

SCHWIMMTECHNIK RÜCKEN

Rückenschwimmen

Das Rückenschwimmen ist die einzige Schwimmart, bei der die Athlet*innen in Rückenlage schwimmen. Es zeichnet sich durch eine kontinuierliche, wechselseitige Bewegung von Armen und Beinen aus, die durch eine stabile Körperlage und eine harmonische Rotation um die Körperlängsachse unterstützt wird. Die offene Atmung ermöglicht es, die Technik präzise zu trainieren und Bewegungsabläufe zu optimieren, da der Kopf nicht unter Wasser gehalten werden muss.

Die moderne Rückenschwimmtechnik betont eine stromlinienförmige Wasserlage, die durch eine aktive Rumpfarbeit und eine fasziale Vorspannung beim Armzug unterstützt wird. Diese Vorspannung ermöglicht eine effiziente Kraftübertragung und trägt entscheidend zum Vortrieb bei. Eine gleichmäßige Rotation um die Körperlängsachse verbessert die Hydrodynamik und unterstützt sowohl den Armzug als auch die Stabilisierung der Wasserlage.

Die Technik des Rückenschwimmens basiert auf sechs zentralen Kriterien: Wasserlage und Körperposition, Körperlängsachsenrotation, Beinschlag, Atmung, Armzug und Koordination/Rhythmus. Diese Merkmale sind entscheidend für die Leistungsfähigkeit und bilden die Grundlage für eine strukturierte Analyse und Optimierung der Technik. Die Fokussierung auf diese Aspekte hilft dabei, spezifische Stärken und Schwächen zu identifizieren, gezielte Handlungsempfehlungen abzuleiten und häufige Fehler zu korrigieren

Wasserlage und Körperposition

Die Wasserlage ist entscheidend für die Reduktion des Wasserwiderstands. Im Rückenschwimmen sollte der Körper horizontal im Wasser liegen, wobei Schultern und Hüfte leicht abgesenkt sind (Gleitbootlage). Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick nach oben. Eine optimale Wasserlage minimiert den Frontalwiderstand und unterstützt einen flüssigen Bewegungsablauf.

Technikmerkmale:

- Körper in horizontaler Rückenlage
- Hüfte leicht tiefer als die Schultern (Gleitbootlage)

- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach oben
- Ohren im Wasser

Handlungsempfehlungen:

- Körper so flach wie möglich halten für optimale Stromlinienform
- Blick zu den Füßen richten, um eine gerade Körperhaltung zu gewährleisten
- Schultern hoch und Kopf zurück, um die Hüfte an der Wasseroberfläche zu halten

Häufige Fehler:

- Zu hohe Kopfposition, was zum Absinken der Hüfte führt
- Übermäßiges Beugen in der Hüfte
- Instabile Rumpfhaltung

Körperlängsachsenrotation

Die Körperrotation um die Längsachse ist ein zentrales Element des Rückenschwimmens. Sie ermöglicht eine effektive Kraftübertragung während des Armzugs und stabilisiert die Wasserlage. Die Rotation erfolgt wechselseitig zwischen Schultern und Hüfte, wobei beide Seiten gleichmäßig rotiert werden sollten. Eine stabile Hüfte ist dabei essenziell, um den Vortrieb nicht zu beeinträchtigen.

Technikmerkmale:

- Wechselseitige Rotation der Schultern und Hüfte um die Körperlängsachse
- Rotation unterstützt den Armzug und die Atmung

Handlungsempfehlungen:

- Rotation aus der Hüfte initiieren
- Gleichmäßige Rotation auf beiden Seiten anstreben
- Rotation während der gesamten Bewegung beibehalten

Häufige Fehler:

- Ungleichmäßige oder zu geringe Rotation
- Übermäßige Rotation, die zur Instabilität führt
- Rotation nur in den Schultern, nicht in der Hüfte

Der Beinschlag

Der Beinschlag im Rückenschwimmen dient primär der Stabilisierung der Wasserlage und sekundär dem Vortrieb. Die Bewegung erfolgt wechselseitig aus der Hüfte, wobei Oberschenkel, Unterschenkel und Füße peitschenartig zusammenspielen. Die Beine bleiben gestreckt mit einer leichten Beugung im Kniegelenk. Ein 6er-Rhythmus (6 Beinschläge pro Armzyklus) ist typisch für das Rückenschwimmen.

