

ECO Schwimmen Workshops

Level 1-6

ECO Schwimmen: Neue Technikübungen

FAQ / FAE (Frequent asked Einwände)

Warum schwörst Du so auf Eco Schwimmen?

- Ideal um eine komplexe Bewegung in Ihre Einzelteile / Fokuspunkte zu zerlegen. Anhand dessen haben wir eine detaillierte Checkliste um den Stil fast eines jeden Schwimmers zu analysieren

Es gibt auch noch andere Arten zu Schwimmen!?

- Ja, gibt es: aber das Hauptaugenmerk liegt auf der Verringerung des Wasserwiderstandes und möglichst viel Strecke mit wenig Zügen zurückzulegen: Wenn man das einmal gefühlt und verstanden hat, dann ist das die Basis für jede Weiterentwicklung

Ich will lieber mehr Meter trainieren

- Technik beim Schwimmen macht ca. 70% aus, danach kommen erst Kraft und Ausdauer (Körperkernmuskulatur ist allerdings elementar). Ihr werdet so viel schneller Erfolg haben, wenn die Technik stimmt. Die Zeit lohnt sich. Wer allerdings rein Wert auf Kraft und Ausdauer legt, ja, der/die braucht kein Techniktraining

Ich finde es mühsam und anstrengend für den Kopf !

- Veränderung von Gewohnheiten sind mühsam und brauchen viel Übung und Offenheit für Veränderung. Man kann es als eine Art „achtsames, oder auch meditatives Schwimmen“ sehen durch die Fokussierung auf je einen Fokuspunkt.
- Vielleicht mag, oder kann man diese Energie auch gerade nicht aufbringen

Ich glaube nicht recht daran!

- Vertrauen in den Trainer, Fragen stellen

ECO Schwimmen Workshops

Level 1-6

Level 1a:

Wasserwiderstand senken

Fokuspunkte: Balance, Wippe, Segelboot, Röhre, Schiene, Kopf

Material: Flossen

DO LESS – SWIM FASTER

!!

1. **Ziel: Schwimm achtsam und verstehe, Fokuspunkte beachten immer und immer wieder**
2. **Ziel: Auftrieb des Körpers, Körper schwimmt von allein, kein Kampf mit den Armen notwendig (Ar nur für den Vortrieb), Entspannung vs Anspannung (Core), Prinzip der Balance, Wippe**

0: fester Körperkern /Core: was heißt das: wie im Bürostuhl gesund sitzen, Brustkorb vorschieben, fest aber elastisch sein

1. **Atemübung, Stehend:** Einatmen: Mund / Ausatmen u.Wa. Nase: Blubbern
2. **Qualle:** Bauchlage ohne Körperespannung , alles sinkt, nur der Rücken bleibt oben –
Ziel: Erfahrung: die Lunge(Brustkorb) trägt
- 2b. **Komplett ausatmen:** Körper sinkt ab – **Ziel:** Zusammenhang : Luft vs Wasserlage
3. **Rückenlage mit Körperspannung (toter Mann)**
Fokus: Balance, Wippe, Kopf
4. **Torpedo: Vom Boden zur Schwimm Lage abstoßen, Arme angelegt**
Beine nicht sinken lassen, Füße zusammen, Hüfte strecken, Brustbein vor, Nase blubbern
Fokus: Balance, Wippe, Kopf, Röhre,
5. **Entspannung, Stehend:** Zombiehand, schwereloser Arm
Ziel: Entspannung wahrnehmen, Hand- und Armposition wahrnehmen
6. **Supermann:** wie Torpedo, nur Arme vorn
Fokus: s.o.+ schwereloser Arme, Zombiehand
7. **Skater:** Wasserlage: 1 Arm vor, andere angelegt, in 45 Grad Rotation
zusätzliche Aufgabe: Integrierung der Rotation
Fokus: Rotation, Kopf, Schiene, Harpune
8. **Supermann 2 Skater**
Fokus: s.o. nur aus der Bewegung

