

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Schnorchel im Schwimmtraining

Das Erlernen eines technisch korrekten Armzugs beim Kraulschwimmen ist für sich alleine bereits schwierig genug. Auch das korrekte Atmen, das aus der Ausatmung unter Wasser und der Einatmung bei angemessener Körper- und Kopfrotation seitlich über Wasser geschieht, ist koordinativ herausfordernd. Beides zusammen, korrekter Armzug und korrektes Atmen, macht das Kraulschwimmen technisch extrem anspruchsvoll.

Schnorchel können dabei helfen, das Techniktraining des Armzugs zu erleichtern. Durch den Schnorchel entfällt die Kopfrotation und macht die Konzentration auf den Armzug einfacher. Auch mit Schnorchel sollte aber unbedingt darauf geachtet werden, daß die leichte Körperrotation um die Längsachse beibehalten wird, denn diese ist essentieller Bestandteil der gesamten Kraulbewegung.