Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 8

Artikel: Konditionstraining : Schwimmen

Autor: Weber, U.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990609

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

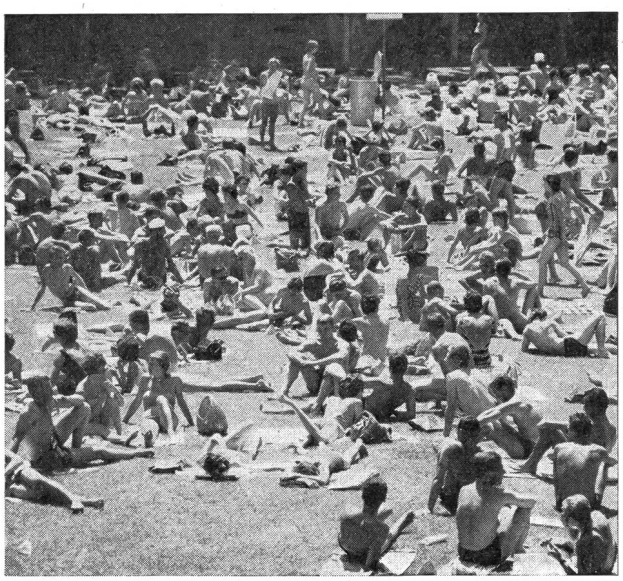
Download PDF: 26.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Konditionstraining - Schwimmen

U. Weber

Schwimmen — jugendlicher Sport — Quelle der Gesundheit, der Kraft, der Leistungsschulung, der Lebensfreude, der Erholung.
Welches rechte Kind tummelt sich nicht mit riesigem Spass im Wasser und hegt insgeheim den Wunsch, eines Tages richtig schwimmen zu können? Und gross ist die Freude bei Jugendlichen, Eltern und Lehrern, wenn der Moment gekommen ist, wo es dem Schwimmschüler gelingt, sich über Wasser zu halten und sich darin fortzubewegen. Aber, und da möchte ich mir eine kritische Bemerkung erlauben, mit dem Schwimmenlernen hat es seine Bewandtnis. Ist der Schüler einmal «flügge», so ist er fortan meist sich selbst überlassen. Man ist zufrieden, dass er des Schwimmens kundig ist und bleibt alsdann auf dieser spielerisch betonten Anlernstufe stehen. Wir dürfen auf der einen Seite mit berechtigtem Stolz auf den relativ hohen Prozentsatz schwimmkundiger Schweizer hinweisen, müssen auf der Rückseite aber kleinlaut «wegtauchen», wenn es gilt, Leistungsvergleiche mit sogenannten Schwimmnationen (Übersee: USA, Australien, Japan; Europa: Deutschland, Holland, Ungarn) zu ziehen.
Es fehlt bei uns an Schulungs- und Trainingsimpulsen! Es fehlen an allen Ecken und Enden ... die Hallenbäder, die zum Training erforderlichen Wassertemperaturen (22 bis 24 Grad) usw. Es bleibt die Resignation. Schade! Denn selbst die vorhandenen, bescheidenen Mittel könnten zielstrebiger und rationeller verwertet werden. Und so sei diese Anleitung ein Ansporn für den aktiven Wettkampfschwimmer und für alle jungen Schwimmbegeisterten. Sie will durch das Mittel der konditionellen Vorbereitung («Schwimmen ohne Wasser») einen Weg zur persönlichen Leistungssteigerung aufzeichnen.
Leistungssteigerung — Leistungsgrenze, ein Problemkreis, dessen letzte Erkenntnisse noch fehlen. Wenn in der Folge Übungen zur Verbesserung der persönlichen Leistungsfähigkeit aufgeführt werden, so lassen wir uns dabei immer vom Gedanken leiten, dass hartes Training, mit Mass betrieben, letzten Endes der Gesundheit diene. Massvolles Ausschöpfen der seelisch-körperlichen Möglichkeiten — ein Grundsatz, der am Anfang jeder Leistungsforderung stehen sollte! Da eine Leistungssteigerung zudem nur verwirklicht werden kann, wenn eine Vielzahl mitbestimmender Faktoren, wie Trainings- resp. Gesundheitszustand, persönliche Einstellung, Umwelteinflüsse usw. zusammentreffen muss das Training den zu vollbringenden Leistungen und den zu erwartenden Belastungen angepasst werden. Eine gut durchdachte Aufbauarbeit wird daher das Zünglein an der Waage bilden. Der Enderfolg wird von einer schrittweisen Steigerung der Belastung abhängig sein. Und diese schrittweise Steigerung wiederum ist nur möglich, wenn sie sachlich vorbereitet und seriös geplant wurde.



