

## Was ist eigentlich Finswimming? Eine Einführung von Julia Walter

Finswimming oder auch Flossenschwimmen „ist die schnellste Fortbewegungsart des Menschen im Wasser nur unter Ausnutzung der eigenen Muskelkraft und anderer physiologischer Fähigkeiten.“ (VDST-Homepage (a)) Ihre Wurzeln hat diese „attraktive Extremsportart“ (ebd.) im militärischen Kampftauchen, seit den 1960ern hat sich daraus nach und nach eine herausfordernde Wassersportart entwickelt (vgl. ebd.).

Seit 2011 bin ich Mitglied im Binger Tauchsportclub und übe diese Sportart, mittlerweile als ein Mitglied im C-Kader, aus. Gestartet habe ich, wie eigentlich alle Finswimmer mit normalen Schwimmen, was die Grundvoraussetzung für das Flossenschwimmen ist. Doch das Flossenschwimmen ist spezieller und kombiniert Material, Technik („schnelle[...] und ästhetische Delphinbewegung[en]“ (ebd.)), Kondition und Ausdauer sowie Willen miteinander, sodass viel höhere Geschwindigkeiten im Vergleich zum Schwimmen erzielt werden können. So ist z.B. meine Bestzeit auf 200 Meter Flossenschwimmen eine 01:51,05, der Weltrekord der Damen auf der Langbahn über 200m Freistil (Freistil ist die schnellste Schwimmart) bei 1:52,98 Minuten von Federica Pellegrini (vgl. Sport1). Die schnellsten Damen im Finswimming schwimmen unter 01:30 Minuten, die Herren sogar unter 01:20 Minuten (vgl. VDST-Homepage (b)).

In der Finswimmergemeinde wird inständig gehofft, zu den Olympischen Spielen zugelassen zu werden, denn die Sportart ist bereits als olympische Sportart anerkannt, solange dies jedoch nicht passiert, sind die größten Wettkämpfe die World Games, Weltmeisterschaften und Europameisterschaften. Es wird zwischen „zwei grundlegende[n] Disziplinen“ (VDST-Homepage (a)) unterschieden. Es gibt das normale Flossenschwimmen an der Wasseroberfläche in einem Schwimmbad, hier werden in der Regel 50m-1500m (im Freigewässer teilweise auch bis zu 20km) zurückgelegt und das Streckentauchen. Hierbei werden in der Regel 50m Apnoe getaucht und Strecken von 100m-800m mit einem Drucklufttauchgerät getaucht. Ziel ist es, so schnell wie möglich die Strecken zurückzulegen. Für das Flossenschwimmen benötigt man eine spezielle Ausrüstung:



(Abbildung 1: Trainingsausrüstung)



(Abbildung 2: Wettkampfflosse)

Für den Wettkampf benötigen wir eine Wettkampfflosse (siehe Abbildung 2), diese ist vom Fußteil sehr eng und exakt abgemessen, sodass die Kraft des Körpers direkt auf die Flosse übertragen werden kann. Im Training benutzen wir eine weichere Trainings-/Technikflosse und zusätzlich noch kurze Flossen („Kuflos“) (siehe Abbildung 1). Des Weiteren benötigt man einen Mittelschnorchel, eine Maske und eine Badekappe sowohl für den Wettkampf als auch für das Training.

Während eines Wettkampfes bzw. eines Starts gilt es einige Regeln zu beachten, da sonst eine Disqualifikation droht (siehe Abbildung 3). So ist der „Falsche Start“ ein Disqualifikationsgrund, der z.B. auch beim Schwimmen droht. Speziell für das Flossenschwimmen gibt es auch weitere Gründe z.B. „Falsche Ausrüstung“, wenn man seine Ausrüstung verliert oder auch „Tauchzüge“ außerhalb der 15m-Tauchzone.

Wettkampf <i>Event</i>	X <i>Tick</i>	Regelverstoß <i>False Action</i>	Bemerkung/Details <i>Explanation/Details</i>
		<b>Falscher Start</b> <i>False Start</i>	→ Details zur Erläuterung müssen angegeben werden!
		<b>Anderen Sportler behindert</b> → <i>Hindering another swimmer</i>	
		<b>Falscher Anschlag</b> → <i>Not touching the finish contact pad</i>	
		<b>Falsche Wende</b> bei _____ Meter <i>False Turn</i>	
		<b>Falsche Ausrüstung</b> → <i>Equipment violation</i>	
		<b>Aufgegeben</b> nach _____ Meter <i>Not finished</i>	
<b>FS</b> <i>SF</i>		<b>Tauchzüge</b> außerhalb der 15m-Zonen <i>Submergence</i> bei ca. _____ Meter	
		<b>15 m nach Start</b> übertaucht <i>15 m Zone</i>	
		<b>15 m nach _____ Wende</b> übertaucht <i>15 m Zone</i>	
<b>ST</b> (ST, DTG) <i>IM, AP</i>		<b>Gesicht aus dem Wasser</b> → <i>Surface</i>	
		<b>DTG an der Wand/Anschlagmatte</b> <i>Bank touch</i> bei _____ Meter	
		<b>Bahn verlassen</b> bei ca. _____ Meter <i>Cross-swimming</i>	
		<b>DTG abgelegt</b> <i>breathing apparatus abandon</i>	
<b>Staffel</b> <i>Relay</i>		<b>Falscher Wechsel</b> bei _____ Meter <i>False change</i>	
		<b>Falsche Reihenfolge</b> → <i>Incorrect order</i>	

