

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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

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



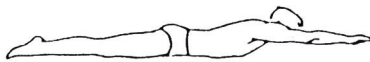
Technikdiagnose mit Hilfe wesentlicher Technikmerkmale im Schwimmen

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



Wasserrassen

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



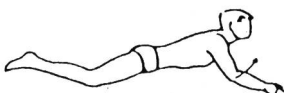
Beinschlag

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



Kopplung

Schlagphase beginnt, wenn Rückholphase der Arme etwa zu 2/3 beendet ist



Einatmung

Gegen Ende der Zugphase



Ausatmung

Gesicht bzw. Kopf im Wasser

Crawl



Wasserrassen rechts

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



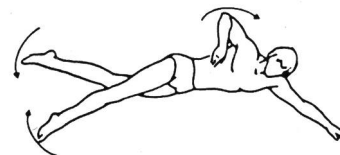
Zug rechts

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



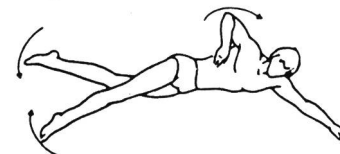
Abdruck rechts

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



Rückholphase rechts

Körperrnahe 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

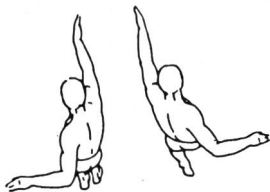
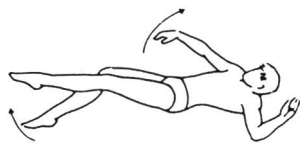
Etwa schulterbreites Eintauchen
Keine Stopp-Start-Aktionen beim Eintauchen und Ausheben
Linker Arm taucht ein und rechter Arm geht von der Zug- in die Druck-Phase über



Einatmung

Gegen Ende der Druck-Phase

Rückencrawl



Wasserrassen 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

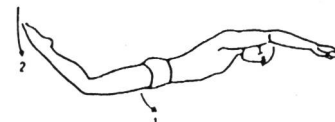
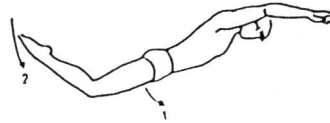
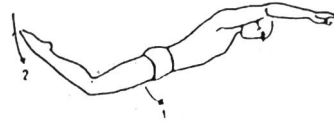
Abwärtsanteil: Kniegelenk gestreckt bei lockerem Fussgelenk
Aufwärtsanteil: zur Vorbereitung Oberschenkel aufwärts bei lockerem Kniegelenk / aktiver «Kick» (Kick: peitschenartige Streckung des Kniegelenks bei lockerem Fussgelenk)

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

Wasserrassen

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