Viele Sonnenbadende, aber keine Schwimmer.

Ziele des Schwimmkonditionstrainings

— Erhalten der guten Form (Grundkondition).
— Steigerung der Organkraft (Atmung, Herz, Kreislauf).
— Kräftigung und Lockerung der beim Schwimmen am meisten beanspruchten Muskelgruppen und Gelenke.
— Förderung der psychischen Einstellung zum Wettkampf (Kampfgeist).

Grundkondition
(Allgemeine Fitness)

Worum geht es?
— Erhalten, Hegen und Pflegen der guten Form.

Wie erreiche ich das?
— Übungen, die den Atmungsrhythmus (Schwimmen) schulen.
— Übungen, die die Ausdauer und die Beweglichkeit erhalten.
— Übungen, die spielerisch, leicht und lustbetont sind.

Pfeiler der Grundkondition

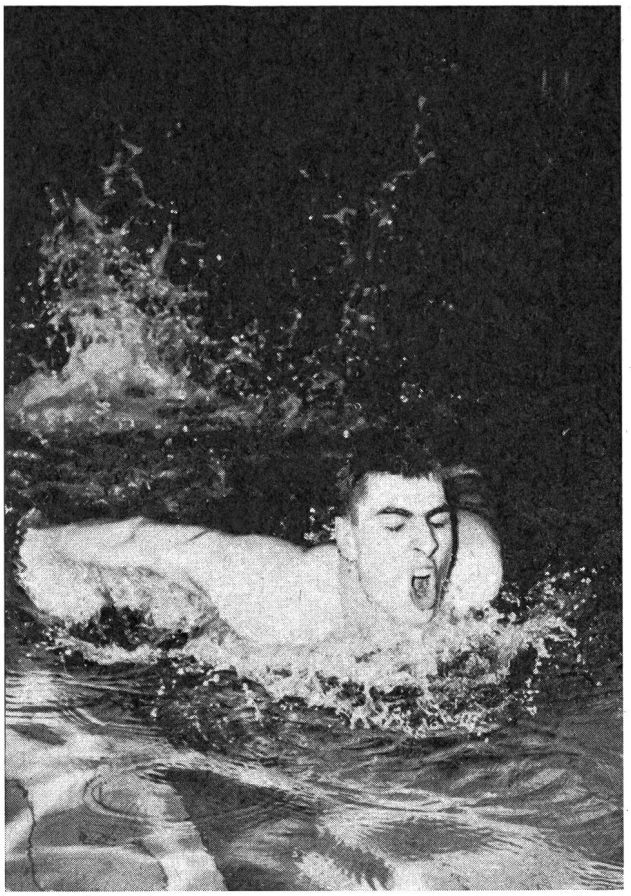
— Laufen (Atmung)
— Gymnastik (Beweglichkeit)
— Parcoursformen (Ausdauer)
— Spiele (Freude)

Ergänzungssportarten für den Schwimmer

— Geländeläufe, Orientierungslaufen
— Leichtathletik (Laufen, Werfen, Springen)
— Boxen
— Trampolinspringen
— Ballspiele (Hallenhandball, Basketball, Volleyball)

Grundkondition = Training von Körper und Seele

Es ist vor allem auch die Lebensweise (Ernährung, Tageseinteilung, Schlaf, Genussmittel, Beruf, Privatleben), die je nachdem konditionsfördernd oder konditionsvermindernd sich auswirken kann.