Technikmerkmale:

- Wechselseitige Auf- und Abwärtsbewegung der Beine
- Bewegungsimpuls kommt aus der Hüfte
- Schlagbewegung von Oberschenkel, Unterschenkel und Fuß erfolgt peitschenartig
- Die Bewegung erfolgt aus einer dynamischen, zum Rumpf hin stabilisierten Hüftposition
- Beine bleiben weitgehend gestreckt, leichte Beugung im Kniegelenk
- Der Beinschlag erfolgt direkt hinter dem Körper

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")
- Zu große oder zu kleine Amplitude des Beinschlags
- Beinschlag nur aus dem Knie, nicht aus der Hüfte
- Beinbewegung erfolgt zu tief

Die Atmung

Im Rückenschwimmen ist die Atmung frei, da das Gesicht über Wasser bleibt. Ein regelmäßiger Atemrhythmus ist wichtig, um den Bewegungsfluss nicht zu stören. Der Kopf sollte während der Atmung stabil bleiben, ohne zusätzliche Bewegungen auszuführen.

Technikmerkmale:

- Freie Atmung, da Gesicht über Wasser
- Regelmäßiger Atemrhythmus

Handlungsempfehlungen:

- Auf regelmäßige Atmung achten (z.B. 2er- oder 3er-Rhythmus)
- Einatmung auf einen bestimmten Arm konzentrieren für Konsistenz

Häufige Fehler:

- Unregelmäßige oder gehaltene Atmung
- Kopfbewegungen zur Atmung, die die Wasserlage stören

Der Armzug

Der Armzug im Rückenschwimmen erfolgt wechselseitig und umfasst ebenfalls vier Phasen: Eintauchen, Zugphase, Druckphase und Rückholphase. Der Arm taucht mit dem kleinen Finger zuerst ins Wasser ein, um den Wasserwiderstand zu minimieren. Während der Zug- und Druckphase beschreibt die Hand eine kurvenförmige Bewegung, wobei der Ellbogen zunehmend gebeugt wird (bis ca. 90°). Die Druckphase endet mit einem kraftvollen Abdruck Richtung Hüfte, wobei die Bewegung durch eine stabile Körperlängsachsenrotation unterstützt wird. In der Rückholphase wird der Arm gestreckt über Wasser zurückgeführt, wobei die Schulter aktiv angehoben wird, um die Rotation des Körpers zu fördern und den Bewegungsfluss zu optimieren.

Technikmerkmale:

- langer Antriebsweg der Hand
- Wechselseitiger Armzug mit vier Phasen: Eintauchen, Zugphase, Druckphase, Rückholphase
- Armzug erfolgt aus einer stabilen Rumpfarbeit heraus und wird durch eine fasziale Vorspannung unterstützt
 - Beim Eintauchen des Arms wird eine Spannung über den Rumpf aufgebaut
 - Diese Vorspannung ermöglicht eine kraftvolle Zugphase mit effizienter Kraftübertragung
- Eintauchen des Arms gestreckt mit dem kleinen Finger zuerst
- Unterwasserzug mit Beugung des Ellbogens (ca. 90 Grad) in Schulterhöhe
- Langer Abdruck in Richtung der Füße

Handlungsempfehlungen:

- Beim Eintauchen des Arms bewusst Spannung im Rumpf aufbauen (fasziale Vorspannung)
- In Schulterhöhe den Ellbogen am stärksten beugen (ca. 90 Grad)
- Stärkster Krafteinsatz in der zweiten Drittel der Unterwasserphase
- Arm gestreckt, entspannt und nahezu parallel zur Körperachse über Wasser zurückführen

Häufige Fehler:

- Fehlende Rumpfspannung, wodurch Kraft verloren geht
- Überkreuzen der Mittellinie beim Eintauchen
- Zu früher Krafteinsatz nach dem Eintauchen
- Abdruck erfolgt zum Beckengrund
- Unvollständige Streckung des Arms bei der Rückholbewegung

Koordination und Rhythmus

Die Koordination zwischen Armzug, Beinschlag und Rotation ist entscheidend für einen flüssigen Bewegungsablauf im Rückenschwimmen. Einem vollständigen Armzyklus sind sechs Beinschläge zugeordnet (6er-Rhythmus). Die Rotation des Körpers sollte synchron zum Armzug erfolgen, um maximale Effizienz zu gewährleisten.

Technikmerkmale:

- Einem Armzyklus sind sechs Beinschläge zugeordnet
- Kontinuierlicher, fließender Bewegungsablauf

Handlungsempfehlungen:

- Gleichmäßigen Rhythmus zwischen Arm-, Beinbewegungen und Rotation anstreben
- Körperrotation mit Armzug synchronisieren

Häufige Fehler:

- Ungleichmäßiger Armzugrhythmus
- Fehlende Abstimmung zwischen Armzug und Beinschlag
- Verlust des Timings bei der Atmung