|  |  |
| --- | --- |
| Warum ist Lenny so schnell? Weil er einen kräftigen Armzug und Beinschlag hat? Sicher, das zählt bei Lenny auch. Sonst wäre er nicht an der Weltspitze. Entscheidend ist aber nicht der kräftige Armzug und Beinschlag, sondern, dass Lenny besonders wasserschlüpfrig ist. Sein Körper bietet dem Wasser sehr wenig Widerstand. Wie erreicht Lenny das? Schauen wir an, wie er im Wasser liegt: | Why is Lenny so fast? Because of his powerful pull and kick? Sure, Lenny has an extremely effective ampull and kick. Otherwise he would not be the champion backstroker he is. But the essential characteristic is that his body creates very little resistance: he really is slippery! How does lenny achieve this? Let's have a look at his body position in the water: |
| Lenny swims backstroke (1) | Lenny swims backstroke (2) |
| **1. Schlüsselement:**  **Lenny hält seinen Kopf tief im Wasser, das Gesicht horizontal zur Wasseroberfläche.** Seine Nase zeigt immer gerade nach oben (Bild links, Pfeil). Stirn und Kinn bilden eine Horizontale. Er zieht das Kinn nie an. Er lehnt sich mit dem Oberkörper nach hinten ins Wasser. Kopf- und Körperhaltung bewirken, dass seine Hüften praktisch an der Wasseroberfläche liegen. Sein Körper ist gerade, langgestreckt. Von vorne gesehen (aus der Schwimmrichtung) ist die Silhouette seines Körpers minimal, d.h. auch der Wasserwiderstand ist auch minimal.  **2. Schlüsselelement:**  **Lenny rollt seinen Körper von Seite zu Seite** und liegt fast nie auf dem "Rücken" - dies ist bloss ein Übergangszustand. Im linken Bild liegt Lenny ganz auf der linken Seite, wie man sieht. Die rechte Schulter und Brust schaut nach oben bzw. aus dem Wasser (Pfeil). Das reduziert den Wasserwiderstand nochmals: in gestreckter Seitenlage den unteren Arm nach vorne (oder oben, aus der Sicht des Schwimmenden) gestreckt hat der menschliche Körper den minimalsten Widerstand, wenn man wie im Crawl oder Rücken Armzüge machen muss. Lenny hat die Tendenz "[Front Quadrant Swimming](http://www.svl.ch/front_quadrant.html)" auf dem Rücken zu schwimmen. Sein linker Arm liegt noch vorne (über dem Kopf), wenn er den rechten Arm über den Kopf zieht (rechts, Pfeil).   **Den Impuls für die Drehbewegung** holt sich Lenny nicht aus dem Armzug, sondern aus dem Kick und der Hüfte. Auslösendes Moment ist der Beinschlag, wenn der rückholende Arm das Wasser verlassen hat (etwa zu dem Zeitpunkt wie auf Bild 1). Lenny beschreibt das so: "Ich versuche meine Hüfte bei jeder Körperdrehung ganz aus dem Wasser zu drehen". | **1. Key Element**  **Lenny keeps his head low in the water, the face parallel to the water line.** His nose points up (image to the left, arrow). He never tucks his chin. Forehead and chin are on a horizontal line. He leans his upper body into the water. Head and upper body position let his hips ride high in the water. His body his straight, stretched-out. Seen from the front (from the swimming direction) his body silhouette is minimal which makes his body very slippery.  **2. Key Element**  **Lenny rolls his body** and almost never lies on his back - this is only a transition. In the image to the left you will notice that Lenny is completely on his left side. The right shoulder the the right part of his chest look up and out of the water, respectively (arrow). This further reduces resistance: Stretched out on your side with the lower arm looking into the swimming direction the human body has least resistance if you have to make arm pulls as in freestyle or backstroke. Lenny has a tendency to swim "[Front Quadrant Swimming](http://www.svl.ch/front_quadrant.html)" on his back. His left arm is still in front when the recovering arm passes over his head (s. image to the right).   **To initiate body rotation**, Lenny does not use his arms, but his kick and his hips. The kick initiating the bodyroll starts when the recovering arm has left the water (about at the time in image 1). Lenny explains: "When I swim, I try to roll my hip completely out of the water with each body rotation". |
