



## Stabilisationstraining Schwimmen

### Körperspannung

1. Unterarmstütz: gehe in die Bauchlage, stütze die Unterarme auf (Ellenbogen genau unter den Schultern), Füße aufstellen und die Knie anheben. Der ganze Körper bildet eine Linie. Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen – Halten für 45 sek. und mehr. Variation: nur einen Fuß am Boden, abwechselnd gegenüberliegenden Arm und Bein anheben.
2. Bergsteiger/Spiderman: gehe in den Liegestütz, ziehe abwechselnd die Knie zur Brust (Bergsteiger) oder ziehe abwechselnd die Knie über die Seite zum jeweiligen Ellenbogen (Spiderman).
3. Superman/Schwimmer: gehe in die Bauchlage, spanne Bauch- und Gesäßmuskulatur kräftig an und hebe beide Arme und beide Beine gleichzeitig an (Superman) die Arme und Beine können dabei gestreckt oder gebeugt sein; halte Arme und Beine angehoben und bewege sie gegengleich auf und ab (Schwimmer).
4. Bank: setze dich auf eine Matte oder den Boden, die Hände stützt du hinter dem Körper auf, die Beine sind aufgestellt, hebe das Becken nach oben an bis es mit den Schultern und den Knien in einer Linie ist, dann wieder das Becken wieder senken.
5. Seitrolle: lege dich auf den Rücken, hebe beide Arme und Beine etwas an, spanne Bauch- und Gesäßmuskulatur kräftig an und rolle dich auf die rechte Seite, danach wieder in die Rückenlage, dann auf die linke Seite.

Beweglichkeitstraining für die Schulter: erweitert den Bewegungsradius des Gelenks -> die Schwimmtechnik kann besser ausgeführt werden.

Für alle Beweglichkeitsübungen gilt mit kleinen Bewegungen zu beginnen und sie allmählich größer werden zu lassen. Dehnungsübungen vor dem Schwimmtraining kurz halten 2 – 5 sek.

1. Armkreisen
2. „Schraube“: Arme zu den Seiten ausstrecken, Schultern vor- und zurück bewegen, Arme selbst bleiben gestreckt.
3. Arme in U-Haltung bringen, Schultern rollen abwechselnd nach vorn und nach hinten, die Unterarme bewegen sich Richtung Boden und Richtung Decke.
4. Arme abwechselnd nach hinten oben anheben und nach hinten unten ziehen
5. den rechten Arm auf Schulterhöhe nach vorn strecken, den gestreckten Arm quer vor den Körper ziehen, Seitenwechsel – den Arm quer über die Brust zur Schulter des anderen Arms ziehen und die Hand auf dem Schulterblatt ablegen, mit der anderen Hand leichten Druck auf den Ellenbogen ausüben.
6. Dehnung Trizeps



Kräftigungsübungen für die Schulter: die Übungen können mit Zusatzgewicht durchgeführt werden, dieses sollte aber maximal 2,5 kg schwer sein (auch für Zugseile/Therabänder gilt: nicht zu schwer!); die Übungen können im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.

Für die Kräftigungsübungen gilt lieber weniger Wiederholungen, diese aber alle sauber ausführen.

- Frontheben und Seitheben der Arme
- Außen- und Innenrotation: rechten Arm anwinkeln (Ellenbogengelenk im rechten Winkel), der Oberarm bleibt am Oberkörper fixiert, den Unterarm vom Körper weg nach außen führen und wieder zurück (Außenrotation), den Unterarm zum Körper führen und zurück (Innenrotation).
- Rückheben: Stand oder Sitz, mit geradem Rücken nach vorn neigen, Arme auf Schulterhöhe nach vorn gestreckt, Arme nach hinten beugen, dabei bewegen sich die Schulterblätter zur Wirbelsäule, Arme wieder nach vorn strecken.  
Variation Bauchlage, Arme in U-Halte, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, Arme anheben, dabei bewegen sich die Schulterblätter zur Wirbelsäule, Arme wieder ablegen.