

# Schwimmen: Durch das Wasser wie ein Delphin

Die Delphintechnik ist eine der anspruchsvollsten Schwimmtechniken überhaupt. Unsere Übungen, Hilfsmittel und Videos sollen dabei unterstützen, diese Technik von Anfang an richtig zu erlernen.

Typisch beim Bewegungsbild im Delphinschwimmen ist die Ganzkörperwelle. Diese kommt durch symmetrische Antriebsbewegungen zustande, d.h. es wird ein Gleichzug- bzw. Gleichschlag ausgeführt.

Ein Schwimmzyklus wird durch die Vor- und Rückbeugeaktionen des Kopfes eingeleitet und setzt sich über die Wirbelsäule, Hüfte, Ober- und Unterschenkel bis in die Fussspitzen fort. Auf diese Weise werden Schienbeine und Fussrist zu wichtigen Antriebsflächen.

Der beidseitige Armantrieb wird in eine Zug- und Druckphase unter Wasser und eine Vorschwingphase der Arme über Wasser eingeteilt. Jeder Antriebszyklus der Arme wird durch zwei Beinantriebe unterstützt: Der erste Abwärtsschlag erfolgt mit dem Eintauchen und Vorschieben von Armen und Schultern. Der zweite Abwärtsschlag erfolgt, während die Hände zur Hüfte drücken.

Aufgrund des komplexen Bewegungsablaufes und der anspruchsvollen Rhythmisierung ist es wichtig, dass die Technik von Anfang an korrekt geübt wird. Folgende Inhalte sollen Ihnen dabei hilfreich sein.

## Übungen:

- [Delphin Rhythmus eins-eins](#)
- [Delphin Beinschlag stehend](#)

## Hilfsmittel:

- [Übersicht Technik Delphin](#) (pdf)
- [Checkliste Schwimmkurs](#) (pdf)

---

Quelle: [Unfallkasse Nordrhein-Westfalen – Sichere Schule](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**