



SCHMETTERLING CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die Körperwelle, der Delfinkick aus der Hüfte und das Timing, das zwei Kicks zu einem Zug macht.

1. DER SCHMETTERLING-ZYKLUS

Wichtigkeit: **Hoch**

PHASE	WAS PASSIERT
1. Eintauchen + Kick 1	Hände tauchen auf Schulterbreite ein, im selben Moment peitscht der erste Kick aus der Hüfte.
2. Insweep	Hände ziehen nach innen, rückwärts, aufwärts – der Ellbogen bleibt dabei höher als die Hand.
3. Upsweep + Kick 2	Richtung kehrt sich um, der Zug geht zurück nach außen bis an die Oberschenkel – der zweite Kick unterstützt den Abschluss.
4. Recovery	Arme entspannt und tief über die Wasseroberfläche nach vorn schwingen, Schwung aus dem zweiten Kick mitnehmen.

2. RÜCKEN & SCHULTER SCHÜTZEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Höchste Rückenschmerz-Rate im Schwimmen:** 33–58 % der Schmetterlingsschwimmer berichten von Rückenschmerzen – die Wellenbewegung überstreckt wiederholt die Lendenwirbelsäule.
- **Amplitude begrenzen:** Kleine, konstante Welle statt übertriebener Amplitude schont die Lendenwirbelsäule am meisten.
- **Rumpfkraft aufbauen:** 2× pro Woche Planks, Rumpfrotationen und Rückenstrecker als Basis gegen die Überstreckung.
- **Bei müden Armen kürzer schwimmen:** Schwere Arme in der Recovery sind das Warnsignal – Streckenlänge reduzieren statt durchziehen.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DIE KÖRPERWELLE ZUERST

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ohne Welle ist Schmetterling nur Armarbeit: Sie beginnt an der Brust, läuft über die Hüfte in die Beine – wie eine Peitsche.
Tipp: Klein und konstant schwingen statt groß und unregelmäßig – Konstanz ist der eigentliche Skill, nicht die Amplitude.

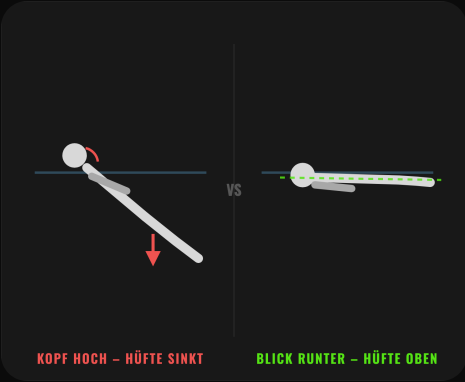
FAKTOR 2: DER KICK KOMMT AUS DER HÜFTE

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Kraftvolles Kniebeugen bremst – der Delfinkick ist trotzdem mit bis zu 10 km/h die schnellste Bewegung im Schwimmen.
Tipp: Beide Beine als Einheit führen, Impuls aus der Hüfte über das Knie in die Fußspitze schicken – nicht aus dem Knie treten.

FAKTOR 3: KOPFHÖHE ENTSCHIEDET ÜBER DIE HÜFTE

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Steigt der Kopf beim Atmen zu hoch, bricht die Hüfte ein – der häufigste Grund, warum die Technik nach wenigen Metern kollabiert.
Tipp: Kopf nur bis zur Wasseroberfläche heben und sofort wieder senken – jeder Zentimeter mehr Höhe geht direkt von deiner Hüfte ab.



PRO-TIPP: Technikverfall im Schmetterling folgt einer Kette: müde Arme, mehr Kniebeugung, höheres Atmen, eingebrochene Hüfte. Beobachte, bei welchem Meter der zweite Kick schwächer wird – dort brichst du lieber ab, als die Fehlerkette einzuschleifen.

4. ATMUNG: TIMING ZWISCHEN LUFT UND TEMPO

Wichtigkeit: **Mittel**

EARLY VS. LATE BREATHING

- **Early Breathing zuerst lernen:** Kinn hebt beim Zugbeginn, sinkt sofort wieder – die leichter koordinierbare Basisvariante für den Einstieg.
- **Kopfhöhe minimal halten:** Nur bis zur Wasseroberfläche heben, jeder Zentimeter mehr bremst über die Hüfte.
- **Jeden zweiten Zug atmen:** Fortgeschrittene atmen seltener als bei jedem Zug – das hält den Rhythmus symmetrischer und ökonomischer.

5. VOM EINZELTEIL ZUM GANZEN ZUG

Wichtigkeit: **Mittel**

SCHRITT	FOKUS
1. Welle + Kick	Zwei-Kick-Rhythmus am Kickbrett festigen, bis er automatisch läuft – noch ganz ohne Arme.
2. Arme ohne Atmung	Kurze 10-Meter-Strecken mit vollem Zug, Gesicht nach unten, unter Wasser ausatmen.
3. Atmung einbauen	Erst bei jedem Zug atmen, sobald das Kick-Timing ohne Atmung zuverlässig sitzt.
4. Distanz steigern	10 auf 15, 20, 25 Meter – nur solange das Timing sauber bleibt, sonst einen Schritt zurück.