Doch wenden wir uns im Folgenden der für den Schwimmer speziellen Konditionsvorbereitung zu. In Form einer Stoffsammlung sollen die Übungen, nach Ziel und Zweck geordnet, die Grundlagen bilden für ein modernes, den heutigen Erfordernissen angepasstes Training.

Stoffsammlung

— Übungen zur Steigerung der Organkraft (Atmung, Herz, Kreislauf).

— Gymnastische Übungen zur Lockerung und Dehnung der beim Schwimmen beanspruchten Muskelgruppen und Gelenke.

— Zweckgymnastik = Übungen zur Behebung von Unterwertigkeiten (Muskelausdauer, Beweglichkeit der Gelenke).

— Leistungsgymnastik = Übungen zur Förderung der Ausdauer (Schnelligkeitsausdauer).

— Krafttraining = zweckgymnastische Übungen mit Belastung, die den Kraftzuwachs sicherstellen.

Übungen zur Steigerung der Organkraft

Atemgymnastik (im Freien oder am offenen Fenster durchführen!)

— 6 tiefe Atemzüge mit Verharren an den Endpunkten nach Ein- und Ausatmung, mit entspannter Armhaltung. Einatmung durch die Nase (Schultern werden zurückgenommen), Ausatmung durch den Mund. Die Endwerte werden durch betontes Nachsaugen von Luft in der äussersten Einatmung und Nachpressen in der äussersten Ausatmung erreicht.

— 6mal Atem anhalten, dazwischen nur 1mal aus- und wieder einatmen. Die Anhaltedauer wird gesteigert (von 6mal 20 Sekunden auf 6mal 1 Minute).

— Dieselben Übungen können auch in der Badewanne ausgeführt werden.

Laufformen

(Bei allen Laufformen ist die Schwimm-Atemtechnik zu schulen, also Einatmung kurz und kräftig durch den Mund, Ausatmung kräftig stossend durch Mund und Nase.)
Wichtig: Laufen auf weichem, elastischem Boden.

Kurze Distanzen

— Starten aus allen Lagen: Sitz-, Bauch- und Rückenlage.

— Starten aus dem Vierfüsslergang.

— Tretlauf (Skipping) = möglichst viele Schritte auf 10 bis 15 m.

— Hangabwärts-Treibenlassen (Beschleunigung).

— Schnelläufe im Intervallprinzip über 30 bis 60 m.

Mittlere Distanzen

— Waldläufe, Rhythmuswechsel, «Fahrtspiele».

— Steigerungsläufe, Tempowechsel.

— Steigungen und Gefälle abwechselnd in scharfem Tempo, mit dazwischen liegenden flachen Strecken zur «Erholung».

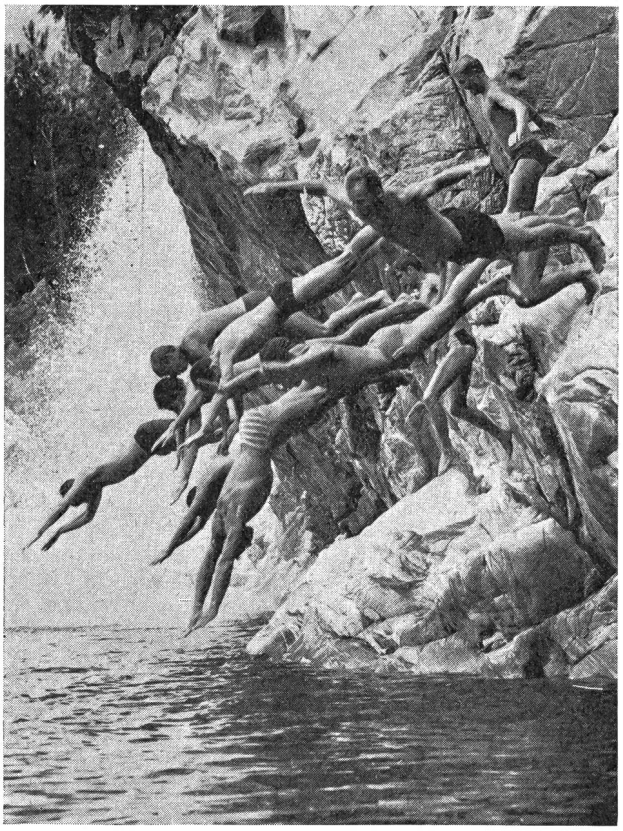
Seilspringen (Alle Übungen im Intervallprinzip)

— Laufen an Ort.

