

Trainer-Handreichung Kraulatmung

Aquakolleg – Praxisleitfaden für Trainerinnen und Trainer

1. Grundposition von Aquakolleg

Vollständig ausatmen ist richtig – der Zeitpunkt ist entscheidend. Wir lehren: **Nicht früh ausatmen, sondern vollständig – aber spät**. Das Ausatmen erfolgt dabei ganz langsam, vorsichtig und kontrolliert. Atmung wird als Teil des Bewegungsrhythmus verstanden, nicht als isolierte Technik.

2. Zentrale Trainerbotschaft

Nach dem Einatmen wird die Luft zunächst gehalten. Unter Wasser erfolgt ein **sehr langsames, vorsichtiges Ausatmen**. Das vollständige Ausatmen findet erst kurz vor dem nächsten Einatmen statt. So bleibt jederzeit genügend Luft in der Lunge vorhanden.

3. Abgrenzung

Aquakolleg lehrt weder hektisches Dauer-Ausatmen noch krampfhaftes Luftanhalten. Das langsame Ausatmen dient der Kontrolle und Entspannung, nicht dem Pressen oder Blockieren.

4. Warum dieser Ansatz funktioniert

Das bewusste Zurückhalten von Luft sorgt für eine stabile Wasserlage, reduziert Atemstress und verhindert das Gefühl, sofort wieder atmen zu müssen. Der Schwimmer hat jederzeit das Gefühl, genügend Luft zur Verfügung zu haben.

5. Didaktische Staffelung nach Niveau

Einsteiger: Sehr langsames, vorsichtiges Ausatmen zur Atemsicherheit.

Fortgeschrittene: Verzögertes Ausatmen zur Stabilisierung von Rhythmus und Wasserlage.

Leistungsorientierte: Atemökonomie durch spätes, vollständiges Ausatmen.

6. Typische Fehler & Korrekturen

Hektisches Atmen entsteht meist durch zu schnelles Ausatmen. Trainer korrigieren über bewusstes Verlangsamen der Ausatmung und längeres Halten der Luft.

7. Bewährte Trainer-Cues

„Ganz langsam ausatmen.“ – „Luft mitnehmen.“ – „Erst halten, dann am Ende ausatmen.“ – „Du hast immer genug Luft.“

8. Grundregel der Aquakolleg-Kraulatmung

Der Schwimmer hat zu jedem Zeitpunkt genügend Luft und niemals das Gefühl, sofort atmen zu müssen.

Michael Jeschke – Trainerlizenz A Schwimmen
Aquakolleg Schwimmschule