

Übungen fürs Schwimmbad

Auch wenn gerade kein Schwimmtraining möglich ist, sind die Schwimmbäder schon wieder geöffnet – wenn auch mit neuen Regeln. Wir haben euch daher hier zwei Übungen zusammengestellt, die ihr ausprobieren könnt, wenn ihr im Schwimmbad seid. Die Übungen eignen sich für fast alle Altersgruppen und alle lassen sich allein und mit ausreichend Sicherheitsabstand durchführen. Vergiss dich nicht am Anfang ein bisschen warm zu schwimmen und am Ende noch aus zu schwimmen 😊

Züge zählen

Die Übung:

Schwimme eine ganze oder eine halbe Bahn Brust und zähle dabei wie viel Züge du dafür brauchst. Danach schwimmst du noch einmal die gleiche Strecke und zählst dabei immer, wenn deine Beine zusammenkommen und du ganz gestreckt bist langsam bis drei. Zähle wieder wie viel Züge du auf der Strecke brauchst und probiere es mit möglichst wenigen zu schaffen!

Wie kann ich die Übung verändern?

- Steigere oder senke die Strecke
- Zähle statt bis drei mal bis fünf oder bis zehn und finde heraus welche Zahl für dich optimal ist.
- Statt zu zählen kannst du jedes Mal deine Lieblingseisorten ins Wasser schreien („Schoko-Vanille-Stracciatella-Eis“) – das braucht etwa genauso lange und trainiert dazu noch ins Wasser auszuatmen

Warum hilft diese Übung?

Die Übung trainiert die Gleitphase beim Brustschwimmen. Hierbei treibt man für kurze Zeit im Wasser und muss weder die Arme, noch die Beine bewegen und kommt trotzdem vorwärts.

Pyramide schwimmen

Die Übung:

Bei dieser Übung steigern und senken wir die Strecke in der wir möglichst schnell schwimmen. Wie lang eine Runde ist kannst du anpassen (z. B. eine Bahn):

1. Runde	¼ Sprint	¾ entspannt
2. Runde	½ Sprint	½ entspannt
3. Runde	¾ Sprint	¼ entspannt
4. Runde	nur Sprint	
5. Runde	¾ Sprint	¼ entspannt
6. Runde	½ Sprint	½ entspannt
7. Runde	¼ Sprint	¾ entspannt

Wie kann ich diese Übung verändern?

- Steigere oder senke die Strecke
- Schwimme eine Kraul-Pyramide mit verschiedenen Atemzügen (1. Runde alle 3 Atemzüge atmen -> 2. Runde alle 5 Atemzüge atmen -> alle 7 -> alle 9 -> alle 5 -> alle 3)
- Mache die Pyramide kleiner (z. B. nur Runde 2 -> 4 -> 6) oder größer.

Warum hilft diese Übung?

In dieser Übung steigern und senken wir die Belastung. Außerdem schwimmen wir insgesamt eine recht lange Strecke. Dies trainiert zum einen unsere Ausdauer und durch die Sprints auch unsere Schnelligkeit.