

# My Swim Coach

TRAIN BETTER. SWIM FASTER.

# GLOSSAR

powered by  *aquafeel*

[WWW.MY-SWIMCOACH.COM](http://WWW.MY-SWIMCOACH.COM)

# GLOSSAR

De	Delphin	
Rü	Rücken	
Br	Brust	
Kr	Kraul	
Li	Links	
Re	Rechts	
La	Lagen	Alle 4 Schwimmarten in der Reihenfolge Delphin-Rücken-Brust-Kraul
De-Abschl.	Delphin-Abschlag	Delphin-Gesamtbewegung. Der Armzug wird dabei aber mit nur einem Arm ausgeführt. Der zweite Arm liegt ausgestreckt vor dem Kopf. Der Körper ist leicht auf die passive Seite gerollt. Wenn der ziehende Arm nach einer bestimmten Zahl an Zügen am ruhenden Arm "abschlägt" wechseln die Arme ihre Funktion. 2re-2li -2GB bedeutet z.B. Zwei Armzüge mit dem linken Arm wechseln sich mit zwei Armzügen mit dem rechten Arm und zwei Zügen Gesamtbewegung ab.
Br-Tz	Brust-Tauchzüge	Tauchzüge mit dem gesamten Körper unter Wasser; dabei werden beide Arme unter Brust und Bauch bis neben die Oberschenkel gezogen. <b>Es wird</b> ein ganzer Schwimmzyklus, also Armzug und Beinschlag unter Wasser gemacht.
Kr-Abschl.	Kraul-Abschlag	Kraul-Gesamtbewegung. Der vor dem Kopf ruhende Arm beginnt die Zugbewegung erst nachdem er vom aktiven Arm "abgeschlagen" worden ist.
Mini-La	Mini-Lagen	Lagenschwimmen. Die Schwimmart wird nach jeweils 12,5m gewechselt.
La-Wechsel	Lagen-Wechsel	Jede Teilstrecke ist in zwei Lagen aufgeteilt. Der Lagenwechsel erfolgt auf halber Strecke. Die nach einer Pause folgende Teilstrecke wird mit der Schwimmart begonnen, mit der die vorhergehende beendet wurde. Z.B. 4 x 50 La-Wechsel: 25 De + 25 Rü - Pause - 25 Rü + 25 Br - Pause - 25 Br + 25 Kr - Pause - 25 Kr + 25 De.
La-Reihe	Lagen-Reihenfolge	Die Teilstrecke beinhaltet die 4 Schwimmarten in der Reihenfolge Delphin-Rücken-Brust-Kraul. Teilweise werden dabei bspw. nur die Beinschläge der 4 Schwimmarten geschwommen.
De-Sprünge	Delphin-Sprünge	Vom Beckenboden nach vorn oben abspringen und mit Armen und Kopf voran wieder ins Wasser eintauchen. Mit den Händen den Boden suchen und zum nächsten Sprung abdrücken (Wassertiefe bis max. 2m). Dort wo das Wasser tiefer ist Kraul oder De-Abschlag anstatt der De-Sprünge.

## GLOSSAR

HuPa	Hundepaddeln	In Bauchlage werden die Arme alternierend unter Wasser bewegt. In der Zugphase werden die Hände dabei wie beim Kraulschwimmen unter dem Körper bis zur Hüfte durchgezogen, das Vorbringen der Arme erfolgt aber ebenfalls unter der Wasseroberfläche. Der Kopf bleibt stets über Wasser, die Beine führen einen normalen Kraul-Beinschlag aus.
WaBa-Kr	Wasserball-Kraul	Kraul Gesamtbewegung. Der Kopf bleibt die ganze Zeit über der Wasseroberfläche.
GB	Gesamtbewegung	Armzug, Beinschlag und Atmung werden der jeweiligen Schwimmart entsprechend gekoppelt und als "normale" Gesamtbewegung (z.B. normales Brust- oder Kraulschwimmen)
Ile de Fonso	-	Die Kombination eines Brust-Tauchzugs unter Wasser und eines Brust-Zugs über Wasser.
Altdeutsch-Rü	Altdeutsch-Rückenschwimmen	Brustbeinschlag in Rückenlage in Kombination mit einem Rückenarmzug, bei dem beide Arme zeitgleich bewegt werden.
Kr-Faust	Kraul-Faust	Kraul-Gesamtbewegung. Die Hand wird dabei mit zur Faust geschlossenen Fingern durchs Wasser geführt.
Kr-offene Hand	Kraul offene Hand	Kraul-Gesamtbewegung. Die Hand wird dabei mit weit gespreizten Fingern durchs Wasser geführt.
1 Arm / 2 Beine	-	Armbewegung und Beinbewegung werden voneinander "entkoppelt". Ein Armzug wird mit zwei Beinschlägen im Wechsel geschwommen.
Dauerschwimmen	-	Eine längere Strecke wird ohne Unterbrechung geschwommen. Der Umfang wird dabei über die Schwimmzeit bestimmt: Z.B. 10min Dauerschwimmen.
6er-Beinschlag	-	Sechs Bein-Kicks pro komplettem Armzug. Kleine Amplitude. Dient neben der Stabilisierung der Wasserlage auch dem Vortrieb.
2er-Beinschlag	-	Zwei Bein-Kicks pro komplettem Armzug. Große Amplitude. Dient vorwiegend der Stabilisierung der Wasserlage.
Wriggen	-	Schwimmen in Bauchlage mit lockerem Kraul-Beinschlag. Die Hände liegen auf Schulterhöhe neben dem Körper. Die Fingerspitzen sind zum Beckenboden gerichtet, der Ellenbogen ist dabei immer über der Hand. Durch kurze einwärts und auswärts gerichtete Wischbewegungen wird der Körper mit Hilfe des so entstehenden hydrodynamischen Lifts nach vorne gezogen. Durch Veränderung des Anstellwinkels der Hände lässt sich der Vortrieb optimieren.

