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: 06.08.2025

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

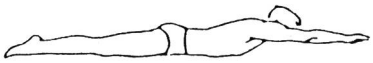
Technikdiagnose mit Hilfe wesentlicher Technikmerkmale im Schwimmen

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)

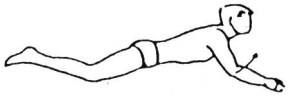
Zug
Beugung im Ellenbogengelenk und Innenrotation der Oberarme
Einwärtsanteil stark betont

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

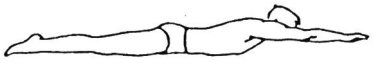
Beinschlag
Zunächst nur Beugung im Kniegelenk
V-Stellung der Unterschenkel vor Auswärts-Abwärts-Aktion und etwa hüftbreite Kniestellung
Fussgelenk bei Schlagbeginn «beugen» (Dorsalflexion) und nach aussen drehen

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

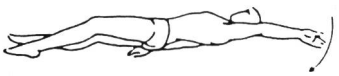
Rückholphase rechts
Körpernah und locker
Schulter ausserhalb des Wassers

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

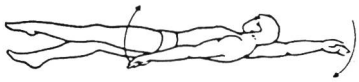


Wasserfassen links

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

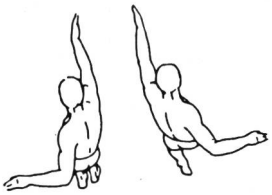
Körpernah und locker
Schulter ausserhalb des Wassers

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

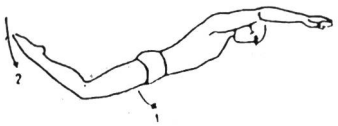
Schulterbreites Eintauchen
Keine Stopp-Start-Aktionen, d.h. keine Pause, beim Eintauchen und Ausheben
Linker Arm taucht ein, rechter Arm beendet die Zug-Druck-Phase
Abdruck rechts leitet die Rollbewegung nach links ein



Einatmung / Ausatmung

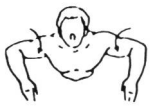
Einatmung:
Zug-Druck-Phase rechts
Ausatmung:
Zug-Druck-Phase links
(oder umgekehrt)

Delphin



Wasserfassen

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



Zug

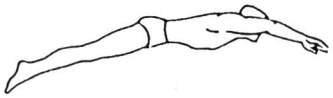
Beugung im Ellenbogengelenk und Innenrotation der Oberarme
Rückwärts-Einwärts-Anteil stark betont

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

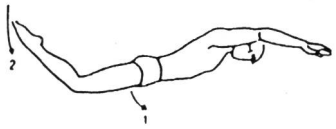


Beinschlag (Aufwärts-Anteil)

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»)

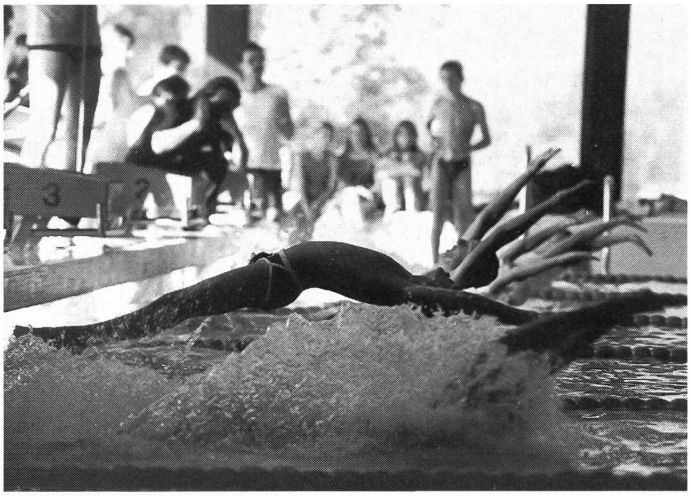


Kopplung I – Arme/Beine

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