

Hans W. Bacher

# Schwimmen lernen in den späteren Lebensjahren

Kraulschwimmen wie "Spaziergehen"

© 2018, Hans W. Bacher

Autor: Hans W. Bacher

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

ISBN: 978-3-99070-995-5 (Paperback)

ISBN: 978-3-99070-996-2 (Hardcover)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# Vorwort

Dies ist ein Willkommensgruß an alle älteren Schwimminteressierten, die kraulen lernen möchten, aber bisher erfolglos waren. Mir ging es nach meiner Pensionierung ähnlich, bis ich die richtige Technik erlernt hatte. Auch du kannst die Kraultechnik ohne große Vorkenntnisse in kurzer Zeit erlernen.

Anlässlich der jüngsten Ehrung als ältester Teilnehmer der Seeüberquerung des Neusiedler Sees, erinnerte ich mich an meinen ersten Versuch, das Kraulschwimmen zu erlernen. Das war vor 15 Jahren, bereits nach meiner Pensionierung, als ich als ewiger Brust-bzw. Seitenschwimmer in einem 50m-Becken versucht hatte, eine Länge zu kraulen, was ich aber nach 25 Metern aufgeben musste. Ich hing, nach Luft schnappend, an der Seitenwand, dachte, das Kraulschwimmen nie erlernen zu können und wollte schon aufgeben. Aber es kam anders.

Nach meiner Pensionierung wollte ich zur Verbesserung meiner Fitness mehr Zeit mit dem Schwimmen verbringen. Im BSFZ in der Südstadt schwamm ich einmal in der Woche nur Brust, bis mich ein Triathlet ansprach und mir riet, doch auch

das Kraulen zu probieren, was zu dem oben angeführten Kollaps führte.

Viele meiner Bekannten und Schwimmkollegen, die das Kraulen lernen wollten, klagten auch über das gleiche Problem, keine Luft zu kriegen und zu schnell müde zu werden. Ich lernte durch glückliche Umstände einen hervorragenden Trainer, Mag. Paul Eder, kennen, der selbst ein hervorragender Leistungsschwimmer und auch Trainer von Markus Rogan war, und konnte durch ihn die richtige Technik erlernen. Paul ist übrigens bis heute mein Trainer und mittlerweile auch Freund und Wegbegleiter.

Ich schwimme mittlerweile bis zu dreimal pro Woche, wobei ich durch die richtige Technik auch nach vielen Kraullängen kaum Ermüdungserscheinungen habe. Denn beim Kraulen, geht es nicht um Kraft, sondern hauptsächlich um die richtige Technik. Und die muss erlernt sein. Das Erlernen der richtigen Kraultechnik ist aber auch ohne Trainer möglich. Dieses Buch soll dabei helfen. Darin erkläre ich, wie man das Kraulschwimmen als „Spazierengehen“ erlernen kann. Viel Spaß beim spielerischen Kraulschwimmen!

# Das Grundproblem

Um das Grundproblem der meisten Schwimmer, die kraulen lernen möchten, zu veranschaulichen, möchte ich ein Beispiel aus meiner Kindheit erzählen. Als Kind wurde ich nach dem zweiten Weltkrieg in die Schweiz zu Zieheltern gebracht, um wieder zu Kräften zu kommen, weil es in Wien für uns Kinder nichts zu essen gab. Dort, in der kleinen Gemeinde Möhlin im Kanton Aargau, gab es damals schon ein schönes Freibad, zu dem ich oft mit gleichaltrigen Freunden radelte.

Schwimmen konnte damals keiner von uns, aber wir machten im seichten Wasser Brustzüge und hielten uns immer mit einem Bein am Boden über Wasser. Das sollte so aussehen, als ob wir schon schwimmen könnten. Dazwischen ließen wir uns oft am Rand des tiefen Beckens nieder, um uns dort zu sonnen.

