

Schwimmen: Der Gesundheit zuliebe auf dem Rücken

Das Rückenschwimmen zählt gemeinsam mit dem Kraulen zu den für die Gesundheit empfehlenswerten Schwimmstilen. Unsere Übungen, Hilfsmittel und Videos sollen dabei unterstützen, diese Technik von Anfang an richtig zu lernen.

Beim Rückenschwimmen wird der Armzug wechselseitig ausgeführt, wobei die Arme über dem Kopf ins Wasser eintauchen, unter Wasser zum Körper (Richtung Beine) geführt werden und oben wieder zurück. Um eine möglichst hohe Effizienz zu erreichen, wird der Arm unter Wasser nicht gerade, sondern abgeknickt geführt, da man im gebeugten Arm mehr Kraft hat (sogenannte «Ellenbogen-vorn-Haltung»). Der Beinschlag besteht, wie beim Kraulen, aus abwechselnden Auf- und Abbewegungen der Beine aus der Hüfte heraus. Ein starker Beinschlag beim Rückenschwimmen stabilisiert die Lage im Wasser.

Aus gesundheitlicher Sicht sind vor allem das Rücken- sowie das Kraulschwimmen empfehlenswert. Diese beiden Schwimmstile zeichnen sich dadurch aus, dass der Körper ständig gestreckt ist und damit auch die Wirbelsäule (eine korrekte Technik vorausgesetzt) flach im Wasser liegt, wodurch Belastungen der Wirbelsäule vermieden werden.

Übungen

- [Merkliste Rückenschwimmen](#)

Hilfsmittel

- [Übersicht Technik Rückenschwimmen](#)
- [Checkliste Schwimmkurs](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO