

BLYTHE LUCERO

SCHWIMMEN

Die 100 besten Übungen



- FÜR ALLE SCHWIMMSTILE
- TECHNIK VERBESSERN
- VERLETZUNGEN VORBEUGEN

Inhalt

Einleitung	14
Zum Gebrauch dieses Buches	18
1 Auf dem Weg zumeffizienten Schwimmen	22
Die Kunst und Wissenschaft des Schwimmens	22
Die Technik des ökonomischen Schwimmens	23
Die Umwandlung eines Workouts in eine Übungseinheit	24
2 Worum es bei Drills geht	28
Was ist ein Drill?	28
Die Körperposition	29
Der Beinschlag	29
Der Armzug	30
Die Überwasserphase	30
Atmung	31
Hebelwirkung	32
Koordination	32
Arten von Schwimmdrills	33
Progressiv gestaltete Drills	33
Teilübungen	34
Kontrastdrills	34
X-Drills	34
Die Geschichte der Schwimmdrills	35

3	Der Einsatz von Schwimmdrills.....	40
	Wann soll man Drills einsetzen?.....	40
	Wie soll man Drills einsetzen?.....	41
4	Die 100 besten Schwimmdrills	46
	Drills für das Freistilschwimmen.....	46
	Drills zur Verbesserung der Körperlage.....	46
	1. Abwärts gerichtetes Gleiten	46
	2. Rollen wie ein Klotz im Wasser	49
	3. Freistil mit Zwölferbeinschlagwechsel	51
	Beinschlagdrills	53
	4. Fußstreckdrill	53
	5. Wackelfußdrill.....	55
	6. Vertikale Beinschlagsequenz	58
	7. Beinschlag mit einem Bein	60
	Armzugdrills	62
	8. Zug-/Druckfreistil	63
	9. Einholen	65
	10. Daumendrill	68
	11. Skullen.....	70
	12. Freistil mit Fäusten	73
	Überwasserdrills.....	75
	13. Schlaffe Hand.....	75
	14. Haiflosse.....	77

Atemdrills.....	79
15. Einatmungsarm/Ausatmungsarm	80
16. Schwereloser Arm	83
17. Schläfenpresse	85
18. Freistilschwimmen mit inaktivem Arm	87
Hebeldrills.....	89
19. Dreierzugwechsel-Freistil	90
20. Der Pendeleffekt.....	92
21. Hüftskaten	95
Koordinationsdrills	97
22. Freistil mit erhobenem Kopf.....	98
23. Horizontales Seilklettern	100
24. Freistil mit einer Delfinbewegung.....	103
25. Beidseitige Atmung.....	105
Drills für das Rückenschwimmen	108
Drills zur Verbesserung der Körperlage.....	108
26. Gleiten auf der Wirbelsäule.....	108
27. Wasserliniendrift	110
28. Rückenschwimmen mit Zwölferbeinschlagwechsel	112
Beinschlagdrills	114
29. Kochendes Wasser.....	115
30. Stromlinienbeinschlag ohne Knieeinsatz.....	117
31. Beinschlag mit gestreckten Zehen.....	120
32. Viertelrolle mit einem Becher auf der Stirn.....	122

Armzugdrills 124

- 33. Einarmiger Zug/Druck 125
- 34. Nach oben und über den Ellbogen hinweg 127
- 35. Rückenarmzug mit Fäusten 129
- 36. Korkenzieher 131

Überwasserdrills..... 133

- 37. Uhrzeiger..... 134
- 38. Zwei-Schritt-Überwasser-Phase..... 136
- 39. Arretierter Ellbogen..... 139
- 40. Hundeohren 142

Atemdrills..... 144

- 41. Rhythmische Atemsequenz 145
- 42. Die Atemtasche 147

Hebeldrills..... 149

- 43. Rückenschwimmen mit Dreierzugwechsel 149
- 44. Einarmiges Seilklettern 152
- 45. Anhalten der Arme in der Gegenüberstellung 154
- 46. Achselhöhlenheben 156

Koordinationsdrills 158

- 47. Rollen, Ziehen, Rollen, Drücken 159
- 48. Führen mit dem kleinen Finger 161
- 49. Verbesserung des Gleichgewichts beim Rückenschwimmen mithilfe eines Bechers..... 164
- 50. Gegenläufigkeitsüberlappung 166