Es gab dort aber auch eine Gruppe von älteren Burschen die uns sagten, dass dort nur „echte Schwimmer“ liegen dürfen. Wir Jungen behaupteten aber, dass wir auch schwimmen können, was uns leider Schwierigkeiten einbrachte. Denn die großen Jungs schnappten uns Kleinere an Armen und Beinen

und warfen mich und die anderen mit Schwung einige Meter weit in das tiefere Wasser.

Das Ufer war damals für mich keine drei Meter, sondern unendlich weit weg. Ich konnte nur die Brustzüge, wie vorhin beschrieben, aber es wurden keine richtigen Brustzüge, es war ein wildes Herumschlagen, vielleicht an die dutzend Züge, um das Ufer zu erreichen, was mir schließlich mit allerletzter Kraft gelang.

Trotzdem war ich stolz auf mich, ans Ufer gelangt zu sein und glaubte, jetzt schwimmen zu können. Darauf aufgebaut, gelangt es mir dann tatsächlich im Laufe der Zeit Brust zu schwimmen.

Warum ich dies jetzt erzähle: Beim Schwimmen steht am Anfang sehr oft eine wilde unkoordinierte Bewegung, die sich verstärkt, wenn man glaubt, keine Luft mehr zu bekommen, aber zu nichts führt. Erst eine gute Technik ermöglicht, mit wenig Anstrengung und effizient zu schwimmen. In der Folge erkläre ich, wie man das Kraulschwimmen als „Spaziergehen“ praktizieren kann.



Auch nach langem Schwimmen immer noch gut  
gelaunt (2016)

# Beinschlag

Beginnen wir mit dem Beinschlag, der von vielen Schwimmern sehr oft vernachlässigt wird. Dazu ist es gut, sich vorzustellen, wie das Schwimmen mit Schnorchel ist. Dabei liegt man durch den statischen Auftrieb schön an der Wasseroberfläche und hat kein Problem mit dem Atmen. Und genau dasselbe gelingt auch ohne Schnorchel, wenn man das richtige Bewegungsmuster einhält.

Bei meinen ersten Versuchen, nur mit dem Beinschlag vorwärts zu schwimmen kam ich kaum über ein paar wenige Meter weit. Warum? Weil ich zu Beginn viele Fehler gemacht habe.

Was waren das für Fehler und wie vermeide ich sie?

Beim Beinschlag ist es ganz wichtig, *nicht* wie mit einem Fahrrad zu fahren, das heißt, keine Radfahrbewegung zu machen, sondern mit fast gestreckten Beinen und auch mit gestreckten Füßen die Auf- und Abwärtsbewegung zu machen. Vom Knie abwärts sollte es eine gerade Linie bis zu den Zehenspitzen sein, sprich: die Füße sollten möglichst durchgestreckt sein. Eine gute Veranschaulichung ist



die Vorstellung, dass man wie ein Fußballer einen Ball mit dem Rist wegschießt.



Knie zu stark abgewinkelt



Knie und Füße nahezu gestreckt

Dabei ist es für Übungszwecke am besten, die Arme stets gestreckt über dem Kopf liegen zu lassen (Oberarme an den Ohren angelegt), wobei eine Hand über der anderen zu liegen kommt, damit der Wasserwiderstand möglichst gering ist.



Eine Hand über der anderen

Ganz wichtig ist es, den Körper im Wasser lang zu machen, denn dann ist der Widerstand geringer. Als Vergleich: Nehmen wir als Beispiel die früheren Segelboote. Ein im 19. Jahrhundert lebender

englischer Schiffbauingenieur und Forscher auf dem Gebiet der Hydrodynamik, William Froude, entdeckte, dass lange Kiele die Boote schneller und leichter gleiten ließen. Das bedeutet für uns Schwimmer, dass wir uns möglichst lang machen sollen, um besser gleiten zu können. Und wir uns auch möglichst lange in der gestreckten Position halten sollten. Das ist in jeder Schwimmsituation goldrichtig.

Für Übungszwecke hilft auch das vertikale Beinschlagen, das sogenannte „Vertical Kicking“.



