# Freiwasser Tipp Nr. 3

**Orientierung Teil 2: Orientierung in unruhigen Gewässern/Situationen**

Wieso es noch einen 2. Teil zur Orientierung gibt? Weil es eines der zentralsten Themen im Freiwasser ist. Selbst der schnellste Schwimmer gewinnt keine Freiwasserrennen, wenn er nicht auch eine gute Schwimmlinie verfolgt. Im Freiwasser lohnt sich es somit mit Köpfchen zu schwimmen.

**Reminder:**

* In Teil 1 ging es um die 3 Hauptkriterien des Orientierens/Sichtens

|  |
| --- |
| 1. Gleichbleibender Rhythmus
 |
| 1. Wasserwiderstand
 |
| 1. Erkenntnisgewinnung
 |

Nur wenn alle 3 Kriterien im Einklang sind effizient und energiesparend!

Um die 3 Hauptkriterien zu erlernen und koppeln, gilt das Motto: **Übung** macht den Meister!

* Es wurden 2 Übungen vorgestellt: „Der Spanner“ (auch als Video auf [Youtube](https://www.youtube.com/watch?v=faaT55D1pB4)) und „Das Krokodil“. Beide Übungen dienen der Orientierung in ruhigen Gewässern.

Nun wird diese Fähigkeit auf schwierigere Bedingungen (Wellengang/ dichtes Feld) ausgeweitet.

**Orientierung in unruhigen Gewässern/Situationen:**

**Übung 1: „richtiges Orientieren“ oder „die Ente“**

Ausführung:

* Gesamtlage Kraul
* Kopf nach vorne aus dem Wasser heben, sodass das ganze Gesicht über dem Wasser ist

Coaching Points:

* Brustbein versuchen nach vorne zu schieben, um Nacken zu schonen
* Beinschlag verstärken und Bauch anspannen, um Wasserlage zu halten
* Möglichst nicht Atmen, denn die Verschluckungsgefahr ist hoch und es zieht Orientierung unnötig in die Länge!
* Atmen durch seitliches Eintauchen des Kopfes nach Orientierung möglich

*Geheimtipp:* Um dir die Körperhaltung bildlich vor Augen zu führen, hilft die Vorstellung einer Ente, die den Kopf mit stolzer Brust über das Wasser trägt und gleichzeitig mit dem Körper eine flache Wasserlage behält.

**Anfänger:** Probiere diese Übung mit Kurzflossen und erzeuge einen richtigen Schub aus den Beinen. So fällt es dir viel leichter die Wasserlage beizubehalten.

**Fortgeschritten:** Lasse die Flossen und den Neoprenanzug weg und halte die optimale Wasserlage während der Orientierung.

**Meister:** Deine Frequenz ändert sich nicht und du behältst deine Wasserlage

**Open Water Zen Meister:** Du kannst bei einem kurzen Blick nach vorne schon Details wie z.B. die Entfernung zur nächsten Boje, die Anzahl der Schwimmer vor dir etc. erkennen. Dabei geht die Bewegung flüssig und ohne erheblichen Kraftaufwand.

**Übung 2: Wasserballkraul (sehr hoher Wellengang oder Chaos bei Start/Boje/Ziel)**

Ausführung:

* Gesamtlage Kraul
* Kopf und Brust aus dem Wasser heben

Coaching Points:

* Beinschlag verstärken und Bauch anspannen
* Armfrequenz erhöhen (Kräfteraubend aber notwendig, um sich aus dem Wasser zu heben)
* Im Rennen nur bei sehr hohem Wellengang verwenden, weil sehr kräfteraubend! Allerdings auch sehr gutes Krafttraining

**Anfänger:** Stoße dich vom Beckenrand ab und schwimme 5 Meter mit dem Kopf Überwasser. Die Bein- und Armfrequenz sollte erhöht werden. Zur Erleichterung kannst du Kurzflossen verwenden.

**Fortgeschritten:** Mache das Gleiche 10m lang und versuche deine Hüfte nicht absinken zu lassen.

**Meister:** Beginne aus dem Schwimmen heraus mit dem Wasserballkraul. Hierzu musst du deine Frequenz ohne Abstoßimpuls erhöhen und es wird wesentlich anstrengender. Eine 25m Bahn könnte folgendermaßen aussehen: 5m abwechselnd Kraul und Wasserballkraul.

**Open Water Zen Meister:** Du kannst 15 Meter lang Wasserballkraul mit hoher Frequenz und guter Wasserlage schwimmen, ohne dass dir die Puste ausgeht und du langsamer wirst. (Natürlich brauchst du diese lange Distanz bei einem Freiwasserrennen nicht, da du schon nach ein paar Zügen den Überblick erhältst. Aber no pain- no gain!)

**Anmerkung:** Ich würde dir empfehlen diese Übungen im Becken ohne Neopren zu trainieren. Wenn du die Wasserlage hierbei halten kannst, dann wird es für dich mit Neopren zum Kinderspiel! 😉