— Laufen vw.

— Hüpfen beidbeinig, im Zwei- und Eintakt.

— Hüpfen auf einem Bein, im Zwei- und Eintakt.



Gymnastik, Lockerung und Dehnung

— Streckübung mit Partner.

— Armkreisen vw. und rw. — symmetrisch — asymmetrisch.

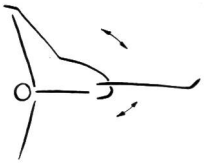
— Rückenlage: fortgesetztes Zurückrollen und Vorwippen.

— Rumpfschwingen sw. im Kniestand.

— Beckenkreisen im Stand.

— Körperwelle in der «Bank».

— Rückenlage: fortgesetzt l. Fuss zur r. Hand und umgekehrt.



— Hüpfen auf einem Bein: Unterschenkelkreisen des Spielbeines.

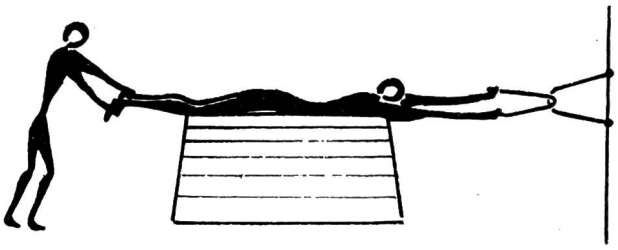
— Im Sitz: Fusskreisen ein- und auswärts.

— Partnerübung.

Zweckgymnastik

Ziel: Technisch richtige Bewegungsführung in Schwimmlage mit Belastung.
Veloschläuche.

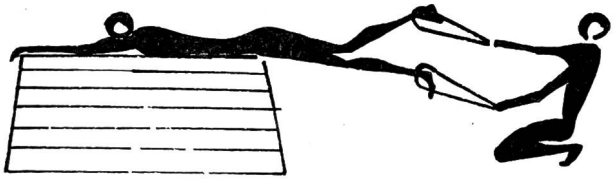
A r m z u g. Brustgleichschlag — Brustcrawl — Delphin.



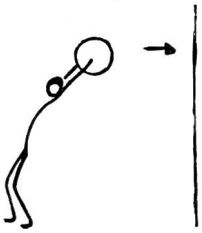
Mit kleinen Hanteln.

A r m z u g. Rückencrawl mit 2 bis 4 kg Belastung.

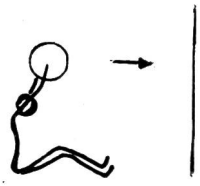
Veloschläuche.
B e i n s c h l a g. Brustgleichschlag — Brustcrawl — Delphin — Rückencrawl, d. in Rückenlage.



Mit Medizinball.
S t a n d. Wurf rw. über den Kopf.

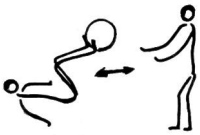


S i t z. «Out-Einwurf», Wurf über den Kopf.



do. aus Rückenlage.

R ü c k e n l a g e. Stoss mit den Füssen.



S e i l s p r i n g e n. Zur Förderung der Atmung. Atmungstechnik wie beim Schwimmen.

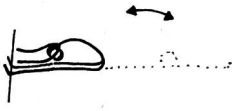
Leistungsgymnastik

(Im Intervallprinzip, d. h. Übungen so rasch und intensiv wie möglich ausführen. Erholungsphase doppelt so lang wie Arbeitsphase, also 10 bis max. 15 Sekunden Arbeit, 20 bis max. 30 Sekunden Erholung. Jede Übung mit 3 bis 6 Wiederholungen.)