Drills für das Brustschwimmen	169
Drills zur Verbesserung der Körperlage.....	169
51. Stromlinienförmiges Gleiten.....	169
52. Schaukeldrill.....	172
Beinschlagdrills	175
53. Entenfüße	176
54. Brustbeinschlag in Rückenlage.....	179
55. Vertikaler Brustbeinschlag.....	183
56. Brustbeinschlag mit angehobenem Kopf.....	185
Armzugdrills	188
57. 3-D-Brustarmzug.....	188
58. Brustarmzugskullen.....	191
59. Halber Brustarmzug	193
60. Eckendrill.....	195
61. Handschnelligkeitsdrill.....	198
62. Brustarmzug mit Fäusten	201
Drills für die Rückführphase des Brustarmzugs	203
63. Verlängerung der Rückführphase.....	203
64. In die Stromlinienposition schießen	206
65. Falten und Schulterheben.....	209
Atemdrills.....	212
66. Einatmung am Gipfelpunkt.....	212
67. Augen auf das Wasser.....	214
68. Tennisballdrill	217

Hebeldrills	219
69. Brustarmzug mit Delfinbeinschlag	219
70. Brustarmzug mit abwechselndem Delfin- und Brustbeinschlag	222
71. Zug nach oben, um einzuatmen, Schlag nach unten, um zu gleiten	224
Koordinationsdrills	227
72. Keine Sterne	227
73. „Ziehen, atmen, schlagen, gleiten“-Mantra	230
74. Gleitlänge und -schnelligkeit	233
75. Einen Faden einfädeln	236
Drills für das Butterflyschwimmen	239
Drills zur Verbesserung der Körperlage	239
76. Einen Diener machen	239
77. Gewichtsverlagerung	242
Beinschlagdrills	244
78. Schreiben mit dem Band	245
79. Tiefer bis flacher Delfin	247
80. Delfinsprünge	249
81. Vertikaler Delfin	253
82. Delfin in Rückenlage	255
Armzugdrills	257
83. Abklappen, um zu drücken	257
84. Geschwungene Fragezeichen	260
85. Einarmiger Butterfly	262

86. Linker Arm, rechter Arm, beide Arme	265
87. Abrundung des Zugs.....	268
Überwasserdrills.....	270
88. Kleine Finger oben.....	270
89. Der Flop.....	274
90. „Y“-förmige Reichbewegung	276
Atemdrills.....	278
91. Atmungstiming.....	279
92. Fliegende Delfinsprünge.....	281
93. Butterfly mit aufs Wasser gerichteten Augen	284
94. Hammer und Nagel.....	287
Hebeldrills.....	290
95. Fortgeschrittener einarmiger Butterfly	290
96. Butterfly ohne Beinschlag.....	292
97. Butterfly ohne Pause	295
Koordinationsdrills	297
98. Brustkorbbalance	298
99. Koordinationskontrollpunkt.....	300
100. Ruhiger Butterfly.....	302
5 Schluss.....	308
Danksagungen.....	308
Bildnachweis.....	309

4 DIE 100 BESTEN SCHWIMMDRILLS

DRILLS FÜR DAS FREISTILSCHWIMMEN

DRILLS ZUR VERBESSERUNG DER KÖRPERLAGE

Eine effiziente Freistiltechnik baut auf der Grundlage einer guten Körperposition auf. Die Art, wie wir im Wasser gleiten, wird durch die Spannung unserer Rumpf-Becken-Region beeinflusst. Um eine bessere Freistiltechnik zu erreichen, müssen wir unser Körpergewicht nach vorne verlagern und eine abwärts gerichtete Gleitlage einnehmen. Das Ziel der folgenden Drills zur Verbesserung der Körperlage besteht in der Erfahrung eines vorteilhaften Gleitens und einer effektiven Rumpf-Becken-Stabilität.

1. ABWÄRTS GERICHTETES GLEITEN

DER ZWECK DIESES DRILLS

- Erlernen der Gewichtsverlagerung zur Einnahme einer abwärts gerichteten Gleitlage.
- Verständnis der Wichtigkeit einer korrekten Kopfposition.
- Spüren einer effektiven Spannung und Stabilität der Rumpf-Becken-Region.

