

DIE ETIKETTE IM SCHWIMMTRAINING

Im Golfsport wird Etikette groß geschrieben. Und im Schwimmen? Wie verhält man sich, wenn sich zwei oder mehr Schwimmer eine Bahn teilen? Unser Pool-Knigge für das Miteinander im Wasser.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, Ihr Schwimmtraining auf durch Leinen getrennten Bahnen zu absolvieren, genießen Sie gegenüber anderen Schwimmern einen eindeutigen Vorteil. Oft wird in Schwimmbädern ohne Leinen geschwommen, so dass Sie stets Ausschau halten und sich im Zickzackkurs den Weg an Ihren Mitschwimmern vorbei bahnen müssen, um Kollisionen zu vermeiden. Doch ähnlich wie beim Golfen oder beim Radfahren in der Gruppe gilt es auch auf der Bahn im Schwimmbad einige Verhaltensregeln zu beachten. Mit diesen Tipps garantieren wir Ihnen, dass sich der Schaum nur hinter Ihrem Beinschlag bildet - und nicht vor dem Mund Ihrer erbosten Mitschwimmer.

LUXUS ZU ZWEIT

Wenn Sie zu zweit auf einer Bahn schwimmen (ein ganz besonderer Luxus), vereinbaren Sie mit Ihrem Mitschwimmer, nebeneinander zu schwimmen. Der eine Schwimmer nutzt in beide Schwimmrichtungen ausschließlich die eine Hälfte der Bahn, der zweite die andere (also jeweils in Schwimmrichtung abwechselnd die linke und rechte). Auf diese Weise vermeiden Sie bei unterschiedlichen Schwimm-Geschwindigkeiten Überholmanöver und können durchgehend Ihr eigenes Tempo schwimmen.

KREISVERKEHR

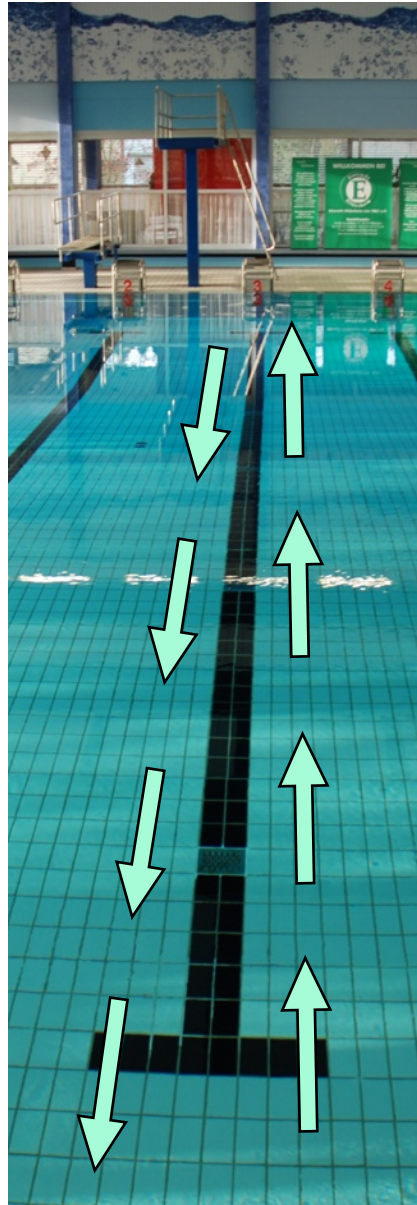
KREISVERKEHR INTERNATIONAL

Im englischen Sprachraum wird nicht nur auf der linken Seite der Straße gefahren, sondern auch der Kreisverkehr rechts herum, also im Uhrzeigersinn, geschwommen. Beachten Sie dies, wenn Sie im Urlaub oder im Trainingslager schwimmen gehen. Sobald ein dritter Schwimmer auf die Bahn kommt, wechseln Sie in den Kreisverkehr. Der Kreisverkehr wird immer linksherum geschwommen, also gegen den Uhrzeigersinn. Das bedeutet: Sie und Ihre Mitschwimmer schwimmen immer in Schwimmrichtung auf der rechten Seite der Bahn hin und zurück. Bevor Sie in den Kreisverkehr übergehen, vergewissern Sie sich, dass auch Ihr Mitschwimmer den Neuankömmling wahrgenommen hat und nun ebenfalls im Kreis schwimmt – sonst ist eine Kollision vorprogrammiert.