ECO Schwimmen Workshops

Level 1-6

9. Skater 2 Skater unter Wasser

Fokus: Rotation rechts links, Fokuspunkte in der Dynamik beibehalten

ECO Schwimmen Workshops

Level 1-6

Level 2

Entspannung: Energie sinnvoll nutzen, Recovery Phase

Fokuspunkte: Marionette, Dreieck, Zombiehand, Briefkasten, Kopf, schwereloser Arm

Material: Flossen, Golfball, Haargummi

DO LESS – SWIM FASTER

!Schwimm achtsam!

Ziel: nichts anspannen, was nicht dem Vortrieb oder der Verringerung des Widerstandes steht

1. **Land, Überwasserphase:** Ellbogen breit herausnehmen, Eintauchpunkt (in Höhe des anderen Ellbogens) erspüren, Gefühl für liegenden Führungsarm
Fokuspunkte: Marionette, Dreieck, Zombiehand (Handrücken), Schwimmring, Schiene, Harpune, Kopf
2. **Skater 1-Arm:** Handrücken ggf schleifen, **Haargummi** am Ellbogen erhöht die Wahrnehmung, **Golfball** in der Hand für Zombiehand, 6 x Be in Skaterposition
Fokus: s.o. und Dreieck schauen
Hilfsübung zur Harpune: nach der Schiene, Daumen in Richtung Beckenrand strecken
3. **Skater2 Skater:** 6 Beinschläge in Skaterposition, dann Wechsel, ggf Flossen, Körperlänge, Atmung, (Golfball und Haargummi)
Fokus: s.o. & Rotation re-li, Briefkasten, Schiene, Harpune

ECO Schwimmen Workshops

Level 1-6

Level 3:

Entspannung, Energie sinnvoll nutzen

Antriebssystem: Rumpfmuskulatur einsetzen, Gleitphase verlängern

Fokuspunkte: später Handwechsel, Rotation, Timing

Material: Flossen, Haargummi, Golfball

1. **Land, kompletter Zyklus:** Erspüren des Handwechselzeitpunktes, Beachtung aller vorherigen Fokuspunkte
Fokuspunkte: später Handwechsel / Zeitpunkt, Rotation, Timing,
2. **AS:** langsam und konzentriert: Fokuspunkte wechseln
Fokuspunkte: Rotation, Timing / Schub, Kopf, Schiene, Harpune
3. **AS- Übergang:** Den Handwechsel, orientiert am Eintauchen immer etwas früher durchführen, spüre ich den Schub?
Fokuspunkte: später Handwechsel, Rotation, Timing
4. **Skater Beine, 3er Zug, Skater Beine**
Oder: Skater 1 Arm, 3 er Zug, Skater 1 Arm
5. **GSA langsam:** alle Fokuspunkte, insbsd Entspannung
Fokuspunkte: später Handwechsel, Rotation, Timing / Schub,

ECO Schwimmen Workshops

Level 1-6

Level 4:

Wasserfassen:

Fokuspunkte: Ball, Fühlen, Augenlinie

Material: Flossen

1. **Sculling:** verschiedene Positionen, Erspüren des Drucks an der Hand, Gefühl für die Handstellung
Fokuspunkte: Röhre, Körperspannung, Fühlen
2. **Supermann 2 catch:** ggf. mit Flossen: Erlernen der ersten Phase des Wasserfassens, Handstellung beachten,
Fokuspunkte: Ball umfassen, Fühlen, Röhre, Körperspannung
3. **Hundepaddeln**
Fokuspunkte: Balance, Röhre, Ball umfassen
4. **F 3 Phasen, 1-Arm:** Zerteilung des gesamten Zuges in Einzelteile: Wasserfassen, Zug- und Druckphase, Überwasserphase
Fokuspunkte: Röhre, Ball, HE u. Wa., Rotation, Timing, Harpune, Entspannung
5. **1-Arm:** langsam durchführen. Kompletter Armzug, mit Wasserfassen, Zug- und Druckphase
Fokuspunkte: Harpune, Röhre, Ball, Augenlinie, Rotation, Timing
6. **AS langsam durchführen:** wie bei Level 3 nur nun auf das Wasserfassen achten
Fokuspunkte: Ball, Augenlinie, Rotation, Timing
7. **AS Übergang:** wie Level 3, das gute Wasserfassen unterstützt den „Schub“
Fokuspunkte: später Handwechsel, Timing
8. **GSA: alle Fokuspunkte**

