



RÜCKENSCHWIMMEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – ruhige Wasserlage mit hoher Hüfte, Rotation um die Längsachse und Orientierung ohne Sicht zur Wand.

1. DER RÜCKEN-ARMZUG

Wichtigkeit: **Hoch**

PHASE	WAS PASSIERT
1. Eintauchen	Kleiner Finger zuerst, schulterbreit und in Schulterverlängerung eintauchen – nie über die Kopfmitte.
2. Catch	Ellbogen auf rund 90° beugen, Hand etwa 30 cm tief wie über ein Fass greifen – der Unterarm wird zum Paddel.
3. Druckphase	Wasser kraftvoll bis zum Oberschenkel durchziehen – die Rotation bringt den Rückenmuskel mit in den Zug.
4. Recovery	Gestreckter Arm locker aus dem Wasser, Daumen zuerst, kontrolliert über die Schulter nach vorn schwingen.

2. SCHULTER SCHÜTZEN, RÜCKEN SCHONEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Wirbelsäule sagt danke:** Rücken belastet die Lendenwirbelsäule deutlich weniger als Delfin oder Brust – die eigentliche Schwachstelle ist die Schulter.
- **Technik als Prävention:** Gebeugter, rotationsgestützter Zug statt rohem gestrecktem Armzug – der Rückenmuskel trägt die Last, nicht die kleine Schultermanschette.
- **Volumen klug steigern:** Wochendistanz behutsam erhöhen und harte Paddle-Einheiten nicht häufen – Schaden entsteht über Wochen, nicht an einem Tag.
- **Außenrotatoren kräftigen:** Theraband-Außenrotation, 2–3 Sätze à 12–15 Wiederholungen, 2–3× pro Woche – aktiver Schutz vor der Schwimmerschulter.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: WASSERLAGE – HÜFTE HOCH

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Der Klassiker „Sitzen im Wasser“: Der Kopf hebt sich, die Hüfte knickt ab und sinkt – du kämpfst gegen dich selbst.
- Tipp:** Hinterkopf ins Wasser, Wasserlinie an den Ohren, Brust einen Hauch nach unten drücken – die Hüfte steigt von allein.

FAKTOR 2: ROTATION UM DIE LÄNGSACHSE

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Ohne Rotation bleibt der Zug reine Schulterarbeit – Rücken rollt sogar stärker als Kraul, bis in hohe Tempi hinein.
- Tipp:** Schulter und Hüfte als Einheit 30–45° pro Seite rollen – der Kopf bleibt der ruhige Fixpunkt, sonst fehlt dir die Orientierung.

FAKTOR 3: ORIENTIERUNG OHNE SICHT

Wichtigkeit: **Mittel**

- Konzept:** Du schwimmst blind zur Wand: Dreht sich der Kopf zum Nachschauen, bricht die Wasserlage – im schlimmsten Fall der Kopfstoß.
- Tipp:** Deckenlinie mittig halten, ab den Rückenfahnen (5 m vor der Wand) die Zügezahl zählen und beim letzten Zug kontrolliert antippen.



PRO-TIPP: Leg dir eine feste Deckenlinie als Kompass zurecht, bevor du loslegst – ein ruhiger Kopf ist die halbe Wasserlage. Rücken wird nicht durch mehr Kraft schneller, sondern durch weniger Kampf gegen den eigenen Körper.

4. ATMUNG IM RÜCKEN

Wichtigkeit: **Hoch**

FREI ATMEN, ABER IM TAKT

- **Fester Rhythmus pro Zyklus:** Ein Arm taucht ein: einatmen. Der andere taucht ein: ausatmen – ein ruhiger Atemzug pro Zugzyklus.
- **Tief in den Bauch atmen:** Volle, tiefe Atemzüge heben zusätzlich den Oberkörper und stützen die Wasserlage.
- **Spritzwasser wegatmen:** Läuft Wasser übers Gesicht, sanft durch die Nase ausatmen – eine Nasenklammer ist am Anfang völlig legitim.

5. RÜCKEN-DRILLS

Wichtigkeit: **Mittel**

DRILL	WAS ER TRAINIERT
Wasserglas-Drill	Volles Glas auf der Stirn vorstellen: fixiert den Kopf, hebt die Hüfte, nimmt das Wackeln raus.
Einarmiges Rücken	Ein Arm ruht am Körper, der andere schwimmt komplett allein – isoliert Catch und Druckphase.
6-Kick-Switch	Sechs Beinschläge in tiefer Seitlage vor jedem Rollen – speichert die Rotation um die Längsachse.
Doppelarm-Rücken	Beide Arme gleichzeitig ziehen – erzwingt eine hohe Hüfte und zeigt Seitenunterschiede.