

SCHWIMMTECHNIK SCHMETTERLING

Schmetterling

Das Schmetterlingschwimmen (Butterfly) gilt als technisch anspruchsvollste Schwimmart und erfordert eine präzise Koordination von Körperwelle, Armzug, Beinschlag und Atmung.

Charakteristisch ist die dynamische, wellenförmige Körperbewegung ("Undulation"), die vom Brustkorb über die Hüfte bis zu den Beinen verläuft. Diese Technik ermöglicht effizienten Vortrieb, minimiert den Wasserwiderstand und folgt einem Zwei-Kick-Eins-Pull-Rhythmus (2 Beinschläge pro Armzyklus).

Wasserlage und Körperposition

Die Wasserlage im Schmetterling ist durch eine rhythmische Auf- und Abwärtsbewegung des Körpers geprägt. Der Oberkörper bleibt flach, während Hüfte und Beine eine kontrollierte Wellenbewegung ausführen. Ziel ist eine flache, oberflächennahe Position zur Reduktion des Widerstands.

Technikmerkmale:

- Schultern und Hüften horizontal ausgerichtet
- Kopf in Neutralposition, Blick zum Beckenboden (außer beim Atmen)
- Körper nah an der Wasseroberfläche halten

Handlungsempfehlungen:

- Vermeide extremes Absinken der Hüfte
- Nutze die Körperwelle, um Vortrieb zu generieren
- Halte den Kopf während der Gleitphase stabil

Häufige Fehler:

- Starre Körperhaltung ohne Wellenbewegung
- Übermäßiges Heben des Oberkörpers beim Atmen
- Hüfte sinkt zu tief ab

Der Beinschlag (Delfinkick)

Der Beinschlag erfolgt als symmetrische Dolphin-Kicks aus der Hüfte, nicht aus den Knien. Ein starker Abwärtsschlag und ein kontrollierter Aufwärtsschlag bilden die Grundlage für Vortrieb und Rhythmus.

Technikmerkmale:

- Hüfte als Bewegungszentrum
- Füße geschlossen, Knöchel locker
- Zwei Kicks pro Armzyklus:
- Erster Kick: Unterstützt die Armzug-Einleitung
- Zweiter Kick: Synchron mit Armrückholphase
- Und damit verbunden die Unterstützung der Körperwelle

Handlungsempfehlungen:

- Fokussiere auf kraftvolle Hüftstreckung
- Knie nur leicht beugen (ca. 30°)
- Nutze Kurzflossen zur Technikschiulung

Häufige Fehler:

- "Radfahrer"-Bewegung der Beine
- Zu hoher Wasserdruck auf Fußrücken
- Asymmetrische Beinbewegung

Die Atmung

Die Atmung erfolgt vorwärts während der Armrückholphase. Der Kopf wird nur minimal angehoben, um den Rhythmus nicht zu stören.

Technikmerkmale:

- Einatmung bei ausgestreckten Armen
- Kinn bleibt nahe der Wasseroberfläche
- Ausatmung kontinuierlich unter Wasser

Handlungsempfehlungen:

- Atme alle 2-3 Armzyklen zur Ermüdungsvermeidung
- Nutze die Körperwelle zum Anheben des Kopfes

- Vermeide abruptes Kopfhieven

Häufige Fehler:

- Zu später Atemzeitpunkt (nach Armrückholung)
- Hyperextension der Halswirbelsäule
- Atempause stört den Bewegungsfluss

Der Armzug

Der Armzug umfasst drei Phasen: Eintauchen (Entry), Zugphase (Pull/Push) und Rückholphase (Recovery). Die Hände beschreiben eine Schlüsseloch-Form unter Wasser.

Technikmerkmale:

- Eintauchen schulterbreit, Daumen zuerst
- Ellbogen hoch in der Zugphase (90°-110°)
- Rückholphase mit gestreckten Armen über Wasser

Handlungsempfehlungen:

- Beschleunige die Hände in der Push-Phase
- Nutze die Rückholphase zur Entspannung
- Vermeide zu tiefes Eintauchen

Häufige Fehler:

- Überkreuzen der Mittellinie beim Eintauchen
- Abknicken der Ellbogen in der Zugphase
- Unvollständige Streckung in der Rückholphase

Koordination und Rhythmus

Der Erfolg des Schmetterlings hängt von der präzisen Abstimmung der Einzelkomponenten ab. Der 2:1-Rhythmus (2 Kicks pro Armzug) ist entscheidend.

Technikmerkmale:

- Erster Kick beim Arm-Eintauchen
- Zweiter Kick während der Armrückholphase
- Atmung synchron zum zweiten Kick

Handlungsempfehlungen:

- Übe mit "Single-Arm Butterfly" für Rhythmusgefühl
- Nutze Trockenübungen zur Bewegungsautomation
- Visualisiere die Wellenbewegung

Häufige Fehler:

- Verzögerter zweiter Kick
- Unkoordinierte Atem-Zug-Phasen
- Fehlende Beschleunigung im Armzug

Die Körperwelle (Undulation)

Die wellenförmige Bewegung des Körpers ist das Herzstück des Schmetterlings. Sie entsteht durch eine sequenzielle Aktivierung von Brustkorb, Hüfte und Beinen.

Technikmerkmale:

- Wellenimpuls startet am Brustkorb
- Hüfte als "Pivot-Punkt" der Bewegung
- Beine folgen der Hüftbewegung

Handlungsempfehlungen:

- Trainiere Core-Stabilität für kontrollierte Undulation
- Übe Kicks in Rückenlage
- Vermeide übermäßige Amplitude

Häufige Fehler:

- Isolierte Beinbewegung ohne Rumpfbeteiligung
- Zu steife Hüftrotation
- Unkontrolliertes "Schlängeln"