1. Liegestütz vorlings. Arme beugen und strecken, schnelle, stossartige Streckung.

2. «Ruderübung» (Bauchmuskulatur) mit Veloschlauch.

3. Füsse fixieren in Rückenlage (Sprossenwand oder Zentralheizung). Aus der Rückenlage, Hände in Nackenhalte, Oberkörper hochreissen, Rumpfbeugen bis zum Berühren der Knie mit der Stirne. Senken zur Rückenlage.



4. Sitz — Arme verschränkt — Beine 30 cm vom Boden heben:

   — Beinschlag;

   — Beine anhocken und strecken;

   — Beine scheren;

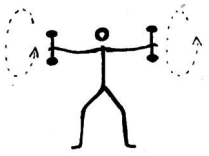
   — Beine grätschen und schliessen (Schlenkerschlag — Brustgleichschlag).

5. Mit 2 Zweikilohanteln:

   — Arme in Seithalte, Trichterkreisen;

   — Arme in Vorhalte, wechselseitiges Auf- und Abpendeln mit gestreckten Armen;

   — Armkreisen vw. und rw.



6. Atmungsübung mit Sprungseil: Beidbeiniges Hüpfen, Atmungstechnik des Schwimmers.

7. Übungen in Schwimmlage auf dem Kasten (siehe Zweckgymnastik):

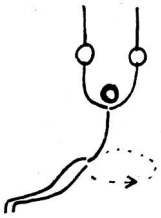
   — Beinschlag (je nach Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage). Partner fixiert;

   — Armzug mit Veloschlauch resp. kl. Gewichten für Rückencrawl.

8. Übungen an den Ringen (sprunghoch):

   — Hüftkreisen;

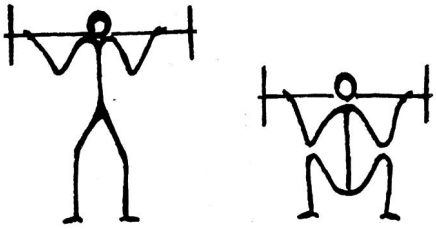
   — Delphinbewegung.



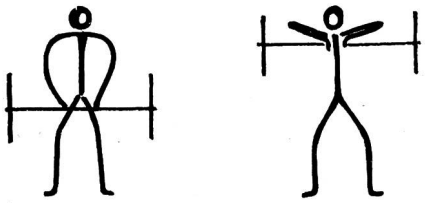
Krafttraining

1. Bankdrücken. 100 % Belastung, 2mal mit 3 bis 4 Minuten Pause.

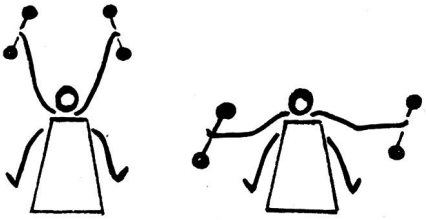
2. Kniebeugen. 1/2 Körpergewicht, 5mal 2 Wiederholungen, Streckung betonen!
   Gerader Rücken!



