

Schwimmtraining Knigge

3athlon Bern



3athlon Bern bietet Schwimmtrainings an und keine Schwimmkurse.
Unsere Trainings dauern zwischen 60 und 90 Minuten.
100 m Crawl am Stück müssen problemlos und unter 2 Minuten bewältigt werden.

Allgemeiner Knigge

Es gilt Rechtsverkehr. Es wird rechts der Mitte so nahe wie möglich an der Leine geschwommen. Das vereinfacht das Überholen.

Gewendet wird in der Mitte der Bahn. Pausierende Schwimmer lassen die Mitte der Wand immer frei für wendende Schwimmer.

Das zeitliche Intervall zwischen zwei abgehenden SchwimmerInnen beträgt (wenn möglich) 5“.

Spezifischer Knigge für unsere Trainings

Es muss aufeinander Rücksicht genommen werden. Der Niveauunterschied innerhalb einer Bahn kann gross sein.

Bei vorgegebenen Pausen, machen die schnelleren SchwimmerInnen tendenziell längere Pausen. Faustregel: Pausen auf den vierten Schwimmer abstimmen.

Bei vorgegebenen Abgangszeiten kürzen die langsameren Schwimmer die Distanz. Faustregel: Wenn man überholt wird, lässt man 50 m (100 m auf der Langbahn) aus.

Kein Start von langsameren SchwimmerInnen direkt vor schnelleren SchwimmerInnen. Ist ein langsamerer Schwimmer am pausieren und die vorgegebene Pause, resp. Abgangszeit ist abgelaufen und ein schnellerer Schwimmer ist unmittelbar vor dem Wenden (Faustregel < 5m vor der Wand), so wird dieser vorbeigelassen.

Weitere Punkte

Bei Technik-Übungen soll der Fokus auf einer sorgfältigen und ruhigen Ausführung der Übung liegen; Tempo ist nebensächlich.

Bei Lagen darf nach den individuellen Fähigkeiten geschwommen werden (statt Delphin beispielsweise Wasserballcrawl).

Rollwende ist von Vorteil, aber kein Must.

Trainings dürfen problemlos vorzeitig beendet werden.

Je nach Training dürfen technische Hilfsmittel auch dort eingesetzt werden, wo sie nicht ausdrücklich vorgeschrieben sind.

Zur Basisausrüstung gehören: geeignete Schwimmbrille, Badekappe, Paddles, Pullbuoy, Flossen sind fakultativ, Brettli sind vorhanden. Schnorchel ist nicht erforderlich.

Bern, 1. Februar 2026
www.3athlonbern.ch