssen.



Fehler Nr. 5

### Fehler Nr. 6: Ellbogen fällt im Wasser ab

Nur, wenn dein Ellbogen unter Wasser höher bleibt als deine Hand, ist ein effizienter Zug möglich. Der Ellbogen fällt vor allem dann nach unten ab, wenn du schon müde bist. Du schaffst es dann nicht mehr, den Ellbogen hoch zu halten und mit der Hand zuerst in das stille, noch unbewegte Wasser zu greifen. Du fühlst das Wasser nicht mit deiner Handfläche und reißt den ganzen Arm nach hinten. Wenn deine Hand dabei viele Luftbläschen unter Wasser mitnimmt, ist das ein Zeichen dafür, dass du unsauber schwimmst.

**Übung:** Stell dir vor, ein Baumstamm liegt quer vor dir im Wasser. Strecke dich ganz nach vorne, greife über den Baumstamm hinweg und ziehe dich über das Hindernis. So bleibt dein Ellbogen oben. Dazu gibt es auch eine einfache Trockenübung: Man liegt mit lang ausgestreckten Armen auf dem Rücken und winkelt, wie beim Wasserfassen, nur den Unterarm an. Dies ist die einzige Bewegung, bis die Handfläche etwa auf Höhe deines Kinns ist. Der Ellbogen bleibt an Ort und Stelle, die Schulter bewegt sich nicht.



Fehler Nr. 6

### Fehler Nr. 7: Angewinkelte Knie und nicht nach innen gedrehte Füße

Beim Beinschlag geht es immer darum, dass die Kraft aus der Hüfte kommt. Damit die Beine deinen Schwimmstil und Vortrieb unterstützen, musst du im Wasser die Hüfte stabil halten können. Viele Schwimmer verdrehen aber die Hüfte gegenüber dem Oberkörper, ziehen zudem die Knie an und merken gar nicht, dass sie die Füße einfach hinter sich durchs Wasser schleifen, anstatt mit ihnen unterstützend zu kickern. Die Füße sollten ausgestreckt und leicht nach innen gedreht sein. Nur, wenn all diese Punkte stimmen, ist ein kräftiger Beinschlag aus der Hüfte möglich.

**Übung:** Übe den Beinschlag mit Flossen. Fühle, wie die Flosse dir Vortrieb gibt und das Wasser streichelt, ohne dass deine Beine sich anwinkeln oder ausscheren. Halte das Becken möglichst ruhig.



Fehler Nr. 7

 In diesem Video findest du die sieben Hauptfehler beim Schwimmen und die zugehörigen Technikübungen.

### Training mit dem Schwimmergometer

Das Ergometer verbindet eine realistische Schwimmzug-Simulation mit der Möglichkeit, alle Leistungsdaten (Zeit, Distanz, Geschwindigkeit, Armzug-Frequenz, Watt und Kraft je Arm) permanent auf dem elektronischen Display anzuzeigen. So kann auch ein Coach den Trainingsverlauf kontrollieren und gegebenenfalls sofort korrigierend eingreifen.

 Ein Schwimmergometer kann das Training im Wasser nicht ersetzen. Es steigert aber in relativ kurzer Zeit die Effizienz, und zwei Einheiten je 20 Minuten pro Woche reichen aus, um eine gute Spannung im Oberkörper und in den Armen zu erreichen. Das Video zeigt dir, wie das Ganze in der Praxis aussieht.

### Training mit dem ThoraxTrainer

Vor kurzem habe ich mir einen ThoraxTrainer gekauft. Damit trainiere ich einmal pro Woche sehr effizient meine Core Stabilität, Kraft und Ausdauer. Ich habe den Eindruck, dass solch ein 30-minütiges ThoraxTraining mehr Muskeln beansprucht als ein durchschnittliches Schwimmtraining. Von daher ist es eine sehr gute und abwechslungsreiche Art, im Wasser fit zu bleiben.

 In diesem Video zeige ich, wie ein ThoraxTrainer funktioniert und wie du davon profitieren kannst.



Wer gewinnt, hat viele Freunde, der Besiegte aber hat gute Freunde.

## Meine persönlichen Regeln beim Schwimmen

Schwimmen ist ein Mannschaftssport oder sollte es jedenfalls sein, wenn du je deine Leistungsgrenze erreichen willst! Die düsteren Mienen unter den Schwimmbrillen zeigen oft, wie leidvoll es sein kann, im Training drei Kilometer alleine zu schwimmen. Das muss aber nicht sein, es geht auch anders:

- Wenn ich zu anderen Schwimmern in eine Bahn tauche, achte ich darauf, dass die Athleten mich sehen. Dabei nehme ich kurzen Blickkontakt auf und sage „hallo“.
- Wenn sich mehr als sechs Schwimmer eine 25-Meter-Bahn teilen und es eng wird, versuche ich jeweils, ein Gruppentraining zu koordinieren: Ich spreche die Athleten an, frage sie, ob ich ihr Set mitschwimmen kann oder ob sie mein Set mitschwimmen wollen. Mit ein paar Worten bildet man schnell ein Team, und das Schwimmen macht mehr Spaß.
- Meine ersten 100 Meter im Wasser sind immer die langsamsten, dann steigere ich mich.
- Ich fühle mich nicht besser als mein Nachbar, auch wenn ich meine Intervalle in einem höheren Tempo schwimme als er.
- Pausen mache ich an der linken Seite der Bahn, um den anderen Schwimmern genügend Platz für eine Rollwende zu geben. Wenn ich in der Gruppe schwimme, lasse ich auch mal einen schwächeren Schwimmer das Set anführen – das beflügelt.



## Fazit

Ich stehe nun seit drei Jahren am Beckenrand meines Schwimmkanals und habe über 1.000 Athleten gecoacht. Bei keiner anderen Sportart habe ich das Zusammenspiel von Wassergefühl, koordinativen Fähigkeiten, Beweglichkeit, Atmung und Orientierung als wichtiger empfunden. Schwimmen ist im Triathlon die Disziplin, in der es keinen Halt zum Untergrund gibt, du schwebst. Das ist eine große Herausforderung. Ich selbst bin ein gutes Beispiel dafür. Als ich mit dem Triathlon beginnen wollte, war ich zwar körperlich in Topform, konnte aber keine 25 Meter am Stück kraulen. Also ging ich zum Masters-Schwimmprogramm, wo ich vorschwimmen musste. Es gab 16 Bahnen, die in Leistungsstufen eingeteilt waren. Der Coach teilte mich in die Bahn ganz links ein, zu den schwangeren Frauen und Menschen mit einem körperlichen Problem. Dort schwamm ich (durchtrainiert, mit fünf bis sechs Prozent Körperfettanteil) jeden Morgen von sechs bis sieben Uhr. Acht Monate und 768 Schwimmkilometer später habe ich es bis auf Bahn Nr. 3 von rechts geschafft und schwamm den Kilometer in 13 Minuten und 23 Sekunden. Wenn du es willst, schaffst du es!