

<b>Zeitschrift:</b>	Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	46 (1989)
<b>Heft:</b>	7
<b>Rubrik:</b>	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:** 12.01.2026

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



## Technikdiagnose mit Hilfe wesentlicher Technikmerkmale im Schwimmen

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.**

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



### 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  $\frac{2}{3}$  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



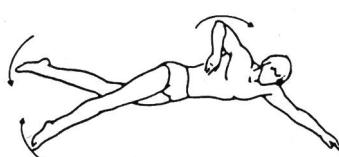
#### Zug rechts

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



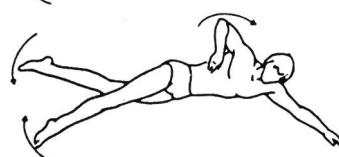
#### Abdruck rechts

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



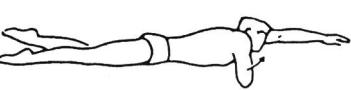
#### Rückholphase rechts

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



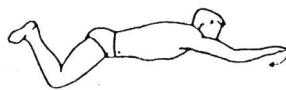
#### Eintauchen / zeitliche Kopplung

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

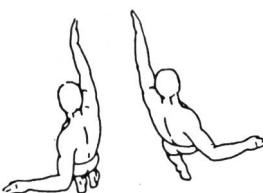
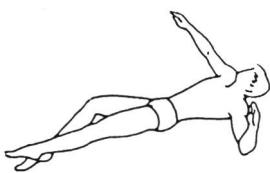
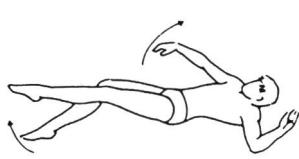
Gegen Ende der Druck-Phase



## 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

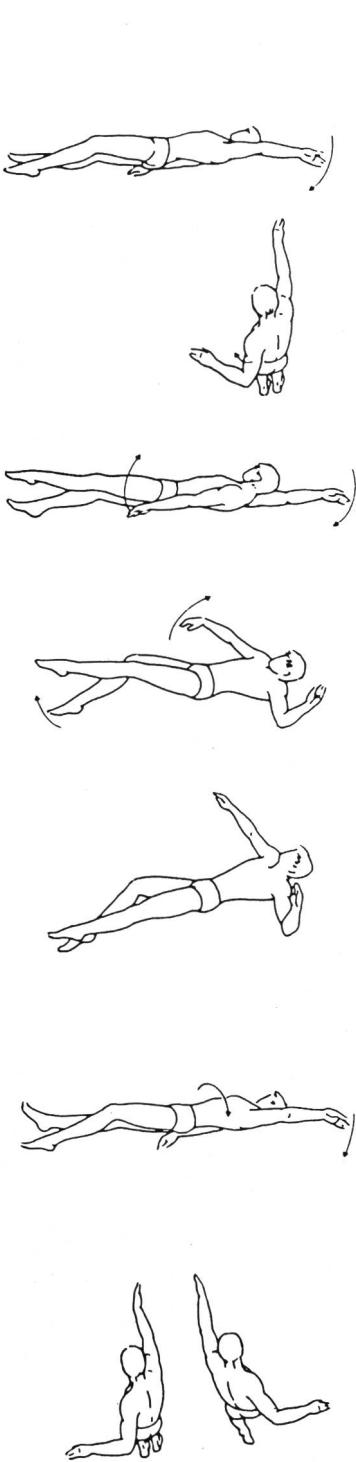
Abwärtsanteil: Kniegelenk gestreckt bei lockerem Fußgelenk  
Aufwärtsanteil: zur Vorbereitung Oberschenkel aufwärts bei lockerem Kniegelenk / aktiver «Kick» (Kick: peitschenartige Streckung des Kniegelenks bei lockerem Fußgelenk)

### 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

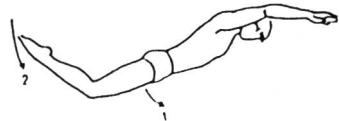
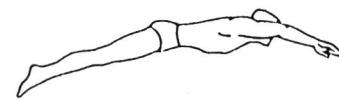
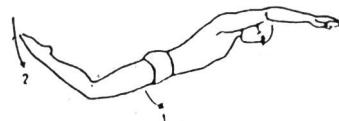
Einatmung:  
Zug-Druck-Phase rechts  
Ausatmung:  
Zug-Druck-Phase links (oder umgekehrt)



## 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 Wasser-oberfläche)

### Kopplung II – Arme/Beine

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