WIE MAN DIESEN DRILL AUSFÜHRT

Schritt 1: Gleiten Sie mit nach unten ins Wasser gerichtetem Gesicht und an Ihren Körperseiten anliegenden Armen, wobei Ihr Kopf die Bewegung anführt. Vermeiden Sie jegliche aktive Vorwärtsbewegung.

Schritt 2: Achten Sie auf Ihre Körperlage. Bei den meisten Personen beginnen die Beine bald abzusinken, wodurch der Schwimmer in eine aufwärts gerichtete Gleitlage gerät.

Schritt 3: Um diese unvorteilhafte Gleitposition zu verbessern, senken Sie Ihr Kinn, so dass Sie auf den Beckenboden und nicht nach vorne blicken. Bei den meisten Schwimmern hat diese einfache Aktion einen positiven Einfluss auf die Gleitbewegung, wozu auch gehört, dass ihre absinkenden Beine sich wieder ein wenig anheben.



Abb. 1a: Abwärts gerichtetes Gleiten

Schritt 4: Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihre Wirbelsäule. Machen Sie sie so gerade wie möglich, indem Sie Ihre Bauchmuskeln kontrahieren und Ihren Bauchnabel einziehen.



Abb. 1b: Aufwärts gerichtetes Gleiten



Bild 1: Abwärts gerichtetes Gleiten

Das Erlernen und Beibehalten einer geraden Wirbelsäule durch Anspannung der Rumpf-Becken-Region ist eine wichtige Fertigkeit, die Sie bei allen Schwimmmarten anwenden können.

Schritt 5: Halten Sie Ihre Rumpf-Becken-Region stabil und neigen Sie sich nach vorne auf Ihre Brust. Dies sollte bewirken, dass Ihre Hüften und Beine nach oben zur Wasseroberfläche hin treiben. Sie erreichen auf diese Weise die erwünschte, abwärts gerichtete Gleitposition, auf deren Basis Sie eine gute Freistiltechnik aufbauen können.

Schritt 6: Stellen Sie sich hin, atmen Sie und legen Sie sich wieder horizontal ins Wasser, mit dem Gesicht nach unten, dieses Mal mit über dem Kopf ausgestreckten Armen, wobei die Hände die Bewegung anführen. Schauen Sie auf den Beckenboden, halten Sie Ihre Wirbelsäule gerade und Ihre Rumpf-Becken-Region stabil. Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne und spüren Sie das abwärts gerichtete Gleiten.

Tab. 1: Drill-Feedback-Tabelle

Problem	Modifikation
Meine Beine sinken immer noch ab.	Bei einigen Personen tendieren die Beine stets dazu, nach unten zu sinken, möglicherweise auf Grund einer zu kompakten Beinmuskulatur oder wegen eines zu geringen Körperfettanteils. Für diese Personen ist es umso wichtiger, ihre Rumpf-Becken-Region in einer abwärts gerichteten Gleitlage zu halten.
Ich kann nicht auf meinem Brustkorb balancieren.	Versuchen Sie, Ihre Schultern nach hinten zu drehen, und Ihren Brustkorb nach vorne zu wölben. Tun Sie so, als würden Sie sozusagen in der Horizontallage stramm stehen. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Brustbein, das Sie etwas tiefer ins Wasser senken.
Ich kann nicht atmen.	Dieser Drill erfordert, dass Sie den Atem anhalten. Wenn Ihnen die Luft ausgeht, stellen Sie sich einfach hin und beginnen von vorne.

2. ROLLEN WIE EIN KLOTZ IM WASSER

DER ZWECK DIESES DRILLS

- Beibehalten der Horizontalachse während des Rollens.
- Kraftgewinnung aus der Rumpf-Becken-Region.
- Erreichen einer bequemen abwärts gerichteten Gleitlage in einer nicht flachen Position.

WIE MAN DIESEN DRILL AUSFÜHRT

Schritt 1: Gleiten Sie mit nach unten ins Wasser gerichtetem Gesicht und an Ihren Körperseiten anliegenden Armen, wobei Ihr Kopf die Bewegung anführt. Nehmen Sie eine abwärts gerichtete Gleitlage ein und positionieren Sie Ihren Kopf so, dass Sie auf den Beckenboden blicken.

