

Die Wellentechnik beim Schwimmen

Prinzip

Das Wave-Konzept definiert das Schwimmen auf der Basis von Wellenbewegungen als eigenständige Schwimmtechnik und integriert diese in eine erste umfassende Systematik der Schwimmstile.

Die Wellentechnik bezeichnet die Art des Schwimmens mittels Ganzkörperbewegungen an erster Stelle; unter Wasser und in Kombination mit den Bewegungsprinzipien der Rudertechnik.

Auf der Basis von (mindestens) zwei ganzen Körperwellen und in Ergänzung eines vollen Armzuges und Bein- gleichschlags wird die Wellentechnik, sowohl vorwärts, als auch rückwärts, umsetzbar.

Wellenbewegungen können sanft oder als dynamische Impulse ausgeführt werden und erlauben effizientes Vorwärtskommen, wie auch leichtes Schwimmen über grosse Distanzen.

RICHTLINIEN

Fortbewegung basiert auf horizontalen Wellenbewegungen.

Nach dem Einatmen folgen nur ein Bein- und Armeinsatz.
Wenn möglich liegen die Handflächen übereinander (Delfinnase).

Evolution

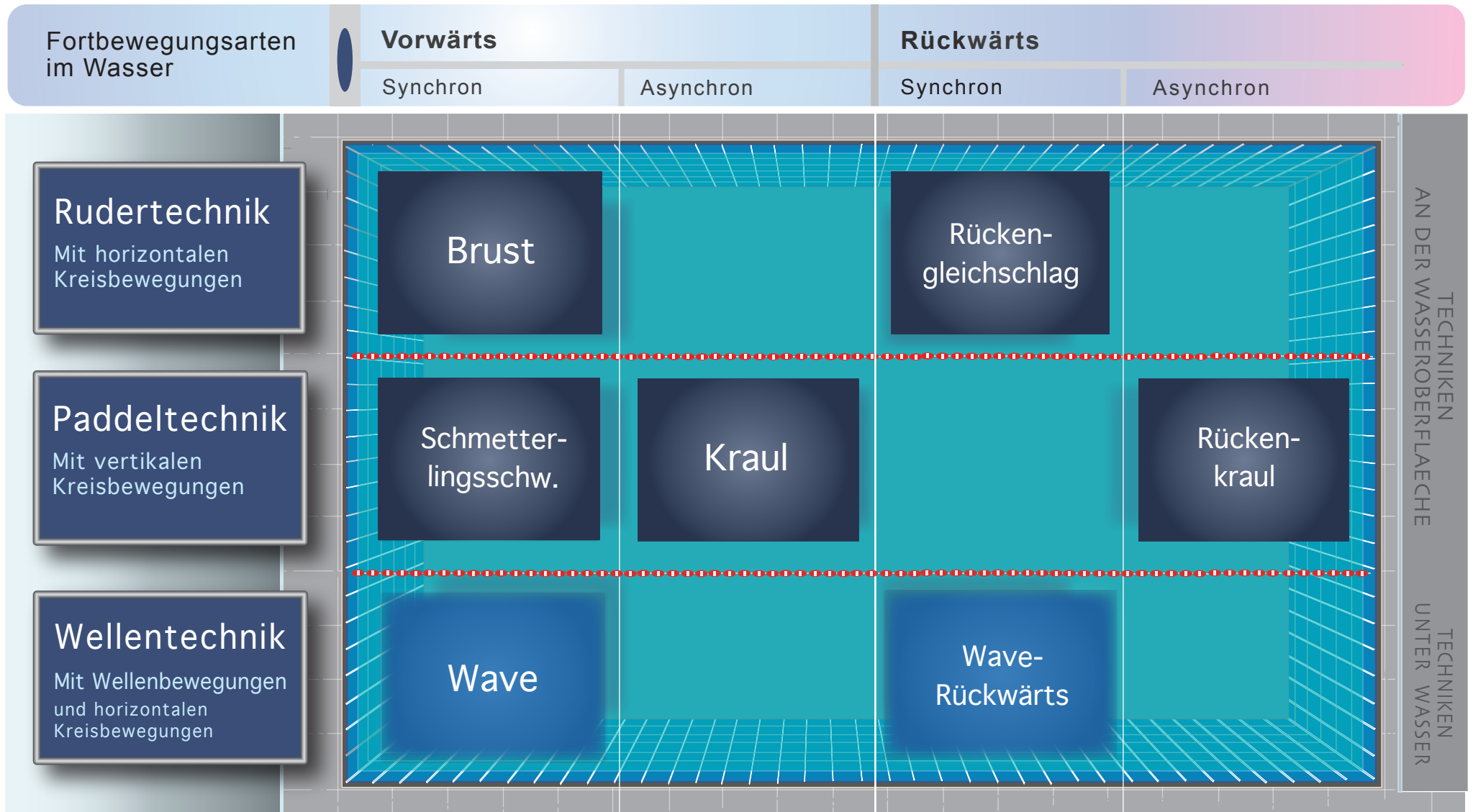
Unsere nächsten Verwandten im Meer, die Meeressäuger, haben während ihrer Evolution gelernt, das Medium Wasser für ihre Fortbewegung optimal zu nutzen. Sie beherrschen eine Schwimmtechnik, basierend auf horizontalen Wellenbewegungen.

