



VFL Bückeberg

Schwimmabteilung

Graf-Wilhelm-Str. 13a

D-31675 Bückeberg

Tel.: 05722-891752



Email: vorstand.sgs-bueckeberg@gmx.de

Bückeberg, den 16.05.2026

Aufwärmprogramm – vor dem Wettkampf

Ein effektives Aufwärmtraining vor dem Schwimmwettkampf dauert ca. 15-30 Min. und besteht aus **zwei Teilen**:

- a) 5-10 Min. Trockenübungen (Mobilisation, Armkreisen, Hampelmänner) zur Aktivierung und
- b) einem anschließenden Einschwimmen (400-800m) mit Technikübungen, Beinschlag und kurzen, schnellen Sprints (z.B. 6x50m).

Hier ist ein strukturierter Ablauf für das Aufwärmen:

a) Trockenübungen (am Beckenrand 5-10 Min., siehe Seite 2 bis 4)

- **Mobilisation:** Schulterkreisen (vorwärts/ rückwärts)
- **Aktivierung:** Armkreisen, Hampelmänner, lockeres Laufen auf der Stelle, Hüftkreisen
- **Spezifisch:** Nutzung eines Therabandes zur Aktivierung der Zugmuskulatur
- **Neuroathletik:** Stabilitätsübungen bei fixiertem Kopf, um das Nervensystem zu aktivieren

b) Einschwimmen im Wasser (ca. 15-20 Min.)

- **Grundlagen:** 200-400m locker einschwimmen (beliebige Lage)
- **Technik & Beine:** 200-300m mit Technikübungen (z.B. einarmiges Schwimmen) und Beinarbeit (mit Brett)
- **Aktivierung:** 4-6x 50m (23m schneller/ technisch sauberer Zug, 25m locker) oder 100m Intervalle zur Steigerung der Herzfrequenz
- **Sprints:** Kurze Sprints (10-15m) am Ende, um das Wettkampftempo zu simulieren



VFL Bückeburg

Schwimmabteilung

Graf-Wilhelm-Str. 13a

D-31675 Bückeburg

Tel.: 05722-891752



Email: vorstand.sgs-bueeckeburg@gmx.de

a) Trockenübungen (am Beckenrand 5-10 Min.):

Ein effektives Aufwärmen vor dem Schwimmen ist essenziell, um die Muskulatur zu aktivieren, die Beweglichkeit der Schultern zu fördern und das Verletzungsrisiko zu minimieren. Gerade die Schulter- und Armmuskulatur wird beim Schwimmen stark beansprucht, weshalb ein gezieltes Warm-Up für eine optimale Leistungsfähigkeit sorgt. Mit den richtigen Trockenübungen kannst du dich perfekt auf dein Training oder deinen Wettkampf vorbereiten.

Diese Routine aus Mobilisations-, Aktivierungs- und Kräftigungsübungen hilft dir, deinen Körper schrittweise auf die spezifischen Bewegungen im Wasser einzustellen. Sie bieten den idealen Start in dein Schwimmtraining oder deinen Wettkampf:

1. Schulterkreisen (Mobilisation):

- Stelle dich aufrecht hin, die Arme locker an den Seiten.
 - Führe langsame, große Kreise mit den Schultern aus – erst nach vorn, dann nach hinten (je 10-15 Wiederholungen)
- Lockert die Schultergelenke, fördert die Durchblutung. Ideal für die Einstieg ins Aufwärmen.

2. Armkreisen vorwärts und rückwärts (Mobilisation):

- Strecke einen Arm aus und mache kontrollierte, große Kreise in der Luft.
 - Erst langsam, dann schneller, 10 Wiederholungen pro Richtung.
 - Wiederhole mit dem anderen Arm.
- Verbessert die Beweglichkeit der Schultergelenke und bereitet sie auf Rotationsbewegungen beim Schwimmen vor.

3. Theraband-Front-Pull-Aparts (Aktivierung):

- Halte ein Theraband mit beiden Händen auf Schulterhöhe vor dir, die Arme ausgestreckt.
 - Ziehe das Band auseinander, bis die Schulterblätter zusammengezogen werden, kehre kontrolliert zurück.
 - 10-15 Wiederholungen.
- Aktiviert die hintere Schulter- und Rückenmuskulatur, was für die Zugphase beim Schwimmen entscheidend ist.



