

# SCHWIMMTECHNIK FREISTIL

## Freistil - Die Grundlage für effizientes Schwimmen

Das Kraulschwimmen ist die schnellste und effizienteste Schwimmart und spielt sowohl im Wettkampf als auch im Training eine zentrale Rolle. Es zeichnet sich durch eine kontinuierliche, rhythmische Bewegung aus, die den Wasserwiderstand minimiert und den Vortrieb maximiert. Die Technik des Kraulschwimmens erfordert eine präzise Abstimmung zwischen Körperlage, Armzug, Beinschlag, Atmung und Koordination, wobei jede dieser Komponenten maßgeblich zur Gesamtbewegung beiträgt. Um die Technik gezielt zu analysieren und zu verbessern, konzentrieren wir uns auf diese sechs zentralen Merkmale: Wasserlage und Körperposition, Körperlängsachsenrotation, Beinschlag, Atmung, Armzug sowie Koordination/Rhythmus. Sie bilden die Grundlage für einen effizienten Bewegungsablauf im Kraulschwimmen und sind entscheidend für die Leistungsfähigkeit. Die strukturierte Herangehensweise an diese Aspekte hilft dabei, spezifische Stärken und Schwächen zu identifizieren sowie gezielte Handlungsempfehlungen abzuleiten. Gleichzeitig bietet sie einen klaren Rahmen zur Erkennung und Korrektur häufiger Fehler.

## Wasserlage und Körperposition

Eine optimale Wasserlage ist entscheidend für eine stromlinienförmige Fortbewegung. Der Körper sollte horizontal und gestreckt im Wasser liegen, mit einer leichten Rotation um die Längsachse, um den Armzug zu unterstützen. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, während die Hüfte nahe der Wasseroberfläche gehalten wird, um den Wasserwiderstand zu minimieren.

### Technikmerkmale:

- Gestreckte, horizontale Körperlage
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Leichte Rotation um die Längsachse (ca. 30-45°)
- Hüfte nahe der Wasseroberfläche

### Handlungsempfehlungen:

- Blick nach unten und leicht nach vorne richten
- Körperspannung aufbauen und halten

- Rotation aus der Hüfte initiieren

### **Häufige Fehler:**

- Zu hohe Kopfposition (Becken sinkt ab)
- Übermäßige oder zu geringe Rotation
- Instabile Rumpfhaltung

## **Körperlängsachsenrotation**

Die Körperlängsachsenrotation ist ein integraler Bestandteil des Kraulschwimmens. Sie ermöglicht eine effiziente Kraftübertragung und unterstützt die Atmung. Die Schultern rotieren wechselseitig um die Körperlängsachse, während die Hüfte stabil bleibt. Eine gleichmäßige Rotation auf beiden Seiten sorgt für einen harmonischen Bewegungsablauf.

### **Technikmerkmale:**

- Wechselseitige und gleichmäßige Rotation der Schultern um die Körperlängsachse
- Stabile Hüfthaltung
- Gleichmäßige Rotation auf beiden Seiten

### **Handlungsempfehlungen:**

- Rotation sollte auch während der Einatmung erhalten bleiben
- Auf eine gleichmäßige Rotation auf beiden Seiten achten

### **Häufige Fehler:**

- Ungleichmäßige Rotation
- Zu geringe Rotation
- Schlängelbewegung

## **Der Beinschlag**

Der Beinschlag trägt zur Stabilisierung der Wasserlage bei und unterstützt den Vortrieb. Die Beine bewegen sich wechselseitig auf- und abwärts, wobei der Bewegungsimpuls aus der Hüfte kommt. Die Knie sind leicht gebeugt, während die Füße locker und leicht nach innen gedreht gehalten werden. Ein 6er-Rhythmus (sechs Beinschläge pro Armzyklus) ist üblich und fördert eine gleichmäßige Bewegung.