# GLOSSAR

Schnelle Wand	-	Trainingsform, bei der schnell gewendet und vor und nach jeder Wende ca. 5m maximales Tempo geschwommen wird.
max	maximal	Höchstmögliches Tempo.
lo	locker	"Subjektives Wohlfühltempo", dient auch der aktiven Erholung.
TB	Teilbewegung	Es wird nur ein Teil der Gesamtbewegung (z.B. nur der Beinschlag) ausgeführt.
Serie	Serie	Häufig werden mehrere Serien einer Übung geschwommen. Dann folgt auf die letzte Wiederholung einer Serie eine (in der Regel längere) Serienpause.
Wdh.	Wiederholung	In einer Serie werden mehrere Wiederholungen einer Übung nacheinander absolviert. Nach jeder Wiederholung ist eine Pause vorgesehen. 3 x 4 x 200 Kr bedeutet also 3 Serien mit jeweils 4 Wiederholungen einer 200m Kr-Strecke.
Tempo	-	Die Schwimmgeschwindigkeit ist in der Regel in Minuten und Sekunden pro Wiederholung angegeben. In einigen Fällen auch als selbsterklärende qualitative Tempoangabe (z.B. "ruhiges Tempo").
25m-Serien auf der 50m-Bahn	-	Wenn Serien aus der Wiederholung kurzer Strecken (z.B. 8 x 25m Kr) bestehen, werden die Pausen auf der langen Bahn einfach in der Bahnmitte absolviert.
Aktive Erholung	-	Erholung zwischen zwei Serien nicht als passive Pause, sondern durch ruhiges und langsames Schwimmen.
"Mit Druck"	-	Wenn innerhalb einer Wiederholung oder Serie einzelne Abschnitte etwas schneller geschwommen werden sollen.
Tempohärte	-	Unter Tempohärte oder Schnelligkeitsausdauer versteht man die Fähigkeit über längere Zeit / Distanz ein hohes / höheres Tempo durchzuhalten.
Fahrtspiel	-	Mehrmalige Steigerung bzw. Verringerung des Schwimmtempos während einer Schwimmstrecke.
Differenzierungs-fähigkeit	-	Unter Differenzierungsfähigkeit versteht man die Fähigkeit zur Feinkoordination. Die Differenzierungsfähigkeit äußert sich z.B. in einem guten Wassergefühl. Sie lässt sich z.B. durch das "Spielen mit dem Wasserwiderstand" trainieren (Armzug mit offenen oder geschlossenen Fingern)

## GLOSSAR

Hypoxietraining	-	Hypoxietraining bedeutet das Training unter Sauerstoffmangel. Die durch einen verlängerten Atemrhythmus (z.B. 8er-Zug) erzwungene Hypoxie hat zwar keinen nachgewiesenen physiologischen Effekt wie z.B. beim Höhentraining. Die Methode eignet sich aber gut dazu ein gewollt langsames Schwimmtempo zu "erzwingen". Außerdem dient diese Form des Trainings der Vorbereitung auf die bei Freiwasserrennen häufig auftretenden Situationen subjektiver Atemnot (z.B. beim Massenstart), die vor allem für weniger gut trainierte Schwimmer ein großes Probleme darstellen.
TÜ	Technische Übungen	Im Rahmen des Techniktrainings sollen grundlegende koordinative Fähigkeiten optimiert werden um die Maximalgeschwindigkeit zu steigern und die Schwimmökonomie zu verbessern. Technische Übungen schulen u.a. die Kopplungsfähigkeit, die Rhythmisierungsfähigkeit, die Differenzierungsfähigkeit oder die Beweglichkeit.
Kopplungsfähigkeit	-	Unter Kopplungsfähigkeit versteht man die Fähigkeit, Teilkörperbewegungen (z.B. der Arme und der Beine) untereinander zu koordinieren. Dies lässt sich u.a. auch durch die Kopplung von Teilbewegungen unterschiedlicher Schwimmarten trainieren.
Rhythmisierungsfähigkeit	-	Unter Rhythmisierungsfähigkeit versteht man die Fähigkeit, einen vorgegebenen Rhythmus motorisch zu reproduzieren (z.B. betone jeden 3. Armzug oder wechsele zwischen 2er oder 6er Beinschlag).
Stabis	Rumpfstabilisationsübungen	Eine hohe Stabilität im Rumpfbereich ist nicht nur beim Laufen, sondern auch beim Schwimmen eine wichtige Voraussetzung für hohe Maximalgeschwindigkeiten und eine gute Schwimmökonomie. Kurze Kräftigungsübungen am Beckenrand direkt vor einem Sprint (z.B. 20 Sit-Ups) können helfen, ein Gefühl für die Rumpfstabilität zu entwickeln.

*HINWEIS: Die Nutzung der durch My Swim Coach bereitgestellten Trainingspläne und Erklärungen erfolgt auf eigenes Risiko. SPIN übernimmt keine Haftung für körperliche, sachbezogene oder geistige Schäden die durch das Training unter Anleitung der Trainingspläne von My Swim Coach entstehen (siehe auch Gesundheitshinweise).*