Schritt 2: Behalten Sie die Spannung Ihrer Rumpf-Becken-Region und Ihre Kopfposition bei, rollen Sie auf Ihre rechte Seite, indem Sie Ihre rechte Hüfte und Schulter eine Vierteldrehung in Uhrzeigerrichtung drehen. Halten Sie diese Position fünf Sekunden lang bei.

Schritt 3: Behalten Sie die Spannung Ihrer Rumpf-Becken-Region und Ihre Kopfposition bei, rollen Sie sich auf Ihren Rücken, indem Sie Ihre rechte Hüfte und Schulter eine weitere Vierteldrehung in Uhrzeigerrichtung drehen. Halten Sie diese Position fünf Sekunden lang bei.

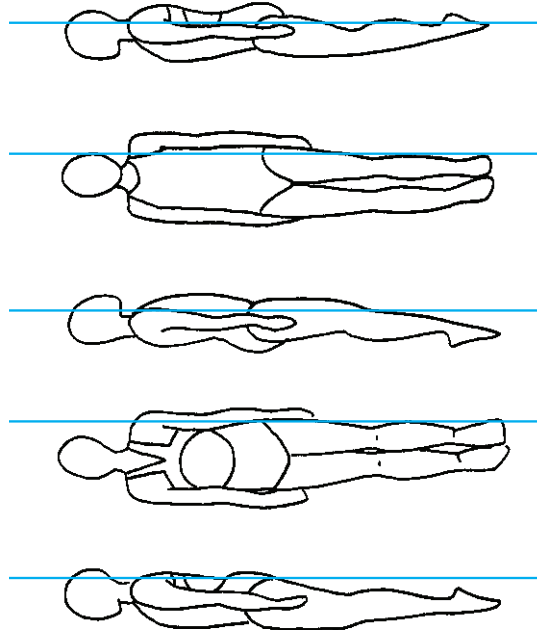


Abb. 2: Rollen wie ein Klotz im Wasser

Schritt 4: Behalten Sie die Spannung Ihrer Rumpf-Becken-Region und Ihre Kopfposition bei, rollen Sie sich auf Ihre linke Seite, indem Sie Ihre rechte Hüfte und Schulter eine weitere Vierteldrehung in Uhrzeigerrichtung drehen. Halten Sie diese Position fünf Sekunden lang bei.

Schritt 5: Behalten Sie die Spannung Ihrer Rumpf-Becken-Region und Ihre Kopfposition bei, rollen Sie sich zurück auf Ihre Vorderseite, indem Sie Ihre rechte Hüfte und Schulter eine weitere Vierteldrehung in Uhrzeigerrichtung drehen. Halten Sie diese Position fünf Sekunden lang bei.

Schritt 6: Stellen Sie sich hin, atmen Sie und wiederholen Sie dann diese Übung, wobei Sie sich gegen den Uhrzeigersinn drehen.



Bild 2: Rollen wie ein Klotz im Wasser

Tab. 2: Drill-Feedback-Tabelle

Problem	Modifikation
Ich kriege keine Vierteldrehung hin.	Versuchen Sie, die Drehung aus der Hüfte zu beginnen und Ihre Schulter folgen zu lassen.
Meine absinkenden Beine kommen mir in die Quere.	Sie können diese Übung mit einem sehr leichten Beinschlag ausführen.
Ich kann nicht atmen.	Sie können Luft holen, wenn Sie sich auf den Rücken drehen.

3. FREISTIL MIT ZWÖLFERBEINSCHLAGWECHSEL

DER ZWECK DIESES DRILLS

- Beibehalten einer abwärts gerichteten Gleitlage während der Bewegung.
- Ansatzweises Spüren der Hebelwirkung der Rumpf-Becken-Region.
- Erkennen der längsten Freistillage.

WIE MAN DIESEN DRILL AUSFÜHRT

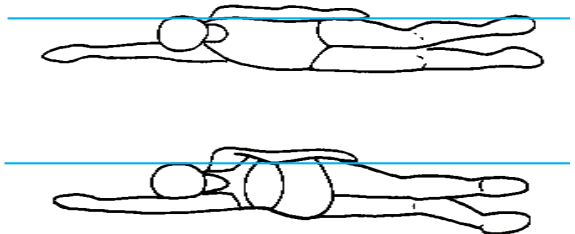
Schritt 1: Gleiten Sie auf Ihrer Seite im Wasser, wobei der zur Oberfläche gerichtete Arm an Ihrer Seite anliegt und der dem Beckenboden nächste Arm über Ihrem Kopf gestreckt ist. Spannen Sie Ihre Rumpf-Becken-Region an, um eine abwärts gerichtete Gleitlage zu erreichen.