### **Technikmerkmale:**

- Wechselseitige Auf- und Abwärtsbewegung der Beine
- Bewegungsimpuls aus der Hüfte
- Gestreckte Beine mit leichter Beugung im Kniegelenk

### **Handlungsempfehlungen:**

- Füße locker und leicht nach innen gedreht halten
- 6er-Rhythmus (6 Beinschläge pro Armzyklus) anstreben
- Beinschlag zur Stabilisierung der Wasserlage nutzen

### **Häufige Fehler:**

- Zu starke Kniebeugung ("Radfahren")
- Beinschlag nur aus dem Knie
- Zu große Amplitude des Beinschlags

## **Die Atmung**

Die Atmung erfolgt seitlich durch Kopfdrehung in der zweiten Hälfte der Druckphase des gleichseitigen Arms. Dabei wird der Kopf nur minimal zur Seite gedreht, ohne ihn anzuheben, um die Wasserlage nicht zu stören. Die Ausatmung erfolgt kontinuierlich unter Wasser, während die Einatmung mit dem Armzug koordiniert wird.

### **Technikmerkmale:**

- Seitliche Einatmung durch Kopfdrehung
- Kontinuierliche Ausatmung unter Wasser
- Koordination mit der Armbewegung

### **Handlungsempfehlungen:**

- Einatmung in der zweiten Hälfte der Druckphase des gleichseitigen Arms

- Kopf zur Seite drehen, nicht heben
- Rhythmische, vollständige Ausatmung unter Wasser

### **Häufige Fehler:**

- Kopfhebung statt Drehung
- Zu späte oder zu frühe Atmung
- Unvollständiges Ausatmen unter Wasser

## **Der Armzug**

Der Armzug im Kraulschwimmen ist die Hauptantriebsquelle und besteht aus vier Phasen: Eintauchen, Zugphase, Druckphase und Rückholphase. Die Bewegung wird durch eine Körperlängsachsenrotation unterstützt, wodurch die Handfläche möglichst auf einer Linie nach hinten geführt wird, ohne die Körpermittelachse zu überschreiten. Die S-förmige Bewegung der Hand entsteht durch die Rotation des gesamten Körpers, während die Hand selbst von außen betrachtet eine relativ gerade Bahn beschreibt. Der Ellbogen bleibt in der Zug- und Druckphase hoch (ca. 90° Winkel), um maximale Vortriebskraft zu erzeugen. In der Rückholphase wird der Arm entspannt und gestreckt über Wasser nach vorne geführt, um eine stromlinienförmige Ausgangsposition einzunehmen.

### **Technikmerkmale:**

- Vierphasiger Bewegungsablauf: Eintauchen, Zugphase, Druckphase, Rückholphase
- S-förmige Zugbahn unter Wasser
- Hoher Ellbogen in der Zugphase

### **Handlungsempfehlungen:**

- Hand schulterbreit vor dem Kopf eintauchen
- In der Zugphase Ellbogen hoch halten (ca. 90° Winkel)
- In der Druckphase Hand nach hinten-oben beschleunigen Arm in der Rückholphase locker nach vorne führen

### **Häufige Fehler:**

- Überkreuzen der Mittellinie beim Eintauchen
- Durchgestreckter Arm in der Zugphase ("Windmühle")
- Zu kurzer Armzug (Hand verlässt Wasser zu früh)

# Koordination & Rhythmus

Die Koordination und Rhythmus sind entscheidend für einen fließenden Bewegungsablauf. Die harmonische Abstimmung von Armzug, Beinschlag und Atmung sowie die Unterstützung durch die Körperrotation ermöglichen eine effiziente Kraftübertragung und minimieren Energieverluste. Ein gleichmäßiger Rhythmus ohne Unterbrechungen sorgt für eine kontinuierliche Fortbewegung.

## Technikmerkmale:

- Harmonischer Bewegungsablauf zwischen Armzug, Beinschlag und Atmung
- Gleichmäßiger Rhythmus ohne Unterbrechungen
- Körperrotation unterstützt die Koordination der Bewegungen

## Handlungsempfehlungen:

- Rotation des Körpers für effiziente Kraftübertragung nutzen
- Atmung in den Gesamtablauf integrieren, ohne den Rhythmus zu stören
- Synchronisation von Armzug und Atmung gezielt üben (z.B. durch Atemrhythmusübungen)
- Fokus auf eine gleichmäßige Rotation des Körpers legen
- Den Bewegungsfluss durch bewusste Rhythmusübungen trainieren

## Häufige Fehler:

- Ungleichmäßiger Armzugrhythmus
- Fehlende Abstimmung zwischen Arm- und Beinbewegung
- Unregelmäßige Atmung stört den Rhythmus
- Fehlende Körperrotation führt zu ineffizienter Kraftübertragung