



SCHWIMMEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Wassergewöhnung, Atmung und Wasserlage als Fundament für sauberes Kraulen.

1. DEIN LERNPFAD

Wichtigkeit: **Hoch**

SCHRITT	ZIEL
1. Wassergewöhnung	Vertrauen aufbauen: im Flachbereich starten, Auftrieb bewusst erleben.
2. Schweben & Gleiten	Wasserlage finden – Raketenposition und Sternchen-Übung.
3. Beinschlag am Brett	Vortrieb aus der Hüfte, Brett am vorderen Rand fassen.
4. Armzug & Koordination	Erst an Land einüben, dann im Wasser zusammensetzen.

2. BADEREGELN

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Buddy-System:** Nie unbeaufsichtigt allein schwimmen – auch als guter Schwimmer nicht.
-  **Ehrlich einschätzen:** Warnsignale respektieren, Kräfte realistisch bewerten – das Wasser verhandelt nicht.
-  **Kinder im Arm-Radius:** Kleine Kinder immer in direkter Armreichweite beaufsichtigen.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

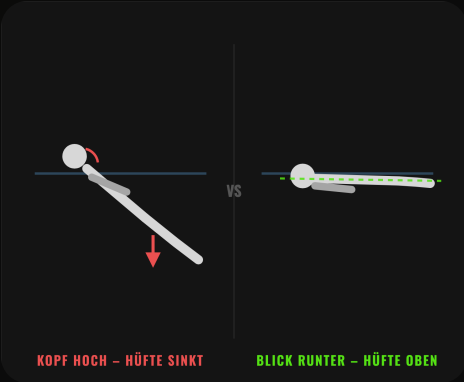
FAKTOR 1: UNTER WASSER AUSATMEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Luft anhalten lässt CO₂ ansteigen – genau das erzeugt das Panikgefühl.
Tipp: Gleichmäßig ins Wasser ausatmen – das erzeugt deinen Schwimmrhythmus von ganz allein.

FAKTOR 2: KOPF TIEF, HÜFTE HOCH

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Der Kopfstellreflex (Blick nach vorn) lässt die Hüfte absinken und ruiniert die Wasserlage.

Tipp: Blick nach unten, Kopf entspannt zwischen den Armen – stromlinienförmig gleiten.

FAKTOR 3: BEINSCHLAG AUS DER HÜFTE

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Strampeln aus dem Knie bremst und kostet Kraft.
Tipp: Impuls aus der Hüfte, Sprunggelenk locker – der Beinschlag stabilisiert vor allem die Lage.



PRO-TIPP: Die Bob-Übung ist dein Gamechanger: 5 Minuten täglich untertauchen, komplett ausatmen, auftauchen, einatmen. Wer die Atmung besitzt, besitzt das Wasser.

4. ANGST ÜBERWINDEN

Wichtigkeit: **Mittel**

IN DEINEM TEMPO

-  **Bob-Übung:** Täglich 5 Minuten untertauchen und komplett ausatmen – verändert alles.
-  **Augen auf:** Unter Wasser sehen (mit Brille) gibt Orientierung und stoppt Panikreflexe.
-  **Sprünge üben:** Vom Sitzen über die Hocke zum Stand steigern – ein gefangener Ball lenkt von der Fallangst ab.

5. ARMZUG-BASICS

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Ellbogen beugen:** Der Zug verläuft nicht geradlinig – unter Wasser mit gebeugtem Ellbogen ziehen.
-  **Kein Leerlauf:** Antriebsfreie Phasen bremsen sofort – kontinuierlich in Bewegung bleiben.
-  **Erst an Land:** Neue Bewegungen stressfrei im Trockenen einüben, dann ins Wasser übertragen.