Schritt 2: Beginnen Sie mit einem leichten, aber kontinuierlichen Flatterbeinschlag, der Sie von einer Seite zur anderen, statt auf und ab, führen sollte.

Schritt 3: Wenn Sie richtig ausgerichtet sind, befindet sich Ihr Gesicht meist unter Wasser. Um zu atmen, halten Sie eine stabile Kopfposition bei und rollen sich auf Ihren Rücken, atmen Sie, dann rollen Sie wieder in Ihre ursprüngliche Seitlage. Stellen Sie ein regelmäßiges Atemintervall her.

Schritt 4: Führen Sie 12 Beinschläge aus (jedes Bein bedeutet einen Schlag).

Schritt 5: Führen Sie den an der Seite liegenden Arm nach Absolvieren des 12. Beinschlags über Wasser nach vorne, und führen Sie den nach vorne gestreckten Arm durch das Wasser an Ihre Seite. Wechseln Sie gleichzeitig auf die gegenüberliegende Seite Ihres Körpers, um zu gleiten.



Schritt 6: Absolvieren Sie in dieser Position 12 weitere Beinschläge.

Abb. 3: Zwölferbeinschlagwechsel

Wiederholen Sie den Wechsel Ihrer Arme und Ihrer Gleitseite. Absolvieren Sie weitere 12 Beinschläge und wechseln Sie dann, bis Sie die entfernte Beckenseite erreicht haben.



Bild 3: Zwölferbeinschlagwechsel

Tab. 3: Drill-Feedback-Tabelle

Problem	Modifikation
Ich gerate in eine verkrümmte Körperposition.	Versuchen Sie, Ihren Körper und Ihren ausgestreckten Arm auszurichten.
Mein Beinschlag führt nicht von einer Seite zur anderen.	Dies liegt normalerweise daran, dass Ihre Hüften und Ihre Schultern nicht zur gleichen Seite ausgerichtet sind. Spannen Sie Ihre Rumpf-Becken-Region mehr an.
Ich kann keine abwärts gerichtete Gleitlage einnehmen.	Kontrollieren Sie Ihre Kopfposition. Während der 12 Beinschläge sollte Ihr unteres Ohr auf der Schulter Ihres ausgestreckten Arms ruhen.

BEINSCHLAGDRILLS

Ein effektiver Flatterbeinschlag ist ein fester Bestandteil einer guten Freistiltechnik. Er bedeutet einen konstanten Antrieb und stellt eine Gegenbewegung zum Armzug dar. Da die Beine einen unverhältnismäßig großen Energieanteil benötigen, ist es wichtig, einen entspannten, lange durchzuhaltenden Beinschlag zu entwickeln. Das Ziel der folgenden Freistil-Beinschlagdrills besteht darin, einen ökonomischen Flatterbeinschlag zu entwickeln, der den Rest der Freistilbewegung positiv unterstützt.

4. FUSSTRECKDRILL

DER ZWECK DIESES DRILLS

- Verständnis der Bedeutung eines Beinschlags mit gestrecktem Fuß.
- Experimentieren mit dem Anziehen des Fußes.
- Entwicklung eines zentralisierten Beinschlags.

WIE MAN DIESEN DRILL AUSFÜHRT

Schritt 1: Sie liegen horizontal im Wasser, mit nach unten gerichtetem Gesicht und nach vorne ausgestreckten Armen. Um zu atmen, drücken Sie das Wasser einfach mit den Händen nach außen und heben Ihr Kinn leicht zur Wasseroberfläche. Bringen Sie dann Ihr Gesicht wieder ins Wasser und führen Sie Ihre Hände zurück in die gestreckte Position.



