



FREISTIL CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – High-Elbow-Catch, Körperrotation und die flache Wasserlage, die dein Tempo pro Zug macht.

1. DER KRAUL-ZUGZYKLUS

Wichtigkeit: **Hoch**

PHASE	WAS PASSIERT
1. Eintauchen	Fingerspitzen zuerst eintauchen, Daumenseite leicht unten – nicht klatschen, nie über die Mittellinie.
2. Strecken	Arm lang wie zur Wand ausstrecken – diese Streckung ist dein größter Effizienzhebel.
3. Fassen & Ziehen	Ellbogen bleibt oben, Unterarm wird zum Paddel – Wasser bis zum Oberschenkel drücken.
4. Zurückführen	Hand locker mit hohem Ellbogen nach vorn schwingen, während der andere Arm bereits zieht.

2. SCHULTER SCHÜTZEN

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Außenrotatoren kräftigen:** Theraband-Übungen für Infraspinatus und Teres minor, 2–3× pro Woche – aktiver Schutz gegen Impingement.
-  **Volumen dosiert steigern:** Wochenumfang in kleinen Schritten erhöhen und Entlastungswochen einplanen – häufigste Ursache der Schwimmerschulter.
-  **Handpaddles klein starten:** Große Paddles erhöhen die Schulterlast spürbar – erst mit kleinen das Gefühl für die Druckfläche aufbauen.
-  **Technik-Fehler wegräumen:** Überkreuzen und Dropped Elbow vermeiden – sauber aus der Rotation fassen entlastet die Schulter am meisten.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: HOHER ELLBOGEN STATT DROPPED ELBOW

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Fingerspitzen sinken vor dem Ellbogen ab und die Hand drückt Wasser nach unten statt nach hinten – das kostet Vortrieb.

Tipp: Ellbogen oben halten, Fingerspitzen sinken lassen, Unterarm wie ein Paddel aufstellen – wie über eine Tonne greifen.

FAKTOR 2: ROTATION STATT REINER SCHULTERARBEIT

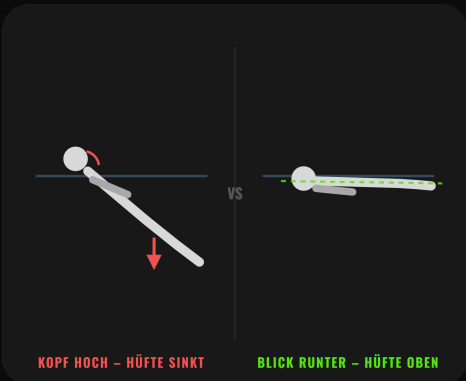
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ohne Rotation um die Längsachse kippt der Ellbogen ab und die Schulter leistet die Zugarbeit ganz allein.

Tipp: Auf die Seite des Zugarms rollen (30–60°), Rotation aus Rumpf und Hüfte einleiten – der Latissimus zieht mit.

FAKTOR 3: WASSERLAGE FLACH WIE EIN BRETT

Wichtigkeit: **Mittel**



Konzept: Absinkende Beine kommen fast immer vom zu hohen Kopf – schaut du nach vorn, kippt der Körper wie eine Wippe.

Tipp: Blick senkrecht nach unten, Brust sanft andrücken, in eine flache 45-Grad-Seitlage rollen – das hebt Hüfte und Beine an.



PRO-TIPP: Kraulen wird nicht durch mehr Kraft schneller, sondern durch mehr Rotation und einen ruhigen, tief hängenden Kopf. Zähl deine Züge pro Bahn – sinkt die Zahl bei gleichem Tempo, wird deine Technik gerade wirklich besser.

4. ATMEN AUS DER ROTATION

Wichtigkeit: **Hoch**

KOPF DREHT MIT, STATT SICH ZU HEBEN

-  **Unter Wasser durchgehend ausatmen:** Puste-Not kommt fast immer vom fehlenden Ausatmen – oben bleibt dann nur das kurze Einatmen übrig.
-  **Kopf mit dem Körper drehen:** Nicht den Kopf reißen – der Körper rollt leicht mit, ein Ohr bleibt dabei immer im Wasser.
-  **Bilateral für Symmetrie:** 3er-Rhythmus (beide Seiten) verhindert schiefes Kurvenschwimmen; 2er bringt mehr Sauerstoff bei Tempo.

5. TRAININGSSTEUERUNG

Wichtigkeit: **Mittel**

KENNZAHL	ZIELWERT & TIPP
SWOLF	Bahnzeit (Sek.) plus Zugzahl pro 25 m: unter 36 gilt im 25-m-Becken als exzellent – sinkender Wert heißt Fortschritt.
Zugzahl pro Bahn	Deine Zuglänge (Distance per Stroke): weniger Züge bei gleichem Tempo heißt: sauberer Catch und mehr Rotation.
CSS-Test	Dein schnellstes Dauertempo: über 400 m und 200 m testen, alle paar Wochen wiederholen und Zonen anpassen.
Umfang vor Tempo	Progressionsregel für längere Strecken: erst Wiederholungen steigern (z. B. 10 × 50 m), danach erst schneller schwimmen.