| **Lerne wie Lenny Krayzelburg Rücken zu schwimmen**  Wie beginnen wir? Als erstes musst du lernen flach auf dem Wasser zu liegen: Übe das zuerst auf dem Bauch und auf dem Rücken -> [[Body Balance](http://www.svl.ch/svlimmat_balance.html)] und [[Basisübungen Wasserlage](http://www.svl.ch/basic_drills.html)] | **Learn to Swim backstroke like Lenny Krayzelburg**  How do we start? First learn proper body position in the water: Practise first on your tummy and your back -> [[Body Balance](http://www.svl.ch/svlimmat_balance.html)] and [[Basic Drills Balance and Buoyancy](http://www.svl.ch/basic_drills.html)] |
| Rückencrawl /Backstroke 1 | |
| Wenn du die Balanceübungen auf dem Bauch und dem Rücken beherrschst, beginne mit Beinschlag auf der Seite. Halte deinen Kopf im Wasser "versteckt", lehne mit dem Oberkörper ins Wasser. Die Wasserlinie verläuft vom Kinn zum Haaransatz. Der linke Arm zeigt nach vorne, idealerweise ist keine Lücke zwischen Arm und Hinterkopf. Die Hüften schauen etwas zum Wasser heraus, der rechte Arm fühlt sich kalt an... Zum Anfangen sind [Flossen oder Zoomers](http://www.svl.ch/fins/flossen.html) i.O. Diese Basisübung braucht Geduld: Manche üben Wochen bis sie es können. Frag jemanden, dir zuzuschauen (von oben und Unterwasser), um dir zu sagen, ob du es richtig machst. Sonst schleifst du ggf. nur Fehler ein | When you master balance on your front and your back start kicking on your left side. Hide your head lean into the water. The water line is at your chin and forehead. The left arm is stretched out in front of you. The gap between arm and hind of your head is ideally nonexistent or small. The hips are clear of the water, the right arm trailing on your side starts to feel cold... For a beginning [flippers or Zoomers](http://www.svl.ch/fins/flossen.html) are O.K. This basic exercise needs patience: Some practise for weeks until they master it. Ask somebody to observe you from above and underwater to give you feedback. Otherwise you start to internalise mistakes. |
| Rückencrawl /Backstroke 2 | |
| Beginn den rechten Arm rückzuführen. Löse die Körperdrehung mit dem (rechten) Beinschlag aus, die Drehung setzt sich über die Hüfte fort. Der linke Arm beginnt zu ziehen. | Start recovering your right arm. Initiate body rotation with a kick of your right leg, rotate your hips. Start stroking with your left arm. |
| Rückencrawl /Backstroke 3 | |
| Dein Körper hat sich fast auf die rechte Seite gedreht. Lehne immer noch ins Wasser - Nase gerade nach oben - Hüfte an der Wasseroberfläche. | Your body has almost rolled to the right side. lean into the water - nose up - hips clear of the water. |
| Rückencrawl /Backstroke 4 | |
| Nach der Drehung auf die rechte Seite bleib einige Beinschläge liegen und kontrolliere deine Balance: Kopf - Oberkörper - Hüfte. Versuche zur Abwechslung die analagoen Übungen im Crawl -> [Effizientes Crawlschwimmen](http://www.svl.ch/crawl/freestyle.html)   If you want to swim really fast, stop thrashing about, relax and feel the water. Olympic coach Gennadi Touretski tells us: [[Efficient Freestyle Swimming Like Popov and Klim](http://www.svl.ch/svl_swim_like_a_fish.html" \t "_self)] | When the rotation is finished stay on your right side for several kicks and check your balance: Head - upper body - hips. Add some variation by exercising the same for freestyle -> [Efficient Freestyle Swimming](http://www.svl.ch/crawl/freestyle.html)   If you want to swim really fast, stop thrashing about, relax and feel the water. Olympic coach Gennadi Touretski tells us: [[Efficient Freestyle Swimming Like Popov and Klim](http://www.svl.ch/svl_swim_like_a_fish.html" \t "_self)] |
| Update 2010: [Rückenschwimmen mit Nick Thoman](http://www.svl.ch/Backstroke_Nick_Thoman/) | Update 2010: [Backstroke Swimming with Nick Thoman](http://www.svl.ch/Backstroke_Nick_Thoman/) |

|  |
| --- |
| [Home](http://www.limmatsharks.com) / [Schwimmen Ratgeber und Tipps | Swimming Tips and Advice](http://www.svl.ch/svlimmat_ratind.html)[[Mail Redaktion/Editor]](mailto:felix.gmuender@bluewin.ch?subject=Limmatsharks) |