Abb. 4a: Gestreckter Fuß

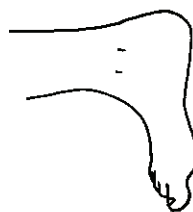


Abb. 4b: Ⓞ Nicht gestreckter Fuß

Schritt 2: Beginnen Sie mit der Ausführung des Flatterbeinschlags, indem Sie Ihre Beine abwechselnd nach oben und nach unten bewegen. Führen Sie das Bein etwa 30-40 cm nach unten und wieder zurück zur Wasseroberfläche. Schlagen Sie schnell mit entspannten, aber einigermaßen gestreckten Beinen.

Schritt 3: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Fußstellung. Um das Wasser am besten ausnutzen zu können, müssen Sie mit der größtmöglichen Fußoberfläche gegen das Wasser drücken. Nehmen Sie eine Fußhaltung ein, bei der Ihre Zehen gestreckt sind. Schlagen Sie schnell 30 Sekunden lang. Spüren Sie, wie Ihr Fußspann und Ihre Fußsohle das Wasser bei der Auf- und Abbewegung wegdrücken.

Schritt 4: Bewegen Sie Ihre Füße nun im Fußgelenk und stellen Sie sie in einen 90°-Winkel zu Ihren Beinen (die Standfußstellung). Schlagen Sie schnell 30 Sekunden lang. Spüren Sie, dass Sie das Wasser mit einer kleineren Oberfläche wegdrücken. Sie werden feststellen, dass Sie sich nur langsam nach vorne bewegen. Einige Schwimmer bewegen sich bei dieser Fußstellung sogar nach hinten!

Schritt 5: Nehmen Sie nun wieder eine gestreckte Fußposition ein und drehen Sie Ihre Knie und Füße nach innen, sodass Ihre Zehen enger zusammenliegen als Ihre Fersen. Zusammen sollten Ihre Füße einen Punkt bilden. Schlagen Sie schnell 30 Sekunden lang. Spüren Sie, wie eine große Fußoberfläche gegen das Wasser drückt. Sie werden feststellen, dass Ihr Beinschlag viel effektiver und müheloser ist, und dass im Bereich Ihrer Füße nur ein einziger zentraler Wasserstrudel entsteht.

Schritt 6: Setzen Sie den Beinschlag mit gestreckten und einwärts gedrehten Füßen fort. Schlagen Sie schnell mit entspannten Füßen. Spüren Sie, wie Ihr Beinschlag Sie vorwärts treibt, indem Sie das Wasser mit dem Fußspann nach unten und mit der Fußsohle nach oben drücken. Schwimmen Sie mit diesem Beinschlag bis zum entfernten Beckenende.



Bild 4: Fußstreckdrill

Tab. 4: Drill-Feedback-Tabelle

Problem	Modifikation
Mein Beinschlag wühlt enorm viel Wasser auf, egal welche Fußstellung ich wähle.	Der durch Ihren Beinschlag erzeugte Strudel sollte eine Folge der durch Ihren Fuß erzeugten Wasserbewegung sein, und nicht dadurch verursacht werden, dass Sie Luft in das Wasser befördern. Halten Sie mit Ihren Füßen Verbindung zum Wasser.
Wenn ich meine Füße einwärts drehe, stoßen meine großen Zehen gegeneinander.	Sie können von Glück sagen, dass Sie über eine hervorragende Fußbeweglichkeit verfügen! Bei weiterer Ausübung des Drills sollten Sie Ihre Kniedrehung ein wenig ändern, um ein Aneinanderstoßen Ihrer Großzehen zu vermeiden, die Änderung sollte jedoch so gering wie möglich sein.
Ich bekomme einen Krampf im Fußgewölbe, wenn ich meine Zehen strecke.	Versuchen Sie, Ihre Zehen zu strecken und gleichzeitig locker zu halten. Für uns Menschen ist diese Fußstellung nicht natürlich. Sie lässt sich jedoch durch weiteres Üben verbessern.

5. WACKELFUSSDRILL

DER ZWECK DIESES DRILLS

- Entwicklung eines entspannten Beinschlags.
- Erfahrung einer fischartigen Fortbewegung.
- Lernen, Energie zu sparen.

WIE MAN DIESEN DRILL AUSFÜHRT

Schritt 1: Beobachten Sie, wie ein Fisch schwimmt. Es ist dabei egal, welchen Fisch Sie beobachten, einen Goldfisch oder einen Hai im Aquarium. Achten Sie auf den Fischeschwanz. Er ist nicht starr, sondern bewegt sich im Wasser nach vorne und hinten wie eine Fahne im Wind. Die Bewegung ist flüssig, nicht hektisch, es scheint sich um eine mühelose Aktion des Fisches zu handeln.

