**Freiwassertipp Nr.2: Orientierung/Sichten Teil 1!**

Die richtige Orientierung ist das A und O im Freiwasser! Wie funktioniert das Sichten nach vorne? Jeder Aktive, der den Sprung vom Becken ins Freiwasser gewagt hat, kennt das Problem. Der Strich am Boden und die Leinen am Rand sind verschwunden, die nächste Boje ist 300 Meter entfernt und man braucht viel länger für die gleiche Distanz als im Becken. Diese Zeitdiskrepanz kann mehrere Ursachen (u.a. die fehlenden Wenden etc.) haben. Allerdings ist die Hauptursache oftmals die fehlende oder falsche Orientierung. Dieses Problem gibt es allerdings nicht nur bei Anfängern, sondern ist sogar bei Freiwasser-Weltmeisterschaften zu beobachten.

Was benötigt eine perfekte Orientierung im Freiwasser? Man muss erstens möglichst geradeaus und mit wenig Drall schwimmen können. Wenn du den ersten Freiwasser Tipp bereits geübt hast, darf ich dir gratulieren. Du musst jetzt sicherlich 30% weniger Sichten. Zweitens musst du wissen wohin die Reise geht und hierfür ist es notwendig nach vorne zu sehen. Dies ist leider nicht so einfach wie beim Laufen oder Radfahren und benötigt einiges an Übung. Das ist das Thema in diesem Tipp. Drittens musst du den Rennkurs mit allen Strömungen, sowie Winkeln um die Bojen perfekt inspiziert haben. Dies wird im eigenen Freiwassertipp genauer erklärt werden.

# Wie funktioniert nun das Sichten nach vorne, ohne großartig Zeit zu verlieren und Nackenverspannungen hervorzurufen?

Hier gibt es viele Videos auf Youtube und nur einige davon sind brauchbar. Bei den brauchbaren Videos werden verschiedene Sichtungstechniken gezeigt und das ist gut so. Meiner Meinung nach gibt es hier kein Patentrezept und jeder Aktive muss für sich selbst herausfinden, welche Technik am besten passt. Aber eine gute Sichtungstechnik muss auf jeden Fall drei Hauptkriterien erfüllen:

**Erstens:** Der **Rhythmus** der Armfrequenz darf nicht oder nur kaum gestört werden.

**Zweitens:** Der **Wasserwiderstand** darf nicht vergrößert werden. Das passiert vor allem durch eine sinkende Hüfte, wenn der Kopf nach vorne gedreht wird.

**Drittens:** Man muss auch etwas **erkennen** beim Sichten. Dies stellt in einem ruhigen See kein Problem dar, aber im Meer bei Wellengang ist das ein großes Problem, wenn man nur bis zur nächsten Welle sieht.

Wenn du ein Video siehst bei dem diese drei Kriterien nicht erfüllt werden, schließe das Video und vergiss was du gesehen hast. Eine falsche eingeübte Technik ist wesentlich schwerer auszumerzen, als eine neue Technik zu erlernen! In einigen Videos hat das Vorzeigemodell keinen guten Rhythmus und eine schlechte Wasserlage. (Die Hüfte sollte möglichst nah an der Wasseroberfläche liegen) Hier besteht die Gefahr sich bei Fortgeschritten zu informieren, anstatt sich bei Profis zu orientieren.

Beim Sichten muss man nun einen Weg finden, den Kopf nach vorne zu drehen ohne die Hüfte sinken zu lassen und die Armfrequenz zu stören.

Ein guter Weg ist es sich vorzustellen, dass man beim Brustbein nach vorne zugezogen wird und sich der Oberkörper dadurch aufrichtet und nicht nur der Kopf in den Nacken fällt. Dazu muss man aber den Fokus auf das Anspannen des Bauches legen und ggf. den Beinschlag verstärken, damit die Hüfte flach im Wasser liegt. Sonst geht viel Geschwindigkeit verloren und man muss sehr viel Kraft verwenden, um wieder ins normale Schwimmen zu kommen. Wenn man nun alle 5-15 Züge sichtet, ist das ein riesiger zusätzlicher Kraftaufwand, der beim Beckenschwimmen nicht vorhanden ist. Die Auswirkungen einer tiefen Hüfte kann mit einer Handbremse verglichen werden. Also das Gegenteil, welches wir beim schnellen Schwimmen haben wollen! 😊

## Wie lernt man das?

Das Sichten muss sehr oft geübt werden bis es einigermaßen sitzt. Das sollte bereits in der Vorwettkampfsaison passieren und öfters in normale Schwimm-Serien eingebaut werden. Hierfür würde ich empfehlen mehrere Videos anzusehen und bei den vorzeigenden Schwimmer/innenn vor allem auf die ersten beiden Schwimmkriterien zu achten. Verändert sich der Rhythmus, wenn der Kopf nach vorne gedreht wird? Sinkt die Hüfte und vergrößert den Wasserwiderstand enorm?

Versuchen wir uns der Technik Stück für Stück anzunähern.