Vertical Kicking

Dabei nimmt man eine vertikale Haltung in einem tiefen Becken ein und versucht, sich nur durch den Beinschlag über Wasser zu halten. Das ist sehr schwierig, besonders am Anfang, aber da kann man sich zu Beginn auch unter Zuhilfenahme der Arme über Wasser halten. Die Beinbewegung sollte dabei aus der Hüfte kommen, damit ein stärkerer Schwung in die Beine kommt. Der Oberkörper sollte dabei möglichst stabil und ruhig bleiben. Auch hier kann man sich vorstellen, einen Ball wegzuschießen. Beinschlagübungen sollten grundsätzlich vor jeder Trainingseinheit durchgeführt werden, das kann nie zu oft sein.

# Wasserlage und Gleitfähigkeit

Die Wasserlage ist von großer Bedeutung. Dabei spielen der Körperschwerpunkt und der Volumenmittelpunkt eine große Rolle. Der Körperschwerpunkt liegt etwa im Bauchbereich und ist entscheidend für das Absinken der Beine. Der Volumenmittelpunkt befindet sich im Brustbereich und bewirkt aufgrund der Luft in der Lunge einen leicht statischen Auftrieb.

Um ein stärkeres Absinken der Beine zu vermeiden ist es günstig, mit Bauchatmung anstelle der Brustatmung zu arbeiten und außerdem eine gestreckte Körperhaltung mit dem Kopf unter Wasser einzunehmen. Dadurch verschiebt sich der Körperschwerpunkt in Kopfrichtung und in Richtung Volumenmittelpunkt.

Etwas ganz Wesentliches ist auch die Gleitfähigkeit. Das ist keine einfache Sache, aber doch sehr wichtig, um mit weniger Anstrengung zu schwimmen. Viele Schwimmer sind der Ansicht, nur mit großem Krafteinsatz schnell schwimmen zu können und legen wenig Wert auf die Gleitfähigkeit. Aber das Wasser ist 800 bis 1000 Mal dichter als Luft und daher bringt

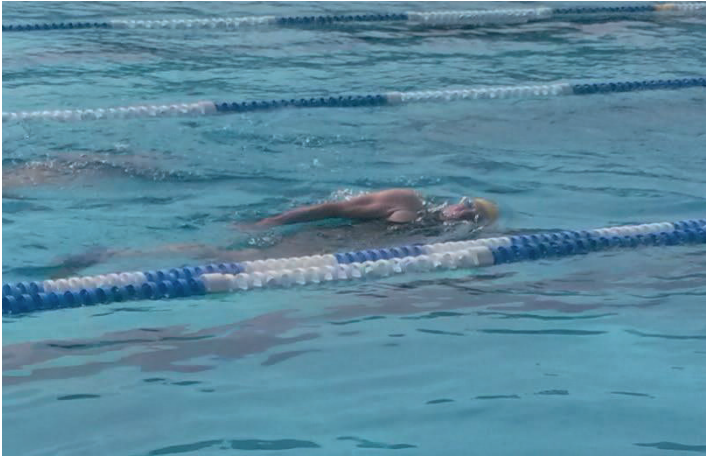
eine verbesserte Gleitfähigkeit, wesentlich mehr Effizienz als ein übergroßer Krafteinsatz. Die doppelte Geschwindigkeit erfordert nämlich den achtfachen Krafteinsatz. Um 10 Prozent schneller zu schwimmen müsste man um 33 Prozent mehr Leistung erbringen. Daher ist bei der Fortbewegung im Wasser die Reduktion des Wasserwiderstands entscheidend. Das ist wesentlich wirkungsvoller als zu versuchen, den Armzug kräftiger auszuführen.

