



Schwimmtraining 1.6 - 550m Schwimmplan für Anfänger

Einleitung / Warm-up (ca. 10 Minuten)

1. 100 m Einschwimmen (50 m Brust + 50 m Rücken)
- Locker schwimmen, Fokus auf gute Wasserlage und entspannte Atmung.
2. 5 Klimmzüge ohne Atmung (falls möglich am Beckenrand oder an einer Klimmzugstange)
- Kräftigung und Atmungskontrolle.

Hauptteil (Technik- und Atemübungen)

1. 100 m Kraul mit Pausen (4x25 m)
- Jede Bahn mit 5 schnellen Kraulzügen, danach kurze Pause durch lockeres Brust- oder Rückenschwimmen.
2. Atemkontrollübung (10-12 Züge ohne Atmung)
- Gleite so lange wie möglich, ohne viel Beinarbeit.
- Halte die Beine nah an der Wasseroberfläche.
- Danach 25 m lockeres Rückenschwimmen.
3. 25 m Rücken mit Seitendrehung (Wechselzug-Rücken)
- Drehung jeweils zur Seite des eintauchenden Arms.

Wechseltechnik Kraul/Rücken (Technikschulung)

1. 25 m Kraul mit langsamem Tempo
- Wechsle zwischen 3 Zügen Kraul und 3 Zügen Rücken.
Ziel: Ruhiger, kontrollierter Rhythmus und Wasserlage.
2. 25 m Kraul mit spezieller Atemtechnik
- Versuche, mit einer 2er-Atmung zu schwimmen (eine Brillenseite im Wasser, die andere außerhalb).
- Tipp: Bei der nächsten Bahn mit 4er-Atmung an die Decke schauen.
3. 25 m Kraul mit Dreier-Atmung
- Atme erst mit dem Abschluss des Armzugs. Vermeide starkes Drehen des Kopfes.

Flossen-Training (Kräftigung und Atemtechnik)

1. 25 m Kraul mit Kurzflossen - Dreier-Atmung
- Nutze die Flossen zur Stabilisierung der Beinbewegung.
- Ziel: Fließende Bewegung, weniger Kraftaufwand bei der Atmung.
2. 25 m Kraul ohne Flossen
- Wiederhole die Übung ohne Flossen. Ziel: Flüssige Dreier-Atmung mit wenig Anstrengung.

Cool-down (ca. 5-10 Minuten)

1. 50 m Rücken locker
- Fokus auf Entspannung und gleichmäßige Atmung.
2. 50 m Brust locker
- Achte auf sauberen Armzug und gleichmäßigen Rhythmus.