



Delfinschwimmen: Koordination von Arm und Beintrieb

Ein zentraler Aspekt des Delfinschwimmens ist die Koordination von Arm- und Beintrieb. Arm- und Beintrieb werden wie folgt koordiniert:



Der erste Beinschlag erfolgt mit dem Eintauchen der Arme



Der zweite Beinschlag erfolgt gegen Ende der Druckphase des Armzuges

Die Koordination von Arm- und Beintrieb wird häufig nicht korrekt instruiert. Ursache dafür ist ein falsches Verständnis des Bewegungsablaufs. Die Folge ist, dass bei vielen Schwimmern (selbst bei Leistungssportlern!) diese Koordination nicht optimal ausgestaltet ist.

Wie aus der nachstehenden Abbildung ersichtlich ist, erfolgt der zweite Beinschlag bereits vor der Druckphase des Armzuges. Einigkeit herrscht darüber, dass dies nicht optimal ist, da der Oberkörper dadurch zu früh angehoben wird und vor der Einleitung der Überwasserphase der Arme kein Impuls aus dem Beintrieb mehr erfolgt.



Doch wo liegt genau der Fehler in der Koordination von Beinschlag und Armzug?

Häufig erfolgt der Schluss, der Beinschlag erfolge zu früh. Dies ist jedoch nicht korrekt. Daraus folgt oft die falsche Anweisung an den **Schwimmer**, den Beinschlag später auszuführen. Eine Instruktion mit negativen Folgen, denn dadurch wird der Bewegungsablauf noch mehr gestört!



Welche Korrektur im Bewegungsablauf soll nun erfolgen?