



BRUSTSCHWIMMEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die Zugfolge, der Whip-Kick und die Gleitphase, die dein Tempo macht.

1. DIE ZUGFOLGE

Wichtigkeit: **Hoch**

PHASE	WANN	WAS PASSIERT
1. Ziehen	Start	Hände zeichnen ein Herz vor der Schulterlinie – kurz und schnell, nicht bis zur Hüfte.
2. Atmen	Am Zugende	Der Zug hebt den Oberkörper, der Kopf kommt mit – kurz einatmen, Blick schräg nach vorn-unten.
3. Treten	Beim Nachvornschießen	Fersen anfersen, Füße anstellen, nach hinten-außen peitschen – der Hauptantrieb.
4. Gleiten	Nach dem Kick	1–2 Sekunden lang und schmal ausstrecken – hier bist du am schnellsten.

2. KNIE SCHÜTZEN

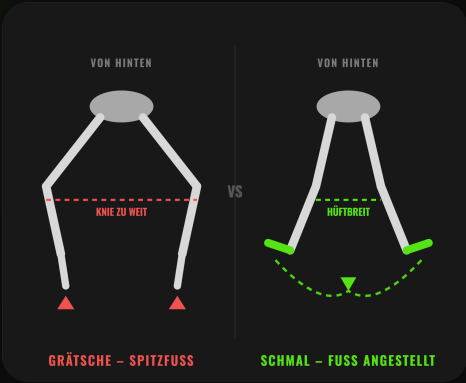
Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Schmal treten:** Die breite Grätsche belastet die Knieinnenseite – das typische Brustschwimmer-Knie.
-  **Symmetrie prüfen:** Ein Scherenschlag kostet Vortrieb und verdreht ein Knie einseitig – per Video von hinten checken.
-  **Adduktoren aufbauen:** Copenhagen-Adduktion mit kurzem Hebel starten – sie sind verletzungsanfällig.
-  **Sprunggelenke mobil:** Nur ein beweglicher, auswärtsgedrehter Fuß kann überhaupt Wasser fassen.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DER WHIP-KICK

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Die Froschgrätsche bremst: zu weit geöffnete Knie und gestreckte Füße finden kein Wasser.

Tipp: Knie höchstens hüftbreit, Zehen zum Schienbein ziehen und die Sohlen nach außen drehen – nur der angestellte Fuß fasst Wasser.

FAKTOR 2: NIE GLEICHZEITIG

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Arme und Beine zusammen zu bewegen hebt den Vortrieb gegenseitig auf – der Klassiker beim Einstieg.

Tipp: Ziehen, atmen, treten, gleiten in fester Reihenfolge. Jede Phase einzeln üben: Arme mit Pull-Buoy, Beine am Brett.

FAKTOR 3: GLEITEN STATT HETZEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Der nächste Zug zu früh bremst dich genau in deiner schnellsten Phase aus.

Tipp: Nach dem Kick innerlich „einundzwanzig“ zählen. Weniger Züge pro Bahn bei gleicher Zeit ist der Beweis.



PRO-TIPP: Zähl deine Züge pro Bahn und schwimm die nächste mit einem Zug weniger – die einzige Stellschraube dafür ist die Gleitphase. Brustschwimmen wird nicht durch mehr Kraft schneller, sondern durch weniger Bremse.

4. ATMUNG IM TAKT

Wichtigkeit: **Hoch**

EIN ATEMZUG PRO ZUG

-  **Unter Wasser ausatmen:** Ab dem Eintauchen stetig Blasen pusten – oben bleibt dann nur das kurze Einatmen.
-  **Kopf vom Zug heben lassen:** Das Einwärtsreißen hebt dich – den Nacken nie aktiv hochwerfen.
-  **Blick schräg nach unten:** Zu hohes Aufrichten senkt die Hüfte und bremst dich sofort aus.

5. EFFIZIENZ MESSEN

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **SWOLF tracken:** Bahnzeit plus Zugzahl – sinkt der Wert bei gleichem Tempo, schwimmst du ökonomischer.
-  **Recovery schlank halten:** Knie schlank anführen, Arme flach nach vorn schießen – die Bremsfläche entscheidet.
-  **Zuglänge vor Frequenz:** Erst mehr Strecke pro Zug, dann höheres Tempo – nie umgekehrt.