ÜBERHOLMANÖVER

Nur selten schwimmen alle Schwimmer auf einer Bahn das gleiche Tempo. Meistens müssen Sie Ihre Mitschwimmer mehrfach überholen oder werden selbst überholt. Um ein Überholmanöver anzukündigen, können Sie dem vor Ihnen schwimmenden Sportler kurz auf die Füße oder an das Bein tippen. Scheren Sie dann in die Mitte der Bahn aus. Führen Sie das Überholmanöver zügig durch und scheren Sie mit ausreichend Abstand zu den Händen Ihres Mitschwimmers wieder ein. Bringen Sie das Überholmanöver nach Möglichkeit vor der Wende zu Ende. Und überholen Sie nur, wenn Sie auch wirklich sicher sind, dass Sie ein höheres Tempo schwimmen können als Ihr

Mitschwimmer – sonst bremsen Sie ihn aus. Wenn Sie selbst überholt werden, lassen Sie den schnelleren Schwimmer zügig passieren. Behalten Sie Ihr Tempo bei und werden Sie nicht schneller, wenn Ihr Mitschwimmer sich im Überholvorgang befindet. Andernfalls kann es eng werden, wenn Ihnen beiden in diesem Moment ein weiterer Mitschwimmer auf der Bahn von vorn entgegenkommt. Die Rettung in diesem Fall: Abtauchen!



STARTABSTAND

Vielleicht schwimmen Sie gelegentlich in einer Gruppe. Hier startet der schnellste Schwimmer zuerst, die weiteren Schwimmer reihen sich gestaffelt nach Ihrer Schwimgeschwindigkeit hinter ihm ein – ohne Berücksichtigung des Geschlechts oder etwaiger Befindlichkeiten der Mitschwimmer. Lassen Sie beim Start fünf Sekunden Abstand zu Ihrem Vordermann. Die Sekunden können Sie auf der Trainingsuhr im Schwimmbad oder auf Ihrer Pulsuhr ablesen oder zählen. So können Sie Ihr eigenes Tempo schwimmen und fassen Ihrem Vordermann nicht an die Füße. Schwimmer nehmen es beim Startabstand gerne genau, daher gilt: Fünf Sekunden sind fünf Sekunden – nicht zwei oder drei.

FINGER WEG VON FÜSSEN

Genau sollten Sie auch darauf achten, dass Sie während des Schwimmens stets einen Abstand von mindestens einem Meter zu Ihrem Vordermann lassen. Das Schwimmen im sogenannten „Wasserschatten“ direkt an seinen Füßen spart zwar, ähnlich wie das Radfahren im Windschatten, viel Kraft, strapaziert aber die Nerven Ihres Vordermanns. Vermeiden Sie es daher, ganze Serien im Wasserschatten Ihres Mitschwimmers zu schwimmen, konzentrieren Sie sich lieber auf Ihr eigenes Tempo. Falls Sie merken, dass Sie schneller schwimmen können als der Schwimmer vor Ihnen, leiten Sie ein Überholmanöver ein. Generell gilt: Finger weg von Füßen! Einzige Ausnahme: Sie und Ihr Trainingskollege üben das Wasserschattenschwimmen für einen Open-Water-Wettkampf.

VERHALTEN AN DER WENDE

Falls Sie sich mit mehreren Schwimmern eine Bahn teilen, denken Sie daran, dass nach Ihnen noch weitere Schwimmer die Wand erreichen möchten. Wenden Sie daher immer an der aus Ihrer Schwimmrichtung gesehenen linken Hälfte der Wand. So können dicht hinter Ihnen schwimmende Trainingskollegen die rechte Hälfte der Wand nutzen und ebenfalls die Richtung wechseln, ohne anhalten zu müssen, weil Sie die Wand blockieren. Falls Sie an der Wand eine Pause einlegen wollen oder Ihre Serie beendet ist, achten Sie darauf, nachfolgende Schwimmer nicht zu behindern und gehen Sie zur Seite. Bleiben Sie nicht mittig auf der Bahn stehen, das hindert Ihre Mitschwimmer am Wenden. Denn beim Richtungswechsel im Pool gilt: der schnellere Schwimmer hat Vorrang! Falls Sie ein geübter Schwimmer sind und Rollwenden beherrschen, werden Ihre weniger geübten Mitschwimmer es Ihnen danken, wenn Sie die Wende rücksichtsvoll ausführen. Vergewissern Sie sich kurz, dass kein Schwimmer mittig an der Wand steht – und wenn doch, seien Sie so nett und vermeiden es, ihn während der Rollwende zu treten.

UNTERHALTUNG

Im Vergleich zum Radfahren oder Laufen, wobei Sie sich je nach Belastungsintensität mehr oder weniger bequem unterhalten können, ist Schwimmen ein unkommunikativer Sport. Während des Schwimmens sind Sie auf sich allein gestellt, weil Ihr Kopf unter Wasser ist. Vermeiden Sie es trotzdem, mit Ihren Mitschwimmern in den kurzen Serienpausen eine ausgedehnte Unterhaltung zu führen. Das lenkt Sie vom korrekten Einhalten der Pausenzeit ab – und wahrscheinlich sind Ihre Mitschwimmer mit Atmen beschäftigt.

Wenn Sie diese Tipps beherzen (...) dann geht es los: Zu zweit nebeneinander oder links herum im Kreisverkehr – und mit einer guten Portion Gelassenheit!

von MIRIAM MÜLLER

zu finden unter:
<http://swim.de/magazin/pool/die-etikette-im-schwimmtraining>



Die Eintracht Schwimmen GUG wünscht ein reibungsloses Schwimmvergnügen.