



über die Schwimmanalyse
16.11.2013

Schwimmanalyse

Stromlinienförmig. Wie ich meine Plansch-Künste zur professionellen Kraul-Technik ausbaute.

von [Laila Daneshmandi](#)

Per Videoanalyse mit vier Kameras zeigt mir Gerald auf einem Bildschirm direkt am Pool, was ich falsch mache.

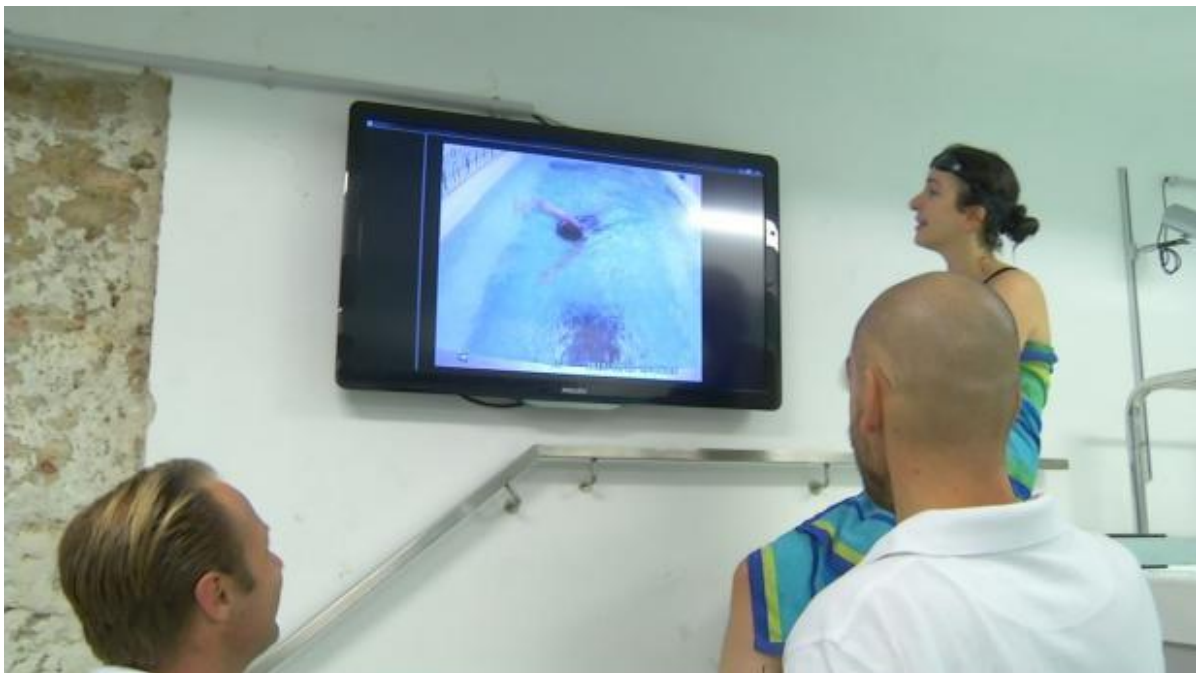
Mag. Laila Daneshmandi | über die Schwimmanalyse

Schwimmen kann auf so viele unterschiedliche Arten ausgeübt werden – ich bevorzuge etwa die entspannte Variante im Thermalwasser, schätze aber auch die erfrischende Abkühlung im Sommer. Für ausgiebiges Längen-Schwimmen konnte ich mich bisher nicht begeistern – das liegt daran, dass man nur selten eine Bahn für sich hat, aber ich habe mich ehrlich gesagt auch nie mit der richtigen Technik befasst. Das hat sich jetzt geändert.



Für Schwimmer: Jeder noch so professionelle Schwimmer kann hin und wieder einen Feinschliff gebrauchen. Beim [Schwimmtraining](#) im Gegenstromkanal wird mithilfe von Videoanalyse die Technik verfeinert. Aktion bis Jahresende um 99 € bei www.mza.at.

Bei der Schwimmanalyse hat mein Trainer Gerald Riedmüller mit mir quasi bei null angefangen, um mir richtiges Kraulen beizubringen. Zuerst muss ich mich flach wie ein Brett auf das Wasser legen und die Beine von der Hüfte aus gestreckt auf und ab bewegen. „Nicht pritscheln, weil dabei geht viel Energie verloren“, sagt Gerald. Als nächstes zeigt er mir die richtige Armtechnik. Der Schwimmkanal ist zwar nicht groß, aber durch die Gegenstromanlage, kann ich endlos „auf der Stelle“ schwimmen – ohne lästiges Wenden. Per Videoanalyse mit vier Kameras zeigt mir Gerald auf einem Bildschirm direkt am Pool, was ich falsch mache und worauf ich noch achten muss. Ein paar Tipps zur richtigen Arm-Haltung und die Schwimmbewegungen sind viel weniger anstrengend.



Als ich die Grundbewegung beherrsche, geht es um die richtige Atemtechnik. Anfangs rutscht mir beim Einatmen ständig Wasser in die Nase. Gerald zeigt mir, wie ich meine Kopf- und Körperhaltung ändern muss und schon ist das Problem gelöst. So macht auch Längenschwimmen Spaß – jetzt muss ich mir nur noch eine Bahn erobern!

Geeignet für Goldfische und alle, die ihre Schwimmtechnik optimieren wollen.

Fun Factor Wo sonst hat man ein Becken für sich alleine, wo man sich austoben kann?

Effekt Dank Video-Analyse sieht man am Bildschirm sofort, was man falsch macht.