



[Pool](#) | 10. Juni 2011

Deutschlands Delfin

Benjamin Starke: "Die Weltrangliste rahme ich mir ein"

[Frank Wechsel](#) | Mit seinem DM-Sieg über 100 Meter Schmetterling hat sich Benjamin Starke an die Spitze der Weltrangliste geschwommen. Im Interview erklärt der Berliner, worauf es beim Schmetterlingschwimmen ankommt, wie schnell der Weltmeister 2011 schwimmen muss - und warum das Bauch-Beine-Po-Training so wichtig ist.

Sie haben in Berlin über 100 m Schmetterling mit 51,65 Sekunden die WM-Norm geknackt. Schmetterlingschwimmen ist die Lage, die für viele Hobby-Schwimmer ein Buch mit sieben Siegeln ist. Gab es bei Ihnen ein Aha-Erlebnis, nach dem Sie sagen konnten: Jetzt habe ich Schmetterling verstanden?

Ich als Schwimmer habe eine etwas andere Sicht. Zum Schwimmenlernen ist natürlich das Brustschwimmen am einfachsten, da kann man sich am besten über Wasser halten. Im Leistungsschwimmen ist das Brust aber die technisch anspruchsvollste Lage mit vielen Feinheiten und individuellen Besonderheiten - das ist viel schwieriger als Schmetterling. Ich konnte immer schon ganz gut Schmetterling schwimmen, auch wenn ich am Anfang selbst Probleme mit der Koordination zwischen Arm- und Beinarbeit hatte. Mein Schlüsselerlebnis war ein Techniktraining in Potsdam, bei dem ich irgendwie plötzlich den Doppelbeinschlag hinten eingebaut habe. Seitdem geht das sehr gut!

Der Schlüssel zum erfolgreichen Schmetterlingschwimmen liegt also in der Beinarbeit?

Ja, die Beinarbeit muss mit den Armen koordiniert sein. Es bringt nichts, mit den Beinen zu strampeln und die Arme irgendwie dazunehmen. Das Timing muss genau stimmen, der erste Beinschlag muss zum Durchschwingen der Arme nach hinten genutzt werden, der zweite bringt die Arme vom Oberschenkel wieder nach vorn.

100 Meter Schmetterling - was ist das für eine Disziplin? Worauf kommt es an?

Mann muss in vielen Bereichen stark sein. Zunächst muss einen guten Start hinlegen. In den letzten Jahren ist dann die Unterwasserphase mit dem Delfin-Beinschlag immer wichtiger geworden - das ist die absolut schnellste Fortbewegungsmöglichkeit eines Menschen im Wasser, viel schneller noch als das Kraulschwimmen an der Wasseroberfläche. Natürlich muss man auf der ersten Bahn schnell vorankommen, dann kommt als wichtiger Schlüsselpunkt die Wende mit der zweiten Tauchphase. Und auf der zweiten Bahn kommt es wie beim Brustschwimmen darauf an, Kraft und Technik bis zum Ende durchzuhalten - hier kann man auf wenigen Metern sehr viel Zeit verlieren.

Wie groß ist der Schmetterlingsanteil in Ihrem Training?

Bei mir hält sich das in Grenzen. Im Ausdauertraining schwimme ich hauptsächlich Kraul und Rücken, allein Kraul hat einen Anteil von bestimmt 70 oder 75 Prozent an meinen Umfängen. Ich hatte 2008 größere Schulterprobleme und schwimme seitdem viel Kraul und Rücken im Wechsel, damit die Belastung nicht zu einseitig wird. Nach fünf oder sechs Wochen Ausdauertraining wird die Wettkampfvorbereitung spezieller: Die Serien werden kürzer, wir schwimmen viele 50er und 100er und absolviere einige Tests im Schmetterling. Erst in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung schwimme ich die ganz schnellen Sachen Schmetterling.

Benjamin Starke: Mein Lieblingstraining

Gesamtdistanz: 5,8 km

→ 600 m Einschwimmen

→ 12 x 100 m GA1 (50 Kraul+50 Rücken), alle 1:30 min

→ 300 m locker

→ 12 x 100 m GA1-2 (50 Kraul+50 Rücken), alle 1:30 min

→ 300 m locker

→ 12 x 100 m maximal Kraul, alle 1:45 min, möglichst alle Strecken unter 1:00 min

→ 400 m locker

→ 5 x 200 m Beinarbeit, locker zum Ausschwimmen

Gibt es ein spezielles Trockentraining für Schmetterling-Spezialisten?

