

## **FMK Schwimmen 1**

- Zeitschwimmen: 400 m Freistil (Männer: 7:50; Frauen: 8:10)
- Technik: 100 m Lagen

---

gez. PD Dr. Ulrike Röger-Offergeld

---

Delphin	Rücken	Brustschwimmen	Kraul
<p>+ Einer- oder Zweieratmung (muss durchgehalten werden) + Körperwelle erkennbar</p> <p>+ <u>Arme:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- schulterbreites Eintauchen vor dem Körper</li> <li>- kein „Parken“ der Arme am Ende der Überwasserphase</li> <li>- Schlüssellochzug unter Wasser</li> <li>- Streckung des Unterarms in der Druckphase</li> <li>- gestrecktes oder gebeugtes Vorführen der Arme in der Recoveryphase</li> </ul> <p>+ <u>Beine:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kein Dreier Beinschlag, keine Kraulzappler, kein Schlagen aus dem Knie,</li> <li>- Beine nahe beieinander</li> </ul> <p>+ <u>Timing:</u> 1. Beinschlag beim Wasserfassen, 2. Beinschlag in der Druckphase der Arme</p> <p>+ Bewegungsfluss</p>	<p>+ Wasserlage ruhig mit stabiler Kopfhaltung + Rollen um Körperlängsachse erkennbar</p> <p>+ <u>Arme:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ansatzweise S- Zug, Druckphase frei, kein Parken am Ende der Druckphase</li> <li>- gestrecktes Eintauchen mit Kleinfingerseite, kein Übergreifen</li> <li>- Ellenbogen-vorn-Haltung in Zugphase erkennbar</li> <li>- Wechselzugbewegung,</li> <li>- kein Abschlag unten oder oben</li> </ul> <p>+ <u>Beine:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kontinuierlicher Beinschlag aus Hüfte</li> <li>- kein Absinken der Beine, Knie unter Wasser</li> <li>- aktiver Kick aus dem Unterschenkel, kein Radfahren!</li> </ul> <p>+ Bewegungsfluss</p>	<p>+ Gleittechnik mit Hoch-Tief-Bewegung und erkennbarer Gleitphase</p> <p>+ <u>Arme:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deutliches „Wasser fassen“ mit „Vorhang öffnen“: Zugphase mit Ziehen nach außen (→ „Ypsilon“-Arme, leicht über Schulterbreite), Kleinfingerseite oben</li> <li>- Ellbogen-vorn-Haltung</li> <li>- Rückholphase frei</li> </ul> <p>+ <u>Beine:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwunggrätsche mit hüftbreitem Anfersen, Ausdrehen mit angezogenen Füßen, Kreisschwung</li> </ul> <p>+ ökonomisch, richtiges Timing, guter Vortrieb</p>	<p>+ Zweier-, Dreier, oder Viereratmung erlaubt (muss durchgehalten werden!) + flache, gute Wasserlage + ruhige Kopfhaltung, bei Atmen kein Aufdrehen des Rumpfes</p> <p>+ <u>Arme:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestrecktes Eintauchen in Verlängerung der Schulter</li> <li>- Finger zu Schaufel</li> <li>- Arm beugen mit Ellbogen-vorn-Haltung</li> <li>- fließende Unterwasserbewegung mit Streckung in Enddruckphase</li> <li>- hoher Ellbogen in der Recoveryphase</li> <li>- kein Abschlagschwimmen!</li> </ul> <p>+ <u>Beine:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kontinuierlicher Beinschlag aus der Hüfte</li> <li>- kein Absinken der Beine</li> <li>- Beine unter Wasser</li> <li>- aktiver Kick aus dem Unterschenkel,</li> <li>- kein Radfahren!</li> </ul>