Zeitschrift: Magglingen: Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule

Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 46 (1989)

Heft: 7

**Rubrik:** Technikdiagnose mit Hilfe wesentlicher Technikmerkmale im

Schwimmen

### 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: 25.11.2025** 

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

# Technikdiagnose mit Hilfe wesentlicher Technikmerkmale im Schwimmen

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

Klaus Reischle

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

## Brustgleichschlag



Zu Beginn sind die Arme vollständig gestreckt / Auswärts-Abwärts-Anteil ausgeprägt (etwa doppelte Schulterbreite)

Zugbeginn optimal langsam (nicht überhastet)

Beugung im Ellenbogengelenk und Innenrotation der Oberarme

Einwärtsanteil stark betont

# Rückholphase

Schultern zu Beginn ausserhalb des Wassers Keine Stopp-Start-Aktionen /

flexion) und nach aussen drehen

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

### Kopplung

Rückholphase der Arme etwa zu <sup>2</sup>/<sub>3</sub> beendet ist

# Einatmung

Gegen Ende der Zugphase

2

Gesicht bzw. Kopf im Wasser

## Crawl

### Wasserfassen rechts

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

### Zug rechts

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

Abwärtsanteil ausgeprägt

### 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

Etwa schulterbreites Eintauchen

Kopplung

Keine Stopp-Start-Aktionen beim Eintauchen und Aushehen

Linker Arm taucht ein und rechter Arm geht von der Zug- in die Druck-Phase über

### Einatmung

Gegen Ende der Druck-Phase





Schlagphase beginnt, wenn







### Rückencrawl



Zu Beginn Arm gestreckt / Rotation um die Längsachse nach links

Zugbeginn optimal langsam (nicht überhastet) Abwärtsanteil ausgeprägt



# Wasserfassen

**Delphin** 

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



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

### **Abdruck**

Streckung im Ellenbogengelenk / Rückwärts-Auswärts-Anteil stark betont

Körpernah und locker /

# Beinschlag

Kniegelenk gestreckt /

Zur Vorbereitung Becken Kniegelenk nach unten drücken Zur Vorbereitung Vornei-

### Kopplung I - Arme/Beine

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

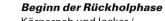
Gegen Ende der Druck-Phase

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

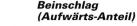
## Zug links

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





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



Fussgelenk locker

### Beinschlag (Abwärts-Anteil)

(Bogenspannung) und Oberschenkel (1) bei lockerem gung des Kopfes (erleichtert den «Kick»)

### Beginn der Einatmung

(Kinn bleibt an der Wasseroberfläche)

### Kopplung II - Arme/Beine



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

Rückholphase rechts

Schulter ausserhalb des

Abwärtsanteil: Kniegelenk gestreckt bei lockerem Fuss-

gelenk Aufwärtsanteil: zur Vorberei-

tung Oberschenkel aufwärts

bei lockerem Kniegelenk /

aktiver «Kick» (Kick: peit-

schenartige Streckung des

Kniegelenks bei lockerem

Körpernah und locker

Wassers

Beinschlag

Fussgelenk)

Ausheben /

Eintauchen und

zeitliche Kopplung

Schulterbreites Eintauchen Keine Stopp-Start-Aktionen,

d.h. keine Pause, beim Ein-

tauchen und Ausheben

rechter Arm beendet die

Rollbewegung nach links ein

Einatmung / Ausatmung

Einatmung: Zug-Druck-Phase rechts

Ausatmung: Zug-Druck-Phase links

(oder umgekehrt)

Linker Arm taucht ein,

Zug-Druck-Phase Abdruck rechts leitet die











