



So ist man im Wasser am schnellsten: die Taucherflasche in der Hand und die große Flosse an den Füßen

Schnell dank großer Flossen

Beim SSV Freiburg trainieren Schwimmer mit anstrengendem „Hinterantrieb“

Fast wie Fische gleiten die jungen Schwimmer durch das Becken. Ihre Füße stecken in einer großen Flosse. Flossenschwimmen hat beim SSV Freiburg Tradition und auch die Nachwuchsschwimmer sind mit viel Trainingseinsatz dabei.

Tief hängen die dunklen Wolken über der Stadt. Das Thermometer zeigt 15 Grad. Den ganzen Tag lang hat sich niemand ins St. Georgener Freibad verirrt. Jetzt, da es langsam dunkel wird, ziehen einige Schwimmer fast lautlos ihre Bahnen. Sie gehören zur Leistungsgruppe der Flossenschwimmer des SSV Freiburg. Noch allerdings liegen die Flossen am Beckenrand.

„Die Belastung mit der großen Monoflosse ist enorm“, erklärt Michael Börner vom Vorstand des SSV. „Man muss sich langsam herantasten.“ Deshalb schwimmen die Jugendlichen zunächst einige Bahnen ohne Flossen, dann kommen die kleinen Flossen zum Einsatz, wie man sie von Tauchern kennt. Erst danach schlüpfen die jungen Sportler in die gut einen halben Meter breiten Monoflossen. Das ist eine Wissenschaft für sich: Je härter diese Flossen sind, desto schneller kommt man mit ihnen voran. Allerdings steigt auch die



Flossenschwimmer beim Sprung ins Becken

FOTOS: PRIVAT

Belastung. Mit den besonders steifen Flossen kann man nur ein paar Bahnen schwimmen. Sie kommen bei den Sprintdistanzen zum Einsatz.

Genauso entscheidend ist auch die Haltung der Flossenschwimmer im Wasser. Dabei gibt es verschiedene Disziplinen. Am schnellsten kommen sie voran, wenn sie permanent unter der Wasseroberfläche bleiben.

Dazu kommen kleine, mit Druckluft gefüllte Flaschen zum Einsatz. Diese strecken die Flossenschwimmer vor sich - nur mit den Beinen wird Gas gegeben. In dieser Haltung schaffen die besten Flossenschwimmer Zeiten von 35 Sekunden auf 100 Meter. Zum Vergleich: Die schnellsten Schwimmer ohne Flossen brauchen 50 Sekunden für die selbe Strecke.

Etwas langsamer sind die Flossenschwimmer mit Schnorchel unterwegs. Dabei lautet die Regel, der Schnorchel muss stets aus dem Wasser herausragen.

Freiburg hatte in der Vergangenheit schon den Status einer Hochburg des Flossenschwimmens, doch noch immer gehört der SSV zu den besten Vereinen in Baden-Württemberg. Diese Tradition wird auch von den Nachwuchsschwimmern fortgesetzt. Mit Tobias Redhaber hat es einer der SSV-Flossenschwimmer in die Jugendnationalmannschaft geschafft.

Dazu ist viel Training nötig. Paul Börner zieht in sechs Trainingseinheiten pro Woche seine Bahnen. Zum Programm gehört auch Krafttraining - das zählt sich aus, wie die muskulösen Oberschenkel auf den ersten Blick zeigen. „Mindestens drei Mal pro Woche sollte man auf jeden Fall trainieren“, sagt Paul Börner.

Martin Pfefferle

Die Flossenschwimmer des SSV Freiburg würden sich über weitere Trainingskameraden freuen - auch Mädchen sind willkommen. Wer Interesse hat, kann sich per E-Mail an tauchen@ssvf.de an Bernd Rolker, den Abteilungsleiter Tauchen beim SSV, wenden.