

TRIATHLON DRILLS TEIL 2

VON MANUELA DIERKES

DIE SCHWIMM- ÜBUNGEN

1 KOMBINATIONÜBUNGEN

- > Kraul-Arme mit Delfin-Beinen
- > Kraul-Arme mit Brust-Beinen
- > Brust-Arme mit Kraul-Beinen
- > Brust-Arme mit Delfin-Beinen
- > Rücken-Arme mit Brust-Beinen
- > Rücken-Arme mit Delfin-Beinen
- > Delfin-Arme mit Brust-Beinen
- > Delfin-Arme mit Kraul-Beinen

2 KOORDINATIONSÜBUNGEN

> Brust-Diagonal	Ihr rechter Arm und ihr linkes Bein liegen ruhig im Wasser, die andere Körperdiagonale führt die Schwimmbewegung aus. Nach 25 m wechseln Sie die Seiten.
> Kraul-Diagonal	siehe oben
> Brust: zwei Armzüge auf einen Beinschlag	Schwimmen Sie einen normalen Brustzug. Beim zweiten Zug führen Sie nur den Armzug aus und lassen die Beine ruhen.
> Brust: zwei Beinschläge auf einen Armzug	Schwimmen Sie einen normalen Brustzug. Beim zweiten Zug führen Sie nur den Beinschlag aus und lassen die Arme ruhen.

3 KONTRASTÜBUNGEN

jeweils im 25er-Wechsel in die eine Richtung übertreiben, dann direkt danach 25 m in die andere Richtung

> X-förmiges Übergreifen / weites, V-förmiges Eintauchen	Übergreifen Sie beim Eintauchen deutlich und tauchen Sie danach ganz weit außen ein.
> stark verkürzter Armzug / stark verlängerter Armzug	Schwimmen Sie erst mit extrem kurzen Zügen und dann mit extrem langen.
> Schwimmen mit Faust / Schwimmen mit offener Hand	Ballen Sie Ihre Hand erst zu einer kleinen Faust, danach spreizen Sie Ihre Finger maximal.
> gestreckter Arm über Wasser / hoher Ellbogen über Wasser	
> extremer S-Zug unter Wasser / gerader Armzug unter Wasser	
> Übertriebene Rollbewegung / stabile Körperposition	Greifen Sie bei der übertriebenen Rollbewegung unter Wasser über Ihre Körpermitte, danach nutzen Sie Ihren Kopf als Achse und stabilisieren sich.
> Beinschlag mit angewinkeltem Ankerfuß / gestreckter Fuß	
> 2er-Beinschlag / 6er-Beinschlag	Führen Sie die unterschiedlichen Beinrhythmen zum normalen Kraulschwimmen aus.

4 WASSERGEFÜHLSÜBUNGEN

Immer wenn es bei den Wassergefühlsübungen nicht anders vermerkt ist, schwimmen Sie 12,5 m die Übung und 12,5 m Kraul.

> Hunde-Paddeln	Greifen Sie unter Wasser wie ein Hund nach vorn und ziehen Sie sich so am Wasser nach vorn. Die Bewegung endet kurz vor Ihren Schultern.
> Rad-Dampfer, Kopf über oder unter Wasser	Schieben Sie die Unterarme wechselseitig kurz vor Ihrem Kopf nach vorn und bringen Sie beim Zug Durch auf die Unterarme.
> Wriggen auf Schulterhöhe, Kopf über Wasser	Die Ellbogen sind knapp über Schulterhöhe, Ihre Hände zeigen senkrecht ins Wasser und führen die 3D-Scheibenwischerbewegung durch.
> Wriggen weit vor dem Körper	Ihre Arme sind nach vorn gestreckt. Achten Sie darauf, dass Ihre Handgelenke angestellt sind und Ihre Fingerspitzen zum Beckenboden zeigen.
> Wriggen weit hinter dem Körper, auf Hüfthöhe	Ihre Arme sind nach hinten gestreckt. Auch hier die Handgelenke abklappen, sodass die Handfläche zur Wand zeigt von der Sie weg schwimmen.
> Wriggen in Rückenlage kopfwärts, Hände auf Höhe der Hüfte	Ihr Bauch zeigt zur Decke und Ihre Arme sind neben Ihrem Körper locker gestreckt. Ihre Fingerspitzen zeigen zur Decke.
> Wriggen in Rückenlage, fußwärts, Hände über dem Kopf	Ihr Bauch zeigt zur Decke, die Arme sind fast gestreckt. Die Übung wird leichter, wenn Sie Ihren Kopf unter Wasser halten und die Fußspitzen aus dem Wasser gucken.
> Wriggen in Bauchlage, fußwärts, Kopf tief und Füße hoch	Ihr Bauch zeigt zum Grund, Arme sind fast gestreckt. Halten Sie mit einem leichten Beinschlag Ihre Füße oben.
> Slalom-Wriggen, von vorn nach hinten	Damit Sie hier ein paar Übungsdurchgänge schaffen, wriggen Sie diesmal 25 m und Kraulen dann 25 m.
> Rückwärts kraulen	Wenn Sie das können, haben Sie Ihre Bewegungen im Wasser unter Kontrolle – der Klassiker unter den Wassergefühlsübungen.