ECO Schwimmen Workshops

Level 1-6

Level 5

Beinschlag

Fokuspunkte: Peitsche, Rennrodlerfüße, 2er Beinschlag

Material: Gummiband für die Füße, Poolboy

1. Beinschlag allgemein üben, für alle Lagen außer Brust

Fokuspunkte: Peitsche, Rennrodlerfüße

Hauptprobleme:

- das Fußgelenk ist zu steif (von Natur aus, oder wird nicht locker gelassen)
 - Beinschlag aus dem Knie
 - Beine/Körper zu steif: locker und elastisch
 - kein fester Körperkern: Hüfte tief, Kraft verpufft
-
- 1a: Schlappen schießen
 - 1b: am Beckenrand stehend, in Fuß im Wasser: großes Pendeln aus der Hüfte mit lockerem Fuß
 - 1c: am Beckenrand sitzend
 - 1d: Beine mit Brett und Flossen
 - 1 e: Be nur mit Brett: große Zehen berühren sich (Rennrodlerfüße): Körperkern!
 - 1f: Beine senkrecht
 - 1g: Be- Seitenlage auch als Hai
 - Kontrastschwimmen: Füße anziehen / nur mit 1ner Flosse

Allgemein zum Be Training mit Brett

Beintraining mit Brett hat den Vorteil, Das man sich nur auf die Beine konzentrieren kann: Den Auftrieb zum gleichmäßigen Luftholen ermöglicht das Brett (außer Seitenlage und Rückenlage)

- Arme gestreckt + entspannt auf das Brett ablegen, Körper gestreckt, Po knapp unter der Wasseroberfläche, Be unter Wasser, Mund stetig an der Wasserlinie Dabei das Brett nicht aktiv nach unten drücken.

2. Land, 2 er Beinschlag erklären: Rechter Arm ins Wasser, rechter Fuß schlägt

Verstehen: Funktion der Unterstützung von Rotationseinleitung und Stabilität

3. GSA mit Gummi um den Füßen und PB:

Fokuspunkte: verringerter Beinschlag, Gummi spüren / Füße werden zusammengehalten, Röhre

4. Abstoß, genau 1 Zug und 1 Beinschlag: Stopschwimmen

Fokuspunkte: 2 er Beinschlag: pro Zug, 1 Beinschlag

ECO Schwimmen Workshops

Level 1-6

5. GSA

Fokuspunkte: 2er Beinschlag

Level 6

Zugelimination und Zugkontrolle

Fokuspunkte: ZZ zählen ggf. mit Timer schwimmen

Material: Tempotrainer

1. Zugelimination : wieviel Meter pro Armzug:
Finde die optimale Zuglänge (auch abhängig von der eigenen Spannweite)
Voraussetzung: Eco Schwimmen, alle Fokuspunkte
Zusammenhang: eigene Zuglänge, Zugfrequenz (Zug pro Sekunde)
2. Tempotrainer: feste Strecke (50 m).
Frequenz langsamer schalten: z.B. von 1.20- 1.60: ZZ sinkt
Dann wieder schneller schalten, aber ZZ beibehalten: d.h man wird schneller, die
Zuglänge wird höher
Erspüre: ab welcher Frequenzhöhe welche Technikteile nachlassen
3. ZZ << / ZZ >>