«Haispeed» dank Flossentraining

Schwimmen mit Flossen und Schnorchel

FOTO: FOTOLIA

Wer im Hallenbad mit Schnorchel und Flossen auftaucht, wird nicht selten mitleidig belächelt. Dabei bringt das Training mit diesen Hilfsmitteln Anfängern wie Fortgeschrittenen erwiesenermassen viel! Wir zeigen, worauf zu achten ist.

TEXT: **REGINA SENFTEN**

Das Schwimmen mit Flossen und Schnorchel wird oft mit kindlichem Badeplausch in den Sommerferien assoziiert und hat demzufolge in seriösem Schwimmtraining nichts zu suchen. Zu unrecht! Denn selbst Spitzenschwimmer setzen Flossen und Schnorchel regelmässig im Training ein, um an Technik, Kraft und Sprintausdauer zu feilen. Anfänger und Hobbyschwimmer erfahren durch die Hilfsmittel eine ruhige, hohe Wasserlage bei gleichzeitig starkem Vortrieb. Beides wirkt sich günstig auf das Festigen einer sauberen Kraultechnik aus.

Konzentration auf den Armzug

Für Anfänger hält das Schwimmen mit Flossen und Schnorchel viele Vorteil bereit, wie Claudio Derungs, professioneller Schwimmtrainer und Leiter der Sharklike-Trainingscamps, weiss: «Ungeübte Schwimmer können eines der Hauptprobleme beim Erlernen des Kraulschwimmens – das Atmen – mit dem Schnorchel ausschalten und sich voll auf den richtigen Bewegungsablauf und die Koordination von Armzug und Beinschlag konzentrieren.» Setzt sich das Bewegungsmuster beim Kraulen auf diese Weise allmählich fest, fällt der Schritt zum seitlichen Atmen leichter. Ganz grundsätzlich helfen Flossen, den richtigen «Abdruck» des Beinschlags zu finden, egal, ob in der Kraul-, Rücken- oder Delfinlage. Doch auch wenn Hilfsmittel technisch wertvoll sind, warnt Derungs: «Anfänger sollten mit dem Flossenschwimmen nicht übertreiben, sondern den Muskeln Zeit zum Kraftaufbau geben.» Am besten werden die Hilfsmittel nach dem Einschwimmen während rund 10 Minuten eingesetzt – oder aber im Sommerurlaub am Meer ausprobiert.

Krafttraining für Fortgeschrittene

Fortgeschrittene Schwimmer, Wettkampf- und Langstreckenschwimmer schnallen praktisch in jedem längeren Training die Flossen an. Schwimmtrainer Derungs erklärt warum: «Flossenschwimmen ist ein hervorragendes Krafttraining für die Beinmuskulatur und hilft bei langem Ausdauertraining, die Wasserlage hochzuhalten.» Mit paarweisen Flossen können sich Sprinter zudem einen konsequenten Beinschlagrhythmus erarbeiten, während gleichzeitig die Beweglichkeit des Fusses verbessert wird. Manche Schwimmtrainer setzen Flossen auch zur Auflockerung von langen Trainingseinheiten ein, um die Schultermuskulatur zu entlasten. In welchem Umfang fortgeschrittene Schwimmer die Flossen ins Training integrieren, ist abhängig von Distanz, Lage und Trainingsstand. Triathleten empfiehlt Claudio Derungs, kurze, schnelle Serien zu absolvieren und dazwischen lockere Abschnitte zur Entlastung einzubauen.

Für fortgeschrittene Schwimmer liegt der Vorteil im Schnorchelschwimmen im Trainingsbereich. Ein längeres Ausdauertraining unter Ausschaltung der Atmungsbewegung kann effizienter durchgeführt werden. Die Wasserlage, das entscheidende Kriterium im Schwimmen, bleibt unverändert. «So kann man seinen ‹Motor› trainieren, ohne die optimale Wasserlage zu verlassen.» Ganz wichtig für alle Schwimmer: Das Ein- und Ausschwimmen findet immer ohne Hilfsmittel statt, um dem Körper keine falschen Signale auf den Weg zu geben.

Flossen nicht zu lang wählen

Auf dem Markt sind unzählige Flossen und Schnorcheln in verschiedenen Ausführungen und Materialien erhältlich. Wichtig: Nicht mit überlangen Taucherflossen schwimmen, sondern ein Modell nehmen, bei dem das «Blatt» eine gute Fusslänge lang oder auch kürzer ist. «Andernfalls ist die Beinschlagamplitude zu gross, was die Gefahr eines falschen Bewegungsablaufs birgt», so Derungs. Wem die kleinen Flossen zu teuer sind, kann sich mit einem Trick behelfen: Lange, billige Flossen auf die gewünschte Länge zurechtschneiden. Beim Schnorchel gilt: Ausprobieren, welches Modell am bequemsten sitzt. Die meisten erfordern eine Tauchermaske als Befestigungsgrundlage. Idealerweise führt der Schnorchel gerade über den Kopf. So vermeidet man, dass asymmetrische Bewegungsmuster eingeübt werden. Werden Schnorchel und Flossen am Ende des Trainings mit klarem Wasser ausgespült, halten die schwimmtechnischen Hilfsmittel oft jahrelang. *F*