VFL Bückeberg

Schwimmabteilung

Graf-Wilhelm-Str. 13a

D-31675 Bückeberg

Tel.: 05722-891752



Email: vorstand.sgs-bueckeberg@gmx.de

4. Überkopf-Zug mit dem Theraband (Aktivierung):

- Halte das Theraband über dem Kopf mit leicht angespannten Armen.
 - Ziehe das Band hinter den Kopf, die Ellenbogen leicht gebeugt.
 - 10-12 Wiederholungen
- Kräftigt und aktiviert die Muskulatur rund um die Rotatorenmanschette, verbessert die Stabilität der Schultergelenke.

5. Schulterblattkontrolle (Mobilisation und Aktivierung)

- Stelle dich mit leicht gebeugten Knien hin, die Arme vor dir ausgestreckt.
 - Bewege deine Schulterblätter gezielt zusammen und auseinander.
 - 10-15 Wiederholungen
- Verbessert die Kontrolle über die Schulterblattbewegungen, was für effizientes Schwimmen essenziell ist.

6. Theraband-Schwimmbewegung (Aktivierung)

- Befestige das Theraband an einem festen Punkt.
 - Führe mit jedem Arm eine Zugbewegung wie beim Kraulschwimmen aus, wobei die Handfläche nach unten zeigt.
 - 10-12 Wiederholungen pro Arm.
- Simuliert die Zugphase und aktiviert die relevanten Muskeln.

7. Liegestütze an der Wand oder auf den Knien (Kräftigung)

- Führe Liegestütze entweder an der Wand oder auf den Knien aus.
 - Achte darauf, die Ellenbogen nicht zu weit abzuspreizen und den Kopf oben zu lassen.
 - 10-15 Wiederholungen
- Aktiviert die Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur und bereitet diese auf die Beanspruchung im Wasser vor.

8. Theraband-Außenrotation (Rotatorenmanschette stärken)

- Befestige das Theraband an einem festen Punkt auf Ellenbogenhöhe.
 - Halte den Ellenbogen am Körper und drehe den Unterarm nach außen.
 - 10-12 Wiederholungen pro Seite.
- Stärkt die Außenrotatoren und stabilisiert die Schultergelenke, um Verletzungen vorzubeugen.



VFL Bückeberg

Schwimmabteilung

Graf-Wilhelm-Str. 13a

D-31675 Bückeberg

Tel.: 05722-891752



Email: vorstand.sgs-bueeckeburg@gmx.de

9. Brustwirbelsäulen-Mobilisation (Mobilisation)

- Stelle dich mit geradem Rücken hin, verschränke die Arme hinter dem Kopf.
 - Rotiere den Oberkörper langsam nach links und rechts, ohne die Hüften zu bewegen.
 - 10-15 Wiederholungen pro Seite.
- Erhöht die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule, die für die Rotationsbewegungen beim Schwimmen notwendig ist.

10. Theraband-Brustpresse

- Befestige das Theraband auf Brusthöhe.
 - Drücke das Theraband nach vorne, ähnlich wie bei der Brustpresse, und kehre kontrolliert zurück.
 - 10-15 Wiederholungen.
- Aktiviert die Brust- und Schultermuskulatur und simuliert Bewegungen beim Brust- und Kraulschwimmen.

11. Dynamischer Schulterstretch (Mobilisation)

- Halte einen Stab oder ein Handtuch mit beiden Händen vor dir.
 - Hebe es über den Kopf und senke es langsam hinter den Rücken.
 - 8-10 Wiederholungen.
- Erhöht die Flexibilität der Schultergelenke und bereitet sie auf große Bewegungsradien vor.

12. Armzug-Simulation im Stand (Ganzkörperaktivierung)

- Stehe leicht vorgebeugt, Arme vor dir ausgestreckt.
 - Führe simulierte Kraulbewegungen durch, wobei du die Zugphase betonen solltest.
 - 30-60 Sekunden.
- Simuliert die Ganzkörperbewegung beim Schwimmen und erhöht die Herzfrequenz.

Die gleiche Übung kannst du für das Brust-, Schmetterlings- und Rückenschwimmen durchführen.