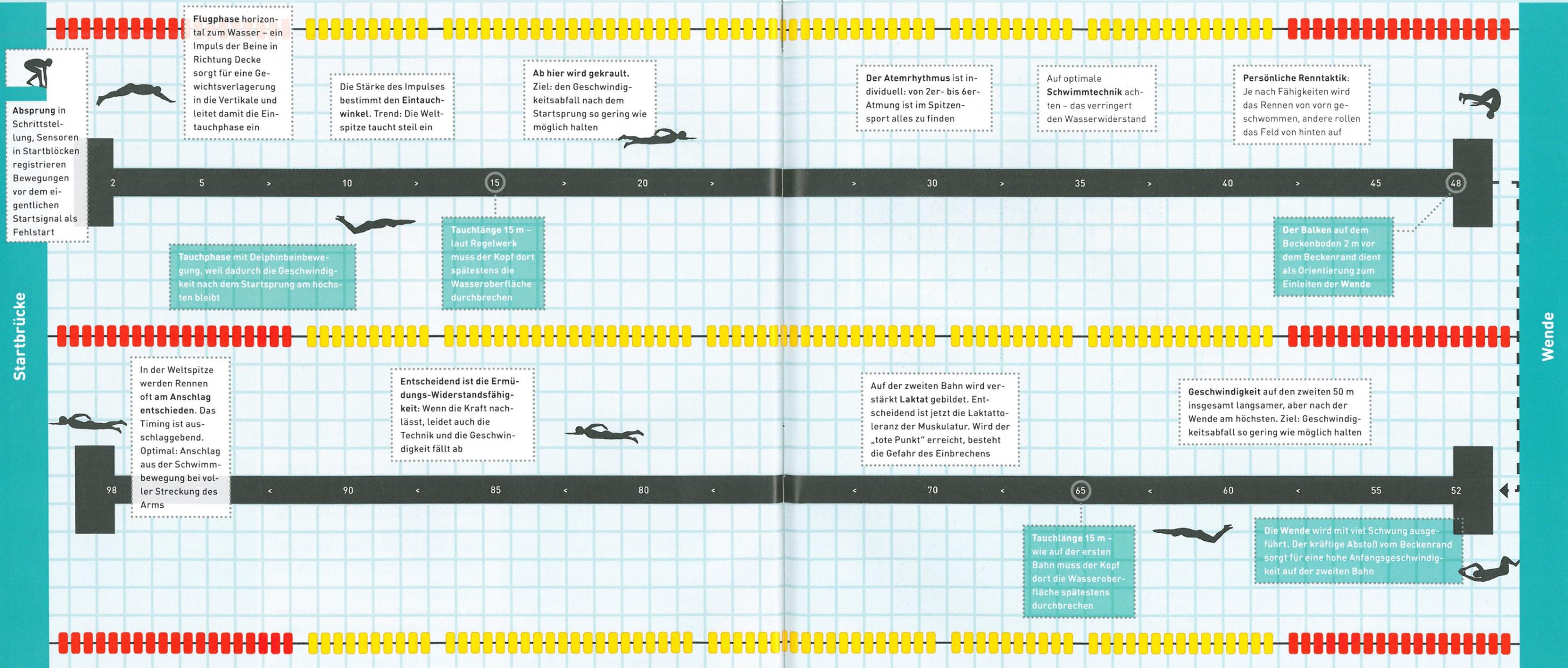


# DAS PERFEKTE 100-METER-RENNEN

Es sind zwar nur 100 Meter, aber um das perfekte Rennen zu schwimmen, müssen 1.000 Dinge beachtet werden.

— SONJA SCHLEUTKER-FRANKE



**Absprung in Schrittstellung, Sensoren in Startblöcken registrieren Bewegungen vor dem eigentlichen Startsignal als Fehlstart**

**Flugphase horizontal zum Wasser – ein Impuls der Beine in Richtung Decke sorgt für eine Gewichtsverlagerung in die Vertikale und leitet damit die Eintauchphase ein**

Die Stärke des Impulses bestimmt den **Eintauchwinkel**. Trend: Die Weltspitze taucht steil ein

**Ab hier wird gekraut.** Ziel: den Geschwindigkeitsabfall nach dem Startsprung so gering wie möglich halten

**Tauchphase mit Delphinbeinbewegung, weil dadurch die Geschwindigkeit nach dem Startsprung am höchsten bleibt**

**Tauchlänge 15 m – laut Regelwerk muss der Kopf dort spätestens die Wasseroberfläche durchbrechen**

Der **Atemrhythmus** ist individuell: von 2er- bis 6er-Atmung ist im Spitzensport alles zu finden

Auf optimale **Schwimmtechnik** achten – das verringert den Wasserwiderstand

**Persönliche Renntaktik:** Je nach Fähigkeiten wird das Rennen von vorn geschwommen, andere rollen das Feld von hinten auf

Der **Balken** auf dem Beckenboden 2 m vor dem Beckenrand dient als Orientierung zum Einleiten der Wende

Startbrücke

Wende

In der Weltspitze werden Rennen oft am **Anschlag** entschieden. Das Timing ist ausschlaggebend. Optimal: Anschlag aus der Schwimmbewegung bei voller Streckung des Arms

Entscheidend ist die **Ermüdungs-Widerstandsfähigkeit**: Wenn die Kraft nachlässt, leidet auch die Technik und die Geschwindigkeit fällt ab

Auf der zweiten Bahn wird verstärkt **Laktat** gebildet. Entscheidend ist jetzt die **Laktatoleranz** der Muskulatur. Wird der „tote Punkt“ erreicht, besteht die Gefahr des Einbrechens

**Geschwindigkeit** auf den zweiten 50 m insgesamt langsamer, aber nach der Wende am höchsten. Ziel: Geschwindigkeitsabfall so gering wie möglich halten

**Tauchlänge 15 m – wie auf der ersten Bahn muss der Kopf dort die Wasseroberfläche spätestens durchbrechen**

Die **Wende** wird mit viel Schwung ausgeführt. Der kräftige Abstoß vom Beckenrand sorgt für eine hohe Anfangsgeschwindigkeit auf der zweiten Bahn