Die *Wellentechnik* orientiert sich an diesen Bewegungen und setzt sie auf die menschliche Physiognomie um. Dabei entsteht eine ästhetische und schnelle Art des Schwimmens.



50 Millionen Jahre der Evolution werden nicht irren.
Ohne Schwerkraft – **Imagine no gravity.**

Eine eigentliche Systematik der Schwimmstile



Wave (Freistilvariant)

Der Schwimmstil Wave (in der Freistilvariante) bezeichnet die einfache Form zum Umsetzen der Wellentechnik, basiert auf zwei Wellenbewegungen in Brustlänge, und kann als Abfolge von drei Teilbewegungen beschrieben werden:

	Beschreibung	Sequenzen	Anleitung
Teil 1	<p>Die Arme werden unter Wasser, dem Rumpf entlang, nach vorne geführt und vor dem Körper, leicht über Kopfhöhe hinaus gestreckt. Die Handflächen werden übereinander gelegt und bleiben fortan in Position (Delfinnase). Ein Beingleichschlag unterstützt die Vorwärtsbewegung der Arme.</p> <p>Der Körper folgt der Richtung der Arme und taucht knietief unter.</p>	<p>TAUCHEN</p>	<p>Brust-Beinschlag. Die Arme werden nahe dem Körper nach vorne geführt. Der Körper folgt und taucht knietief.</p>
Teil 2	<p>Die Arme leiten mit einer Kippbewegung der Hände zur Wasseroberfläche hin eine Wellenbewegung ein. Diese verläuft durch den ganzen Körper und kommt mit einem kräftigen Doppelbeineinschlag zum Abschluss.</p> <p>Die Arme bleiben gestreckt und öffnen sich bei der erneuten Aufwärtsbewegung, nach der Welle, leicht.</p>	<p>AUSRICHTEN</p>	<p>Die Hände leiten eine Wellenbewegung ein. Die Arme bleiben ausgestreckt und öffnen sich dann leicht.</p>
Teil 3	<p>In einer leichten Abwärtsbewegung werden die Arme seitlich des Körpers nach hinten geführt und kommen in der Körperachse neben den Hüften zur Ruhe. Zeitgleich folgt eine zweite Wellenbewegung.</p> <p>Das Auftauchen wird mit einer Dehnung des Oberkörpers zur Wasseroberfläche hin eingeleitet.</p>	<p>BESCHLEUNIGEN</p>	<p>Eine zweite Wellenbewegung folgt zeitgleich mit einer durchgehenden, seitlichen Armbewegung.</p>

Wave-Rückwärts

Die Wellentechnik in Rückenlage ist der Technik in Brustlage sehr ähnlich. Die drei typischen Bewegungssequenzen werden hier jedoch "kopfüber" ausgeführt und können damit um einiges effektiver gestaltet werden.

Der Schwimmstil Wave-Rückwärts kann gleichwohl als Abfolge von drei Teilbewegungen beschrieben werden:

	Beschreibung	Sequenzen	Anleitung
Teil 1	<p>Die Arme werden über den Kopf nach vorne und vor dem Körper steil ins Wasser geführt. Zugleich drückt der Oberkörper nach unten und folgt der Richtung der Arme, bis der Blick in Schwimmrichtung möglich werden könnten. Dazu wird ein Beingleichschlag ausgeführt.</p> <p>Die Handflächen bleiben liegen übereinander (Delfinnase).</p>	<p>TAUCHEN</p>	<p>Beingleichschlag. Die Arme werden über den Kopf und ins Wasser geführt.</p> <p>Der Körper folgt der Bewegung knapp unter Wasser.</p>
Teil 2	<p>Durch das Kippen der Handflächen zur Wasseroberfläche hin wird eine Wellenbewegung durch den Körper eingeleitet. Die Arme bleiben gestreckt und öffnen sich zum Schluss leicht.</p>	<p>AUSRICHTEN</p>	<p>Die Hände leiten eine Wellenbewegung ein. Die Arme öffnen sich leicht.</p>
Teil 3	<p>Eine zweite Wellenbewegung wird durch eine Kippbewegung der Hände nach unten eingeleitet. Zeitgleich werden die Arme seitlich des Körpers nach hinten geführt und kommen in der Körperachse neben den Hüften zur Ruhe.</p> <p>Das Auftauchen erfolgt mit einer Körperneigung zur Wasseroberfläche hin und einem Nachdrücken der Arme.</p>	<p>BESCHLEUNIGEN</p>	<p>Voller Armzug, dazu erfolgt eine zweite Wellenbewegung.</p> <p>Auftauchen durch Neigung des Oberkörpers.</p>

