

Alle Fokuspunkte auf einen Blick

A. Wasserwiderstand senken	B. Entspannung: Energie sinnvoll nutzen	C. Gleitphase verlängern
<ul style="list-style-type: none"> - Balance - - Wippe - - Segelboot - - Röhre - - Jeans, Streamline - 	<ul style="list-style-type: none"> - Marionette / Dreieck - - Briefkasten - - Handrücken - - Entspannter Kopf - 	<ul style="list-style-type: none"> - Schiene - - Harpune - Später Handwechsel - - Schwereloser Arm -
D. Antriebssystem: Rumpfmuskulatur einsetzen	E. Wasserfassen	F. Beinschlag
<ul style="list-style-type: none"> - Rotation - - Timing - - Schub - 	<ul style="list-style-type: none"> - Ball - - Fühlen - - Augenlinie - 	<ul style="list-style-type: none"> - Peitsche - - Lockeres Fußgelenk - - Rennrodlerfüße - - 2er Beinschlag -

Erklärungen der Fokuspunkte

A:

- **Balance:** ausbalancierter Körper, den "Sweet Spot" finden, wo man waageecht im Wasser liegt, Lunge trägt!
- **Wippe:** hebt man vorne / hinten was aus dem Wasser sinkt etwas auf der gegenüberliegenden Seite ab
- **Segelboot:** die 45 Grad Position mit tiefer & hoher Schulter (wie ein zur Seite geneigtes Segelboot) hat weniger Wasserwiderstand, als ein breiter Frachter
- **Röhre:** alle Gliedmaßen eng beieinander behalten (Wasserwiderstand)
- **Jeans, Streamline:** Voraussetzung für alle: fester Körperker, Jeans, Gleitposition

B:

- **Marionette:** hoher Ellbogen / Ellbogen seitlich entspannt nach vornebringen
- **Dreieck:** Unterarm hängt derweil locker nach unten und bildet mit dem Oberarm ein Dreieck
- **Handrücken:** zeigt bei der Überwasserphase nach vorne
- **Briefkasten:** Hand / Unterarm / Ellbogen tauchen in der Reihenfolge durch einen imaginären, auf dem Wasser liegenden „Briefkastenschlitz“ ins Wasser, kurz vor dem Kopf
- **entspannter Kopf:** Kopf liegt entspannt wie auf einem Kissen, Blick nach unten, bzw nur leicht (ca. 1m) nach vorn

C:

- **später Handwechsel:** der passive Arm bleibt so lange vorne in Gleitposition liegen, bis der aktive Arm eintaucht
- **Schiene:** den aktiven Arm auf einer imaginären (Führungs-) Schiene, lang und locker nach vorne schieben
- **Harpune:** aktiven Arm auf der Schiene bis zur vollständigen Streckung nach vorne schieben (gerade und gestreckt wie ein Harpunenpfeil)
- **Schwerelos Arm:** Der als Harpune ausgestreckte Arm liegt schwerelos, entspannt in angenehmer Höhe ca. 1-2 Handbreite unter der Wasseroberfläche (u.a. Prinzip Wippe s.o.)

D:

- **Rotation:** Den Körperkern als Motor nutzen, die Rotation treibt den Armzug an
- **Timing:** Die Rotation mit dem Armzug timen, d.h. bsd. Die explosive Rotation mit der Druckphase koppeln. Das führt zu einem....
- **....Schub:** Das richtige Timing verleiht der Druckphase extra Power- diese erlebt man als extra „Vortriebsschub“

E:

- **Ball:** richtiges Wasserfassen (Vorübung ist Sculling): den Arm unter den Ellbogen bekommen: versuche mit dem Unterarm einen imaginären Ball unter Wasser zu umfassen: Hand dabei anstellen
- **Fühlen:** achtsam ziehen und Wassergefühl entwickeln: was ist die beste Handstellung- wann habe ich den besten Druck auf der Hand?
- **Augenlinie:** nicht über den Bauchnabel auf die andere Seite übergreifen: blickst Du nach unten und beobachtest Deinen Zug, solltest Du Die Hand direkt unter den Augen haben, in der „Augenlinie“

F:

- **Peitsche:** Beinschlag aus der Hüfte, der sich wie bei den Bayrischen Peitschenschwingern, dann über das Knie, die Fußgelenke fortsetzt und dann am Fußspann für den nicht hörbaren Knall (Kraftexplosion) sorgt
- **lockeres Fußgelenk:** lockere, bewegliche Fußgelenke sind das A&O beim Beineschwimmen. Sie sind beim Beinschlag völlig passiv, aber der Vortriebsgarant
- **Rennrodlerfüße:** die Füße liegen, wie bei Rennrodlern die auf dem Rücken auf dem Schlitten liegen, locker nach innen – die großen Zehen gegeneinander: in dieser Position sind die Füße am beweglichsten
- **2er Beinschlag:** pro Armzug immer nur 1 Beinschlag: taucht der linke Arm ein, schlägt das rechte Bein und vv