

Schwimmen auf Schienen®

Trainer-Handreichung – Master-Version

Michael Jeschke – Schwimmtrainer A-Lizenz | Aquakolleg Bodensee

1. Grundidee des Modells

Das Modell „Schwimmen auf Schienen®“ beschreibt ein biomechanisch-didaktisches Lehrkonzept zur Optimierung der Wasserlage, Rotationskontrolle und Vortriebseffizienz im Kraulschwimmen. Ziel ist die Minimierung hydrodynamischer Widerstände bei gleichzeitiger Maximierung der Gleitphase pro Zyklus. Der Körper bewegt sich stabil auf zwei gedachten parallelen Längsachsen entlang der Schulterlinie.

2. Hoher Ellenbogen und effiziente Druckverteilung

Ein zentrales Effizienzmerkmal ist die frühe vertikale Unterarmstellung (hoher Ellenbogen). Der Unterarm bildet eine stabile Druckfläche. Der Druck wird geradlinig nach hinten verteilt – nicht nach unten oder seitlich. Der Zug wird im hinteren Drittel progressiv beschleunigt, damit die Kräfte am biomechanisch günstigsten Punkt wirken.

3. Methodischer Grundsatz zur Atmung

Die Atmung wird bewusst später integriert. Zunächst muss das stabile Schwimmen auf Schienen ohne Atmung sicher funktionieren. Erst danach folgt die koordinativ anspruchsvolle Atemintegration.

4. Typische Fehlerbilder und Trainerintervention

Fehlerbild	Biomechanische Ursache	Trainerintervention
------------	------------------------	---------------------

Hüfte sinkt ab	Überrotation oder fehlende Brustabsenkung	Rotation reduzieren, Schw-Punkt 0 bewusst herstellen
Druck geht nach unten	Kein hoher Ellenbogen, Unterarm nicht senkrecht	Frühe vertikale Unterarmstellung isoliert trainieren
Zug ohne Beschleunigung	Gleichmäßiger Kraftverlauf	Progressive Beschleunigung im Abdruck üben
Instabile Atmung	Zu frühe Integration der Atembewegung	Zunächst Serien ohne Atmung stabilisieren

Leichtigkeit erzeugt Länge. Länge erzeugt Effizienz. Effizienz erzeugt Geschwindigkeit.