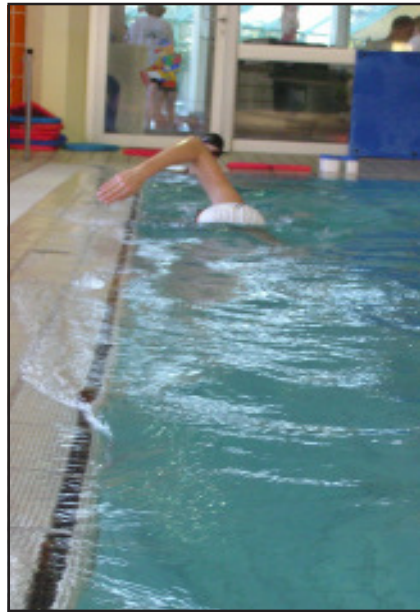


Kraularmzug (Überwasserphase/Schwungphase)

Beim Vorschwingen des Armes soll der jeweilige Daumen kurz die Achselhöhle berühren.

Als Übungsanweisung fordert die Lehrkraft:

- einen imaginären Reißverschluss an der Körperlängsseite zu schließen;
- mit der Hand kurz das Gesäß, anschließend die Achselhöhle zu berühren;
- dicht an der Beckenwand entlang mit hohem Ellenbogen zu schwimmen;
- mit den Fingern wie eine Spinne über das Wasser zu krabbeln;
- beim Vorschwingen des Armes locker den Unterarm und die Hand auszuschütteln.



Hinweis: Den Körper bei den Übungen um die Längsachse drehen. Damit wird das Herausheben des Armes erleichtert.

Ziel:

„Hoher Ellenbogen“, der Ellenbogen führt die Bewegung an.

Hilfsmittel:

Pull-Buoy, ggf. Flossen.

Dauer:

Abhängig vom Leistungsstand.

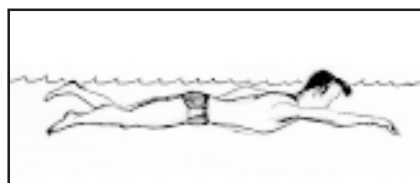
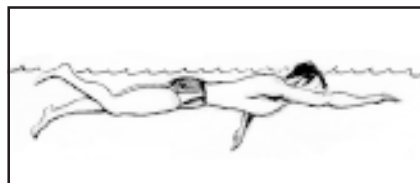
Kraularmzug (Unterwasserphase/Zug- und Druckphase)

Die Schüler versuchen wie Hunde zu schwimmen. Die Arme werden dabei wechselseitig nur bis etwa Schulterhöhe gezogen.

Unterstützend soll mit Kraulbeinschlag geschwommen werden. Wer kann den Wasserwiderstand auf Hand und Unterarm spüren?

Übungen:

- Der „Schaufelraddampfer“: Die Unterarme werden wechselseitig wie bei einem Schaufelrad auf- und abwärts unter der Brust bewegt. Einmal mit und einmal ohne Beinschlag ausführen.
- Das „Entenschwimmen“: Die Oberarme werden an den Körper angelegt. Die Druckphase wird wechselseitig ohne Pause mit und ohne Kraulbeinschlag ausgeführt.



Ziel:

Bei der Zugphase die Arme nach dem Eintauchen angewinkelt unter der Brust bis zur Körpermitte entlangführen (Ellenbogengelenk 90° gebeugt).

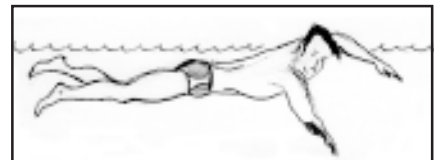
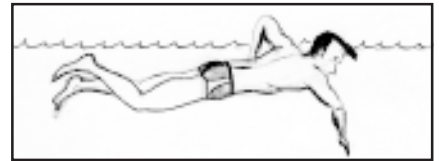
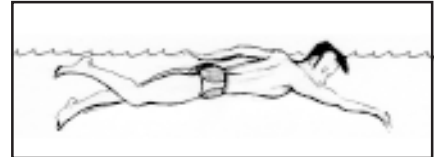
Hilfsmittel:

Pull-Buoy, ggf. Flossen.

Dauer:

Abhängig vom Leistungsstand.

- In Seitlage rechts (rechter Arm gestreckt in Vorhalte, linker Arm am Körper anliegend) den Kraulbeinschlag etwa vier Meter ausführen, danach mit einem linken Kraularmzug in die Seitlage links drehen und den gleichen Vorgang mit dem rechten Arm wiederholen.
- Die Finger berühren unter Wasser den Oberschenkel bevor die Hand das Wasser am Ende der Zug- und Druckphase verlässt.
- Mit dem Pull-Buoy konzentriert den Kraularmzug schwimmen.



Weitere Übungen zur Verbesserung des Wassergefühls

Ziel:

Effektiver Armzug.

Hilfsmittel:

Keine.

Dauer:

5 min.

Variationen:

- Mit Kraulbeinschlag schwimmen.
- Ohne Kraulbeinschlag schwimmen.

- Paddeln in Rückenlage, die Hände befinden sich neben der Hüfte und führen Achterkreise aus dem Handgelenk aus; die Schüler gleiten kopfwärts.
- Rückenlage, Füße voraus; neben der Hüfte wird ein kleiner Brust-Armzug ausgeführt; die Schüler gleiten fußwärts ("der Tanker").
- Bauchlage, Hände bewegen sich neben der Hüfte im Achterkreis; Handgelenke führen die Bewegung zum Rücken hin an; die Schüler gleiten kopfwärts.

Übungen zur Verbesserung der Atmung

Ziel:

Effektiver Armzug.

Hilfsmittel:

Keine.

Dauer:

10 min.

- Einarmschwimmen, der andere Arm bleibt in Vorhalte.
- Kraul-Abschlag in 2er- und/oder 3er-Atmung (Beim Abschlag schwimmen ruht ein Arm so lange vor dem Körper, bis der andere nach einem Armzug dort wieder angekommen ist!).
- Verschiedene Atemzyklen wie 2-er-, 3-er-, 4-er-Atmung schwimmen.
- Kombinationen aus 2-er und 4-er-Atmung, aus 2-er und 3-er-Atmung, usw.
- Auf einer Bahn die Anzahl der Züge zählen, dann pro Bahn die Zugzahl um ein oder zwei Züge verringern.