

Technikorientiertes Schwimmtraining – Kraftgefühl & GA1 / GA2

Michael Jeschke – A-Lizenz Trainer | Aquakolleg Schwimmschule

Einschwimmen & Technikvorbereitung

Strecke	Inhalt	Pause
200 m	Eisschwimmen-Technik – ruhige Wasserlage, Länge, Spannung halten	15 s
400 m	25 m Technik / 75 m locker – Fokus auf Gleitphase	15 s
400 m	Beine – je 100 m anderer Stil (Kraul, Rücken, Brust, Delfin)	20 s
400 m	Kraul locker – Schulter führt, kontrollierte Rotation	15 s

Technik-Kraft-Block (4 x 50 / 50 / 100 mit Paddles)

Strecke	Inhalt	Pause
50 m	Rechter Arm mit Paddle – linker Arm vorne stabilisieren	20 s
50 m	Linker Arm mit Paddle – rechter Arm vorne stabilisieren	20 s

Strecke	Inhalt	Pause
100 m	Beide Arme mit Paddles – hoher Ellenbogen, Druck nach hinten	20 s

Hauptserie – Pause immer 20 Sekunden

Strecke	Intensität / Vorgabe	Pause
3 x 200 m	GA1 konstant – Technik stabil halten	20 s
2 x 200 m	Gesteigertes GA1 – zweite Hälfte GA2	20 s
1 x 400 m	Zweite Hälfte im GA2-Bereich – bewusst negativ schwimmen	20 s

Kompensation & Laktatabbau

Strecke	Inhalt	Pause
200 m	Locker – Länge & Wasserlage stabilisieren	15 s
400 m	100 m Wechsel Kraul / Rücken mit Flossen – Rücken mit starkem Beinschlag	15 s

Technik-Schwerpunkte

- Schwimmen auf Schienen – gerade Linie ohne Überdrehen
- Hoher Ellenbogen – früher Druckpunkt
- Druck nach hinten, nicht nach unten
- Länge vor Frequenz – Rhythmus kontrollieren
- Negative Split Prinzip anwenden
- Stabile Hüfte – kein Einsinken

- Wasser stehen lassen – aktives Druckgefühl entwickeln

Trainer-Hinweise & Coaching-Cues

- Rotation unter 45° halten – kein Überdrehen
- Ellbogenposition visuell kontrollieren
- Bei Ermüdung Technik vor Tempo priorisieren
- Atmungsrythmus bewusst steuern (3er / 5er)
- Druckphase vollständig bis Oberschenkel führen
- Rücken-Beine aktiv coachen – Hüfte hoch
- Paddles technisch sauber einsetzen – kein Kraftziehen
- Negativ-Split mental vorbereiten