Was auch eine große Rolle in Bezug auf den Wasserwiderstand spielt, ist die Körperlage. Die Bauchlage, die früher oft als korrekte Lage bezeichnet wurde, ist nämlich die ungünstigste. Wenn du auf dem Bauch liegst, so muss das Wasser, wie bei einem breiten Fischerboot einen weiten Weg um dich herum machen und du musst das Wasser vor dir herschieben. Jachten haben vorne die Form eines Messers, dadurch gelangt das Wasser leichter vorbei. Nimm deshalb, wie eine Jacht eine Seitenposition ein, mit einer Schulter oben aus dem Wasser und die andere unten. Dadurch ist der Wasserwiderstand weitaus geringer als wenn du auf dem Bauch liegst und wie ein flaches Fischerboot dahin zuckelst (siehe auch Grundsätzliches aus Theorie und Praxis).

Auch die Körperspannung spielt eine wesentliche Rolle in Bezug auf Wasserlage und Gleitfähigkeit. Stell

dir vor, du ziehst ein schlankes Modellboot mit einem Meter Länge durchs Wasser. Und jetzt stell dir vor, du ziehst fünf kleiner Boote mit einer Gesamtlänge von ebenfalls einem Meter Länge hinter dir her. Die würden nicht schön durchs Wasser gleiten, wie das ein Meter lange Boot, sondern diese fünf Boote würden nur hin-und herschlängeln. Was dies bedeutet ist sofort klar, nämlich, dass das Schlängeln einen wesentlich größeren Wasserwiderstand hervorruft, als ein steifes Boot. Genau so ist es mit dem Körper. Wenn die Körperspannung fehlt, schlängelt auch der Körper und kann nicht so gut gleiten. Stell dir vor, du hast einen langen Besenstil vom unteren Rücken bis in den Nacken eingebaut und der Körper kann sich dadurch nur ganzheitlich seitlich drehen und nicht hin-und herschlängeln. Damit wirkt der Körper wie das lange Boot und gleitet schön dahin.





Ein völlig gestreckter Körper

# Front Quadrant

Dabei ist es auch wichtig, die sogenannte Front-Quadrant Methode zu verwenden. Das bedeutet, dass beim Nachvorbringen des oberen Armes der gestreckte untere Arm liegen bleiben sollte, bis der andere, nach vorne kommende, sich über und vor dem Kopf befindet, sodass die lang gestreckte Körperhaltung möglichst lange beibehalten werden kann.

Der Ausdruck „Front Quadrant“ bezieht sich auf die Einteilung des Armzugablaufs in einen Kreis mit vier Viertelstücken. Die vorderen Viertel sind die Front-Quadranten, bei denen sich die Arme begegnen sollten.

Also beginne erst spät mit dem Armzug, knapp vor dem Eintauchen des oberen Armes. Stell dir einfach vor, den unteren Arm nach vorne zu strecken und ihn eine Weile ausgestreckt zu halten, bevor mit dem Zug begonnen wird.

# Auftrieb

Jetzt nochmals zum Auftriebszentrum Brustbereich. Wenn du dich auf das Auftriebszentrum, den Brustbereich, drückst, dann brauchst du auch die Hände nicht, um dich abzustützen und du kannst die Arme schwerelos gleiten lassen.

Wenn du nicht auf den Brustbereich drückst, verlagert sich ein Teil des Gewichtes auf den Unterkörper und die Beine sinken ab. Dann musst du dich mit den Armen nach unten abstützen und die Körperlänge im Wasser wird dadurch kürzer.

Auch wenn der Kopf zum Atmen nur wenig gehoben wird, verlagert sich das Gewicht auf die Arme, die dann nach unten gleiten.

Dazu eine gute Übung: Vom Rand abstoßen und mit gestrecktem Körper (Hände gestreckt vorne) und aufgrund des statischen Auftriebs, nach vorne schweben. Das sollte oft gemacht werden, um das Gefühl für die Wasserlage zu stärken. Auch ein leichter Beinschlag kann dabei gemacht werden, um sich etwas weiter zu bewegen. Zum Luft holen

einfach stehen bleiben, Pause machen und das Ganze wiederholen.