# Übung 1: „Kurzes Spechteln“ oder „Der Spanner“

Diese Übung findest du als Video auf Youtube unter folgendem Link: <https://www.youtube.com/watch?v=faaT55D1pB4>

Schwimme Kraul Gesamtbewegung und verändere deine Kopfposition. Bei der Grundposition geht dein Blick nach unten bis maximal leicht schräg nach vorne. Bei der Endposition geht dein Blick nach vorne, aber der Kopf bleibt noch Unterwasser. Diese Technik eignet sich sehr gut, um die Füße des Vordermanns zu „erspechteln“/sehen ohne große Auswirkungen auf deinen Rhythmus und Wasserlage zu haben. Deine Arme bewegen sich immer rhythmisch weiter und du senkst nach ein paar Augenblicken deinen Kopf wieder in die Ausgangsposition. Wenn du deinen Bauch anspannst und den Beinschlag verstärkst, verhindert du ein Absinken der Hüfte.

**Anfänger:** Probiere diese Übung aus und konzentriere dich erst einmal nur auf die Drehung des Kopfes nach oben.

**Fortgeschrittener**: Blicke mit dem Kopf Unterwasser nach vorne, ohne deine Frequenz zu ändern.

**Meister**: Deine Frequenz ändert sich nicht und deine Hüfte liegt weiterhin hoch im Wasser.

**Open Water Zen Meister**: Dir reicht ein kurzer Blick nach vorne und du kannst sagen wie weit die Füße weg sind, welche Schwimmer vor dir sind, ohne dass jemand mitbekommt, dass du nach vorne „spechtelst“ 😉

**Anmerkung:** Diese Übung ist eine Basisübung und sollte im Becken und anfangs ohne (!) Neoprenanzug geübt werden. Diese Sichtungsweise ist die energiesparendste, da du kaum extra Energie verwenden musst, um den Kopf/Oberkörper über das Wasser zu heben. Allerdings eignet sie sich nur auf einer kurzen Sichtdistanz. Im Freiwasser machst du diese Art der Sichtung nur bei entsprechender Wasserklarheit (die Sichtweite in Steppenseen ist doch sehr einschränkend) und hauptsächlich zur Orientierung Unterwasser im Feld mit mehreren Mitschwimmer/innen.

# Übung 2: Das Krokodil

Wiederhole Übung 1, nur dass du diesmal den Kopf soweit hebst, dass deine Schwimmbrille knapp über der Wasseroberfläche ist. Somit ist das eine Sichtung ohne Atmung, falls du anderes im Schilde führen solltest(!) Die Sichtweite ist jetzt viel weiter und du kannst Bojen etc. in perfekten ruhigen Bedingungen sehr gut sehen. Da der Kopf nun weiter gedreht werden muss als bei der ersten Übung, ist es von Vorteil, wenn du leicht dein Brustbein nach vorne schiebst und nicht nur den Kopf in den Nacken fallen lässt. Stell dir vor, dass dich jemand beim Brustbein leicht nach vorne zieht. Dein Nacken wird es dir danken!

**Anfänger:** Probiere diese Übung aus und konzentriere dich erst einmal nur auf die Drehung des Kopfes nach oben. Versuche dich mit dem Oberkörper ein wenig aufzurichten, ohne in ein Hohlkreuz zu fallen.

**Fortgeschrittener**: Blicke mit dem Kopf Unterwasser nach vorne, ohne deine Frequenz zu ändern. Deine Zugtechnik verändert sich ebenfalls nicht.

**Meister**: Deine Frequenz ändert sich nicht und deine Hüfte liegt weiterhin hoch im Wasser (Bauch anspannen!) Wenn du deinen Kopf wieder kontrolliert in die Ausgangsposition bringst, gibt es keinen „Schwungeffekt“ bei dem sich dein ganzer Körper senkt.

**Open Water Zen Meister**: Dir reicht ein kurzer Blick nach vorne und du kannst sagen wie weit die Boje/der Beckenrand weg ist, welche Schwimmer vor dir sind, ohne auch nur den geringsten Einfluss auf deine Wasserlage auszuüben. Und das Ganze machst du in deiner Wettkampfgeschwindigkeit!

**Anmerkung:** Trainiere die beiden Übungen anfangs in einem flüssigen aber ruhigen Tempo. Wenn du das beherrschst, probiere das auch bei schnelleren Geschwindigkeiten. Du wirst sehen, dass die Sichtung bei höherer Geschwindigkeit andere Herausforderungen bietet. Es gibt Schwimmer/innen die hierbei besser und stabiler im Wasser liegen und manche werden unruhig und verlieren leicht ihre Wasserlage.

Im nächsten Schwimmtipp erkläre ich dir wie du die richtige Sichtung mit deiner Atmung kombinieren kannst und zusätzlich auch bei unruhigeren Bedingungen ein größeres Sichtfeld bekommst.

In diesem Sinne,

stay tuned,

Matzi



2009: meine ersten Schritte im Freiwasser. Hier mit der Krokodilübung 😉