

Tipps von Profis: So macht Kraulen richtig Spaß.

Die neuen Schwimmkurse für die KURIER-Leserschaft beginnen im Herbst. Schon heute verraten wir einige praktische Kniffe. Das städtische Bad auf der Hohen Warte in Wien 19 wird im Herbst erneut Leserinnen und Leser anziehen, die besser schwimmen lernen wollen.

Am Beckenrand zur Seite stehen werden ihnen dabei die beiden Schwimmlehrer Dominic [Teddy] Meidlinger und Alex Roncevic. Bereits heute verraten sie einige praktische Tipps:

Schwimmbekleidung: Frauen gleiten mit einteiligem Badeanzug schneller durchs Wasser als mit Bikini, Männer mit enganliegender ( auch knielanger) Badehose besser als mit weiter Badehose.

Schwimmbrille: Wer richtig schwimmt, taucht mit dem Kopf sehr oft unter Wasser. Eine gut angepasste Schwimmbrille schützt die Augen vor Reizungen.

Rückenschwimmen:

Dabei gleitet man in Rückenlage mit dem Gesicht über Wasser, wodurch das Atmen leichter fällt. Herausforderungen: die Orientierung bewahren, weil die Schwimmrichtung nicht eingesehen werden kann; durch den Rückenarmzug landet Spritzwasser im Gesicht. Dazu drei Übungen:

- \* Nur Beintempi: Meidlinger und Roncevic nennen die erste Übung „Raketenposition“: Arme gestreckt kopfüber, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule, leicht nach hinten in den Nacken gebeugt, Augen nach oben gerichtet, Bauch spannt an, Rücken gerade, Hüfte nach oben, Fuß-Kicks aus der Hüfte, Fußgelenke locker, Knie im Wasser.
- \* Nur einarmig: Ein Arm zieht, der zweite bleibt angelegt, Beine machen das Tempo. Im Fokus: die Rotation der Schultern.
- \* Gesamte Bewegung: Ein Arm oben, einer seitlich angelegt, Armzüge wechselseitig.

Brustschwimmen:

Mit dem Beinschlag wird mehr Vortrieb erzielt als mit den Armen. Anders als beim Rückenschwimmen kann die Schwimmrichtung eingesehen werden. Die Züge können der Atmung optimal angepasst werden. Dadurch ermüden Lernende langsamer. Allerdings ist die Belastung der Knie höher. Anfangs ungewöhnlich: Fußstellung und Spannung der Hals- und Rückenmuskeln. Dazu drei Übungen:

- \* Nur Beinschlag: Beide Arme in Vorhalte. Beinschlag unter der Wasseroberfläche. Drei Phasen: Ferse zum Gesäß anziehen, Füße nach außen drehen, Beine schließen. Erst dann kann man mit dem nächsten Tempo beginnen.
- \* Abschlag schwimmen: Einmal gesamte Bewegung mit Armen und Beinen, dann nur Beinschlag. Beim Kopfhoben atmen, beim Kopfsenken (unter Wasser!) gleiten.
- \* Gesamte Bewegung: Hüfte leicht anheben, damit sind Schulter, Hüfte und Ferse in einer Linie. Der Blick beim Gleiten ist nach unten gerichtet.

### Kraulen:

Viel Kraft spart, wer die Hüften an der Wasseroberfläche hält und den ganzen Körper in Bauchlage anspannt. Augen, Gesicht, Nase sind während der Zug-, der Druck- und der Rückholphase der Arme zumeist unterhalb der Wasseroberfläche. Dazu vier Übungen:

- \* Beinschlag in Seitlage: Ein Arm nach vorne gestreckt, der andere seitlich angelegt, Augen und Nasenspitze nach unten, eine Schulter aus dem Wasser, Beine gestreckt, Bewegung aus der Hüfte, mit den Füßen nur kleine Kicks.
- \* Einarmig kraulen: Der Gleitarm bleibt vorne, den Zugarm leicht nach vorne strecken, erst dann damit ziehen.
- \* Abschlag schwimmen: Die Arme gleiten und ziehen abwechselnd. Atmen nur auf eine Seite („gute Seite“), dort, wo es leichter fällt.
- \* Gesamte Bewegung: Das Berücksichtigen aller Einzelbewegungen ist in der Praxis eine Kunst für sich. Wichtig: Rhythmisch atmen, beim Gleiten nicht auf das Strecken des Gleitarms vergessen!

### Wadenkrampf:

Unangenehm ist der hundsgemeine Wadenkrampf. Die beiden Lehrer raten: „Ruhe bewahren, sich in Rückenlage drehen und dann mit den Armen langsam, locker an Ufer oder Beckenrand paddeln.“

Schwimmkurs: Theoretisch lässt sich das alles auch autodidaktisch erlernen. Besser lernen es die meisten im Kurs.

Schwimmen lernen: Dominic Meidlinger und Alex Roncevic coachen in ihrem Verein Easy Swim Vienna in erster Linie Kinder.

KURIER-Kurse in Kooperation mit der VHS: Ab 4. Oktober werden die beiden Schwimmlehrer die drei Kurse für die KURIER-Leserschaft leiten (es gibt noch wenige Restplätze!). Info's, Anmeldung hier (Suchbegriff: Lifelong-Swimming)