3. Armzug im Ristgriff. 5mal, mit 2 Wiederholungen = 15mal, 1/2 Körpergewicht.

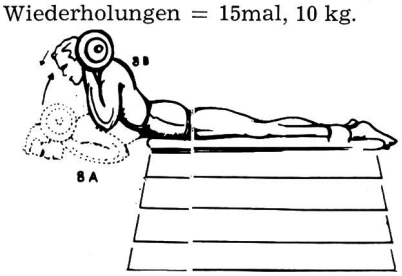


4. Arme Brustübung. Vorhalte, in die Seithalte. 5mal, 2 Wiederholungen = 15mal, 10 kg.

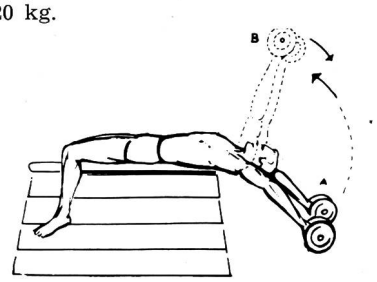


5. Arme Brustübung. Vorhalte, Kammgriff, Senken hinter den Kopf. 5mal, 2 Wiederholungen = 15mal, 1/3 Körpergewicht.

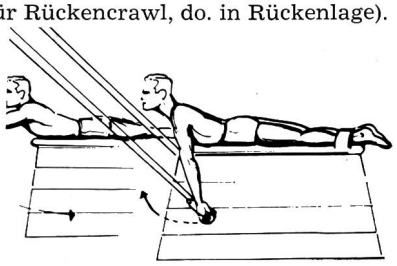
6. Bauchmuskeln. Rumpfbeugen rw. und vw. 5mal, mit 2 Wiederholungen = 15mal, 10 kg.



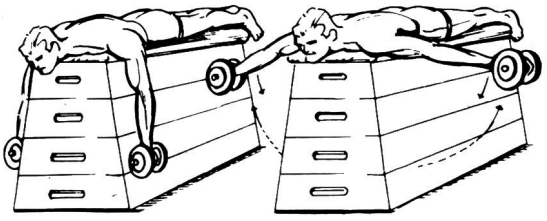
7. Rückenmuskeln. Rumpfbeugen vw. und rw., mit schnellem Heben. 5mal, mit 2 Wiederholungen = 15mal, 20 kg.



8. Armzug. Brustgleichschlag — Brustcrawl — Delphin (für Rückencrawl, do. in Rückenlage).



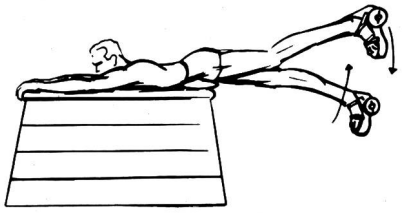
9. Armheben sw. Belastung 3 bis 10 kg.



10. Rumpfheben und -senken. Belastung 12 bis 25 kg.

11. Rumpfbeugen und -strecken. Belastung 3 bis 10 kg.

12. Beinschlag. Brustgleichschlag — Brustcrawl — Delphin (für Rückencrawl, do. in Rückenlage). Belastung Ski- oder Marschschuhe.



Trainingsgestaltung

Beispiel eines Jahresplans

Zeitspanne:	Trainingsperiode:	Ziel:	Trainingsstoff:	
Oktober—November	«Aktive Erholung»	Erhalten der Form — **Grundkondition**	Laufen (Atmung) Gymnastik (Beweglichkeit) Parcoursformen (Ausdauer) Spiele (Freude)	Geländelauf, OL Trampolinspringen Circuittraining Ballspiele
Dezember—Januar Februar	Aufbau-Periode I	Förderung der kondit. Grundelemente, in 1. Linie der Kraft **Akzente setzen!**	Training mit Gewichten Leistungsgymnastik Zweckgymnastik	Kraftschulung Üben der technischen Fertigkeiten mit Belastung!
März—April	Aufbau-Periode II	Förderung der speziellen Kondition	Lockerung — Dehnungsgymnastik Leistungsgymnastik Zweckgymnastik Atmungsschulung	**Wichtig!** Alle Übungen müssen möglichst getreu, d. h. in Schwimmlage ausgeführt werden
Mai—Juni	Ergänzungstraining	Ergänzung des Schwimmtrainings durch kondit. Arbeit auf dem «Trockenen»	Lockerung — Dehnungsgymnastik Zweckgymnastik Ballspiele	Jedes Schwimmtraining durch 1 Teil Kondition ergänzen
Juli—August— September	Wettkampfperiode	Erhalten der Form durch sinnvolles Ergänzen der Wettkampftätigkeit	Lockerung — Dehnungsgymnastik Atmungsschulung Spiele	Lustbetonte Übungen, die man gerne macht

Trainingsintensität: Wenn möglich täglich, wohl dosiert im Rahmen des Gesamtaufbaus. Bester Gradmesser ist die Lust zu trainieren! Schwimm-Trainings und konditionelle Arbeit müssen sich sinnvoll und harmonisch ergänzen. Deshalb: Besser täglich 30 Minuten, als einmal pro Woche 2 Stunden!