Abbildung 3: Disqualifikationszettel der WettkampfrichterInnen

Wenn beim Flossenschwimmen kein Körperteil oder Ausrüstungsteil an der Oberfläche zu sehen ist, spricht man von einem Tauchzug. Deswegen ist es besonders wichtig, dass man die Technik beherrscht, die sich mit der Bewegung eines Delfins vergleichen lässt. Dazu benötigt man koordinative Fähigkeiten, um die Bewegung in den Armen einzuleiten und bis zur Flosse als eine Art Welle zu schwimmen. Generell benötigt man eine ausgeprägte Muskulatur, um die Bewegung durchzuführen. Häufigster Fehler bei der Ausführung ist, dass zu sehr aus den Knien geschwommen wird, wenn z.B. die Rumpfmuskulatur nicht stark ausgeprägt ist, weswegen auch Stabilisationstraining durchgeführt werden sollte.

Die richtige Bewegung übt man im Training sehr oft gar nicht mit der Wettkampfflosse, da diese sehr belastend für die Fußgelenke ist, da der Druck, der von ihr ausgeht, sehr hoch ist. Geübt wird diese Delfinbewegung z.B. ohne Flossen oder mit den Kuflos, entweder mit den gestreckten Monoarmen die am Kopf anliegen oder als „Moby“. Beim „Mobyschwimmen“, was nur im Training praktiziert wird, sind die Hände nicht gestreckt, sondern am Körper anliegend. Der Fokus kann dadurch auf die richtige Hüftbewegung gelegt werden. Auch das Monoschwimmen in Rückenlage hilft dabei, sich auf die Bewegung der Hüfte zu konzentrieren und das Augenmerk so nur auf einen Technikaspekt zu legen.



Abbildung 4: Technik des Flossenschwimmens (Unterwasser)



Abbildung 5: Technik des Flossenschwimmens (Oberfläche)

Da Strecken von 50m-1500m geschwommen werden unterscheiden sich die weiteren Anforderungen ein wenig. Die SprinterInnen benötigen eine schnelle Reaktion, um schnellstmöglich nach dem Pfiff ins Wasser zu springen sowie Schnellkraft, da sie meist weniger als eine Minute schwimmen und nur eine recht kurze aber sehr intensive Belastungszeit haben. In unserem Training wird die Reaktionsfähigkeit durch Simulation von Wettkampfstarts trainiert. Die Schnellkraft wird durch wiederholtes Schwimmen von kurzen Distanzen z.B. 10m trainiert. Hierbei sind diese Distanzen in maximaler Geschwindigkeit zu schwimmen.

Für die LangstreckenschwimmerInnen ist eine hohe Grundausdauer von Nöten, um auch die langen Distanzen bewältigen zu können. Die Ausdauerfähigkeit kann nur durch regelmäßiges Training erlangt/gehalten/verbessert werden. In unserem Training wird die Ausdauerfähigkeit z.B. durch eine 10x100m Übung trainiert, wobei hier nicht maximal geschwommen wird, sondern mit einem Grundausdauer tempo, was unter der maximalen Belastungsgrenze liegt.

Zusätzlich findet neben dem Wassertraining auch Landtraining statt, um die Muskulatur zu trainieren. Beliebt sind hierbei Joggen, Radfahren aber auch Stabilisationstraining z.B. für die Rumpfmuskulatur. Krafttraining wird auch durchgeführt, dieses sollte aber für Kinder nur mit Eigenkörpergewicht gemacht werden. Trockenübungen, die wir sehr oft durchführen sind Planks oder Monohaltung im Trockenen. Die Wadenmuskulatur muss die schwere Monoflosse (mehrere Kg) halten, deswegen liegt mein Trainingsfokus im Landtraining auf der Wadenmuskulatur. Hierzu verwende ich sehr gerne Therabänder.

Die deutschen Finschwimmer (z.B. Johanna Schikora aus Berlin oder Max Poschart aus Leipzig) sind sehr erfolgreich und halten Weltrekorde oder gewinnen Medaillen bei den internationalen Events. Deswegen freue ich mich jedes Jahr auf meine Saisonhöhepunkte wie die Deutschen Meisterschaften, da ich dann diese Sportart in annähernder Perfektion sehen kann. Da dieses Jahr vermutlich keine Meisterschaften wegen der Coronapandemie stattfinden, hoffe ich zumindest bald wieder im Schwimmbad trainieren zu dürfen. Ich hoffe zudem, dass die Sportart an Bekanntheit gewinnt, denn die Aufnahme ins Olympische Programm scheiterte bisher auch am geringen Bekanntheitsgrad (vgl. VDST-Homepage (a)).

**Quellenverzeichnis:**

VDST Homepage (a) (<https://www.vdst.de/zeigen/leistungssport/finswimming/>) abgerufen am 04.06.2020

VDST Homepage (b) (<https://www.vdst.de/zeigen/leistungssport/finswimming/statistiken/>) abgerufen am 04.06.2020

Sport1 (<https://www.sport1.de/schwimmen/2019/08/schwimmen-alle-weltrekorde-im-brust-schmetterling-freistil-ruecken-staffel>) abgerufen am 04.06.2020

**Abbildungsverzeichnis:**

Abbildung 1: eigene Aufnahme

Abbildung 2: eigene Aufnahme

Abbildung 3: <https://www.vdst.de/download/formular-disqualifikation-fuer-wettkampfrichter/> abgerufen am 04.06.2020

Abbildung 4: eigene Aufnahme

Abbildung 5: eigene Aufnahme