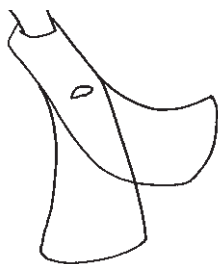


Abb. 5: Biegsame Flosse

Schritt 2: Streifen Sie sich eine einzige, lange Flosse über einen Fuß und stellen Sie sich ins Wasser, mit Ihrem Rücken gegen die Wand, wobei die Flosse völlig in das Wasser eingetaucht ist. Bewegen Sie Ihr Bein im Wasser auf und ab, wobei Sie bei jeder Bewegung etwa 60 cm zurücklegen. Führen Sie die Bewegung schnell genug

aus, um den Wasserwiderstand der Flosse zu spüren. Achten Sie darauf, wie sich die Flosse bei der Bewegung biegt. Achten Sie auch darauf, dass sich die Flosse, wenn sich Ihr Bein in die eine Richtung bewegt, in die dieser Richtung entgegengesetzte Richtung biegt. Die Bewegung ist so flüssig wie die Bewegung eines Fischeschwanzes.

Schritt 3: Nehmen Sie nun die Flosse von Ihrem Fuß ab und lassen Sie sich mit dem Gesicht nach unten und ausgestreckten Armen im Wasser treiben. Beginnen Sie, schnell mit Ihren Beinen zu schlagen, wobei Ihre Füße Kontakt zum Wasser behalten. Die Bewegung sollte innerhalb einer Wassertiefe von ca. 35-40 cm stattfinden. Strecken Sie Ihre Zehen, entspannen Sie jedoch Ihre Füße, sodass das Wasser diese biegt, wie es zuvor die Flosse gebogen hat. Schlagen Sie 30 Sekunden lang schnell mit den Beinen. Denken Sie an die mühelose und flüssige Bewegung des Fischeschwanzes. Lassen Sie das Wasser Ihren Fuß bewegen wie eine Fahne im Wind. Ruhen Sie sich aus und üben Sie dann noch einmal.

Schritt 4: Wenn Sie erst einmal einen flüssigen, flexiblen Fußschlag entwickelt haben, werden Sie feststellen, dass der Strudel, den Ihr Beinschlag erzeugt, viel kompakter und Ihr Beinschlag viel effektiver ist. Üben Sie diesen Beinschlag über mehrere Beckenlängen.



Tab. 5: Drill-Feedback-Tabelle

Problem	Modifikation
Meine Füße sind steif.	Versuchen Sie zunächst das Gefühl auf dem Land zu erreichen. Probieren Sie es zunächst mit Ihrer Hand. Entspannen Sie Ihr Handgelenk und bewegen Sie Ihre Hand vor und zurück. Stellen Sie sich nun auf ein Bein und entspannen Sie Ihr anderes Fußgelenk. Schütteln Sie Ihren Fuß, bis er sich so hinund herbewegt wie Ihre Hand. Als Nächstes schwingen Sie Ihr Bein nach vorne, als ob Sie einen Ball treten würden, wobei Ihr Fuß entspannt ist. Beobachten Sie Ihren Fuß. Sobald die äußerste Grenze der Bewegung erreicht ist, sollte Ihr entspannter Fuß nach vorne schwingen. Versuchen Sie es jetzt im Wasser.
Ich spüre an meinem Fuß keinen Widerstand.	Schlagen Sie schneller. Versuchen Sie, die Tiefe Ihres Beinschlags zu verändern. Der Beinschlag sollte eine Wassertiefe von etwa 35-40 cm abdecken. Entspannen Sie Ihr Fußgelenk.
Ich ermüde zu schnell, um eine flexible Beinschlagbewegung zu spüren.	Geben Sie der Sache Zeit. Denken Sie daran, dass der Einsatz Ihrer großen Beinmuskeln zur Einleitung des Beinschlags anfangs mehr Sauerstoff verbraucht als ein weniger effektiver Beinschlag. Dadurch ermüden Sie und geraten außer Atem. Die Muskeln passen sich im Verlauf des Übens relativ schnell an.



Bild 5: Wackelfußdrill