Ja, wir haben im Deutschen Schwimmverband ein Schmetterlings-Projekt, genauso wie die Brustschwimmer und Langstreckler. Da kommen dann einige europäische Spitzenleute zusammen und trainieren gemeinsam. In Hamburg waren Steffen Deibler, ein paar Österreicher und der Russe Nikolay Svortsov dabei. Dort haben wir gesehen, was die Russen an Land machen, und ein paar Dinge in unser Programm übernommen, die das Rhythmusgefühl und die Koordination von Arm- und Beinarbeit schulen. Man liegt auf einer Matte und versucht das Delfinschwimmen an Land zu imitieren. Insgesamt ist der Anteil des Landtrainings sehr groß, gerade zum Beginn des Jahres, wenn wir die Ausdauer trainieren, zum Beispiel mit Laufen oder Radfahren. Für die Wasserlage ist auch ein intensives Bauch-Beine-Po-Training wichtig.

In der aktuellen Weltrangliste über 100 Meter Schmetterling stehen Sie auf Platz 1 - vor Michael Phelps. Wie fühlt sich das an?

Die Weltrangliste rahme ich mir ein! Es ist ja schon relativ spät im Jahr, die meisten Nationen haben die Qualifikationswettkämpfe für Shanghai schon hinter sich. Die Amerikaner kommen noch mit ihren Trials zwei Wochen vor der WM. Ich gehe davon aus, dass ich in Shanghai meine Zeit bestätigen und im Idealfall noch mal zwei oder drei Zehntel drauflegen kann. Damit möchte ich in mein erstes Einzelfinale bei einer Weltmeisterschaft schwimmen. Und

wenn ich tatsächlich noch etwas schneller schwimmen kann, könnte das auch relativ weit nach vorn gehen.

Rekorde 100 m Schmetterling

- **WR: Michael Phelps (USA, 49,82 Sek.)**
- **ER: Milorad Cavic (SRB, 49,95 Sek.)**
- **DR: Benjamin Starke (51,22 Sek.)**

Alle drei Rekorde wurden bei der WM 2009 in Rom geschwommen. Der Weltrekord von Michael Phelps in Rom 2009 ist mit 49,82 Sekunden rund zwei Sekunden schneller als die aktuellen Zeiten der Weltspitze. Ist das alles eine Frage des Materials?

Ja, das Material hatte im Schmetterling- und Brustschwimmen mit den kurzen, schnellen Gleitphasen die größten Auswirkungen. Das Material war wie eine Luftmatratze: Man springt ins Wasser und fluppt gleich an die Wasseroberfläche. Die Triathleten mit ihren Neoprenanzügen kennen dieses Phänomen.

Und wohin geht die Reise ohne Hightech-Material in diesem Jahr? Was muss man schwimmen, um Weltmeister zu werden?

Da bin ich selbst gespannt. Wenn ein Michael Phelps wieder in einer guten Form ist - und das hat er im letzten Jahr schon angedeutet - wird er etwa 50,6 Sekunden schwimmen. Und dann werden wir sehen, wer noch unter 51 Sekunden schwimmen kann. Das traue ich momentan nicht vielen zu. Wer 2011 Weltmeister werden will, muss unter 51 Sekunden schwimmen. In London 2012 will ich das auch schaffen - und damit geht es dann um die Olympia-Medaillen.

In Rom haben Sie 2009 als Schmetterlingsschwimmer mit der Lagenstaffel ja schon mal eine WM-Silbermedaille geholt. Wie sieht Ihre Traumaufstellung für diese Mannschaft in Shanghai aus?

Ich kenne mein Wettkampfprogramm noch nicht genau, theoretisch habe ich mich ja qualifiziert für die 4x200-Meter-Freistil-Staffel (Anm. d. Red.: Starke wurde bei der DM in Berlin Vierter hinter Paul Biedermann, Tim Wallburger und Clemens Rapp), die 100 Meter Schmetterling und - wenn ich in Shanghai schnellster deutscher Schmetterlingsschwimmer bleibe - die 4x100-Meter-Lagenstaffel. Da wäre meine Traumaufstellung Helge Meeuw auf Rücken, Hendrik Feldwehr oder Christian vom Lehn auf Brust, ich auf Schmetterling und hinten drauf Marco Di Carli für die Kraulstrecke. Zusammengerechnet ist das eine sehr, sehr starke Staffel mit guten Medaillenchancen.

SG Neukölln Berlin

Die Schwimm-Gemeinschaft Neukölln e. V. Berlin ist mit 4.700 Mitgliedern der größte Schwimmverein in Berlin - und der erfolgreichste. Dem Team "Go Gold 2012" gehören Britta Steffen (Doppel-Olympiasiegerin und -Weltmeisterin), Benjamin Starke (Olympiateilnehmer 2008 und Vize-Weltmeister 2009 mit der Lagenstaffel), Dorothea Brandt (Olympiateilnehmerin 2004 und Vizeeuropameisterin), Robin Backhaus (Vizeeuropameister 2010) und Tim Wallburger (Vizeeuropameister 2010) an. Trainert werden die Eliteschwimmer von Norbert Warnatzsch, dessen Tochter Nicole ihn als Cheftrainerin der "Wettkampfgruppe 1" unterstützt.