

## **Schwimmstil-Analyse!**

von Mag. Heinz Bédé-Kraut

### **Brustschwimmen**

Brustschwimmen ist die älteste und am meisten verbreitete Schwimmart, zugleich aber auch die langsamste. Mit einem gleichzeitigen Zug beider Arme unter dem Körper nach hinten wird das Wasser weggedrückt. Die Beine geben bei frosch-ähnlicher Bewegung zusätzlichen Antrieb. Allgemein gilt: Brustschwimmen eignet sich wegen seiner relativ einfachen Technik und dem guten Überblick am besten für Einsteiger. Für Rückenpatienten ist dieser Stil weniger geeignet, da die Halswirbelsäule oft überstreckt wird und es zu einer Hohlkreuzbildung kommen kann.

### **Kraulen**

Kraulen ist der schnellste Schwimmstil und fordert vor allem die Armmuskulatur. Im Wechsel werden die Arme über Wasser nach vorn und dann am Körper entlang unter Wasser nach hinten geführt. Die Beine bewegen sich gestreckt ebenfalls abwechselnd auf und ab. Zum Atmen wird der Körper zur Seite gerollt, so dass das Gesicht aus dem Wasser ragt. Dieser Schwimmstil stellt hohe Anforderungen an Kraft und Ausdauer.

### **Rückenschwimmen**

Ein Vorteil dieses Stils liegen in der unkomplizierten Atemtechnik. Mund und Nase bleiben außerhalb des Wassers. Der Kopf wird vom Wasser getragen, wodurch die Muskeln der Wirbelsäule und im Hals- und Rückenbereich entlastet werden. Die Bewegungen ähneln dem des Kraulens. Die Beine sind gestreckt und paddeln auf und ab. Die Arme werden im Wechsel über Wasser nach vorn und am Körper entlang unter Wasser nach hinten geführt. Der Kopf darf nicht an die Brust gezogen werden, weil sonst die Halswirbelsäule zu stark beansprucht wird. Problematisch beim Rückenschwimmen ist die fehlende Übersicht.

0676 / 4098393 [www.bede-kraut.at](http://www.bede-kraut.at)