5 STABILISATIONSÜBUNGEN

> Badewanne	Rückenlage, Ihr Gesäß ist der tiefste Punkt. Ihre Fußspitzen ragen aus dem Wasser, erzeugen Sie mit einem kleinen Brustarmzug Vortrieb.
> Kraul-Beine in Seitenlage mit „Haiflosse“	Schwimmen Sie Kraul-Beine in Seitenlage mit angestelltem Arm. Ihr Ellbogen zeigt senkrecht nach oben.
> Kraul-Beine in Seitenlage mit gestrecktem Arm	Siehe oben, nur mit gestrecktem Arm über Wasser. Ihr Kopf ist dabei unter Wasser und schaut nur zum Atmen heraus.
> Kraul-Beine in Seitenlage mit Seitenwechsel unter Wasser	Nach 6 Beinschlägen wechseln Sie mit einem halben Kraulzug die Seite.
> Kraul-Beine in Seitenlage mit Seitenwechsel über Wasser	Nach 6 Beinschlägen wechseln Sie mit einem halben Rückenzug die Seite.
> Fahnenmast	Ihr Unterschenkel zeigt senkrecht aus dem Wasser. Seitenwechsel nach 12,5 Metern.
> Vorn und hinten abtippen	Am Ende jeder Überwasserphase tippen Sie einmal vorn ab, bewegen dann den Arm über Wasser wieder zurück nach hinten und danach wieder nach vorn.
> 2er-Abschlag hinten, Atmung zum aktiven Arm	Wie beim normalen Abschlag zieht nur ein Arm – aber diesmal liegt der ruhende Arm gestreckt am Oberschenkel.
> 2er-Abschlag hinten, Atmung zum passiven Arm	siehe oben. Leiten Sie die Drehung zur Atmung über die Schulter ein.
> Rückenabschlag mit den Händen senkrecht über Wasser	Denken Sie bei dieser Übung daran, dass man im Wasser und nicht auf dem Wasser schwimmt. Nehmen Sie in Kauf, dass Sie etwas absinken.

6 KLASSISCHE TECHNIKÜBUNGEN

> Superman-Beine	Sie schwimmen nur den Beinschlag, wobei ein Arm gestreckt nach vorn zeigt und ein Arm am Oberschenkel ruht. Ihre Atmung richtet sich seitlich nach hinten.
> Schulter-Tippen	Tippen Sie in der Überwasserphase mit den Fingerspitzen locker Ihre Schulter ab.
> 3er-Tippen (Gesäß, Schulter, Kopf)	Diesmal tippen Sie an Gesäß, Schulter und Kopf. Ihr anderer Arm liegt währenddessen vorn gestreckt.
> Schleifen	Schleifen Sie mit Ihren Fingerspitzen auf dem Weg nach vorn locker durchs Wasser.
> Reißverschluss	Diesmal schleifen Sie auf dem Weg nach vorn so weit Sie können an Ihrem Körper entlang.
> geschleudertes Abschlag mit Platschen	Bringen Sie mit sehr viel Schwung Ihren Arm nach vorn. Es soll platschen!
> Schultertippen mit Arm-Abspreizen und spitzem Eintauchen	Tippen Sie in der Überwasserphase Ihre Schulter ab, strecken Sie Ihren Arm senkrecht nach oben und stechen Sie abschließend zum Eintauchen ins Wasser.
> steiles Einstechen	Bringen Sie mit viel Power zuerst Ihre Fingerspitzen, dann Ihr Handgelenk und zuletzt Ihren Ellbogen ins Wasser. Strecken Sie Ihren Daumen weit nach vorn.
> Boxen mit starker Schulterrotation	Boxen Sie mit Ihren Hände zur Faust abwechselnd unter Wasser nach vorn. Ihr ganzer Körper folgt dieser Bewegung. 12,5er-Wechsel mit Kraul.
> Anstellen mit starker Schulterrotation	Strecken Sie Ihre Hände abwechseln nach vorn. Auf dem Rückweg bringen Sie Druck auf Ihren Unterarm. Lassen Sie die dadurch erzeugte Rotation zu. 12,5er-Wechsel.
> Einarmig Kraulen	Ihr ruhender Arm liegt dabei mit Spannung gestreckt vor der Schulter. Verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit mal auf die Zug-, mal die Druckphase.
> Abschlag	Der Klassiker! Schlagen Sie dabei nicht mit den Händen vor dem Kopf ab, sondern lassen Sie Ihre Hand vor der Schulter liegen. So vermeiden Sie Übergreifen.
> Doppelzug unter Wasser	Führen Sie mit beiden Armen den Kraularmzug unter Wasser durch. Führen Sie die Hände mit wenig Widerstand wieder nach vorn. Ihre Beine ruhen fast.
> 2er-Abschlag unter Wasser	Anstatt über Wasser bringen Sie den Arm unter Wasser wieder nach vorn. Zweimal rechter Arm, zeimal linker Arm. Der ruhende Arm liegt vorn.
> Enten-Paddeln parallel	Tackern Sie Ihren Ellbogen am Körper fest und führen Sie beidarmig nur das letzte Drittel der Unterwasserphase aus. Die Beine bewegen Sie kaum. 12,5er-Wechsel mit Kraul.
> Enten-Paddeln wechselseitig	Wie oben – nur nicht mit beiden Armen gleichzeitig, sondern abwechseln rechts und links.
> Wasserspritzen	Betonen Sie Ihren Abdruck, strecken Sie Ihren Ellbogen, Daumen am Oberschenkel und lassen Sie das Wasser beim Abdruck spritzen.



Das dazugehörige Video finden Sie unter www.tri-mag.de/drills-schwimmen
Triathlon-Trainingspläne für alle Distanzen gibt es in der Zeitschrift **triathlon**. www.triathlon-abo.de