



Kraulen/Freistil

Die Qualität eines sicheren und attraktiven Schwimmunterrichts ist abhängig von der Fachkunde der Lehrkräfte und von den eingesetzten Unterrichtsmaterialien. Die bereitgestellten Unterrichtshilfen bestehen aus einer Erläuterung und Beschreibung der **Schwimmtechnik** mit Lehrvideos sowie Film- und Textinformationen zur **Methodik**. Zusätzlich liegen Arbeitskarten, Beobachtungs- und Korrekturhilfen vor.

Arbeitskarten helfen bei der Beschreibung von Techniken. Sie eignen sich gemeinsam mit den Beobachtungs- und Korrekturhilfen hervorragend als visuelles Mittel für die Unterrichtsplanung, -analyse und unterstützen den Technikerwerb von Schülerinnen und Schülern.

Die **Beobachtungshilfen** können sowohl von Lehrkräften als auch von Schülerinnen und Schülern unterrichtlich eingesetzt werden.

Die **Korrekturhilfen** dienen der Verbesserung der Schwimmtechnik. In den aufgeführten Übungsbeispielen werden Hinweise zur Technikverbesserung und zum Abbau häufiger Fehler aufgeführt.

Weitere themenverwandte Bereiche:

- Startsprung mit Armschwung
- Greifstart
- Hockstart
- Schritt-/Trackstart
- Kippwende - Kraulen/Freistil
- Rollwende - Kraulen/Freistil





Kraulen/Freistil

Technik

Erläuterungen

Die Kraulschwimmtechnik zählt wegen ihrer alternierenden Antriebsbewegungen zu den Wechsel-schlag/-zugschwimmarten.

Charakteristisch für das Kraulschwimmen ist das Hin- und Herrollen um die Körperlängsachse. Das Rollen unterstützt auf einer Seite das „schulterfreie“ Vorschwingen des Armes über Wasser. Auf der anderen Seite wird das Vorschieben des Antriebsarmes nach dem Eintauchen mit der nachfolgenden Antriebsbewegung unterhalb der Körperlängsachse begünstigt.

Die Körperlage im Wasser ist durchgängig flach, mit einem leichten Anstellwinkel zur Wasserfläche – Kopf und Schultern liegen etwas höher als die Hüfte –, damit die Beine wirksam im Wasser für Antrieb sorgen können.

Zur Einatmung wird der Kopf leicht zur Seite gedreht; so bleibt die flache Körperlage erhalten. Das Drehen des Kopfes wird durch das Rollen des Körpers um die Längsachse unterstützt.

Die Fortbewegung wird hauptsächlich mit dem wechselseitigen Antrieb durch die Arme und Hände bewirkt.

Der Armantrieb ist in eine Zug- und Druckphase (Unterwasserphase) und in die Vorschwungphase über Wasser (Überwasserphase) strukturiert. Die Antriebsbewegung unter Wasser wird in einem kurvigen und S-förmigen Muster durchgeführt. So findet die Hand durch die hierbei entstehenden Umströmungseffekte einen besseren Halt (Lifteffekte) für den Abdruck im Wasser.

Der mit hohem Ellenbogen und daher körpfernah durchgeführte Vorschwung der Arme über Wasser unterstützt die geradlinige Körperlage und erleichtert das Seitedrehen des Kopfes zur Einatmung. Beide Arme wechseln sich in der Antriebs- und Vorschwungphase ab, wobei die Vorschwungphase über Wasser schneller als die Antriebsphase im Wasser verläuft. Der Antrieb der linken Hand beginnt, wenn die rechte Hand in die Druckphase übergeht.

Der Armantrieb wird normalerweise durch einen rhythmischen Beinschlag von sechs Beinschlägen pro Armzyklus unterstützt.

Die locker gestreckten Beine sind leicht eingedreht (die großen Zehen zeigen zueinander) und schlagen im Wechsel auf und ab. Fuß- und Kniegelenke sind locker und werden jeweils gegen die Schlagrichtung gestreckt und gebeugt. Der Abwärtsschlag wird durch die Abwärtsbewegung des Oberschenkels eingeleitet, wobei der letzte Kick mit überstrecktem Fußrücken mit der Bewegungsumkehr des Oberschenkels nach oben zusammen fällt

Kraulschwimmen ist die schnellste der aktuellen Sportschwimmarten.

Gründe für das frühzeitige Lernen und Üben der Technik Kraulen sind u. a.:

- Die Attraktivität, die den Lernprozess motivierend beeinflussen kann.
- Kraulschwimmen hat viele Bewegungsgemeinsamkeiten mit anderen Schwimmarten, z. B. mit dem Rücken- und Delfinschwimmen.
- Gesundheitliche Aspekte. Die flache Körperlage und die alternierenden Bewegungen entlasten die Wirbelsäule und fördern ihre Beweglichkeit.
- Es gibt im Wettkampfsport keine Einschränkungen durch das Regelwerk.





Methodik

Methodisches Konzept zur Vermittlung der Kraultechnik

Das hier vorgestellte Konzept orientiert sich an der Teillernmethode.

Der komplexe Bewegungsablauf wird in funktionelle Teilbewegungen unterteilt, die separat in Lernschritten vermittelt bzw. erlernt werden. Jede neu erlernte Teilbewegung wird möglichst früh in die bereits vorliegenden und gekonnten oder bekannten Bewegungsschemata des Kraulschwimmens eingebaut bzw. mit ihnen kombiniert:



1. das Lernen und Üben der ersten Antriebsbewegung
(ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
2. das Lernen und Üben der zweiten Antriebsbewegung
(ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
3. die Koordination von erster und zweiter Antriebsbewegung
(ohne besondere Berücksichtigung der Atmung)
4. das Lernen und Üben der schwimmartspezifischen Atembewegung in Abstimmung mit dem Armzug
5. die Kombination der Atembewegung mit der Gesamtbewegung

Die Teilbewegungen oder Teilziele können mit methodisch geordneten Lernschritten angesteuert werden.



Methodik

Die Vorbereitung des Beinschlages an Land und am Beckenrand

Beinschlagübungen an Land und am Beckenrand haben Vorteile und Nachteile:

Nachteile

Die Übungen bieten nur Informationen bzgl. des räumlichen Bewegungsmusters; es fehlen zwangsläufig alle Rückmeldungen, die aufgrund der Gegebenheiten im Wasser den Ablauf der Bewegungen regulieren und den Wirkungsgrad verbessern helfen.

Die wasserspezifischen Kräfteverläufe für vorbereitende und antreibende Bewegungen können an Land oder bei Bewegungen, die zwar im Wasser aber am Ort stattfinden, nicht erfahren werden.

Vorteile

Die Lern- und Übungssituation wird vereinfacht. Der/die Übende kann sich zu Beginn des Lernprozesses oder bei korrigierenden Maßnahmen sehr gut auf die Bewegungsausführung konzentrieren.

„Störfaktoren“, wie sie bei der Bewegung im freien Wasser zusätzlich zu bewältigen sind, können so ausgeschlossen bzw. minimiert werden. Der/die Übende hat gute Möglichkeiten zur Selbstkontrolle.

Dies kann gerade beim Lernen von neuen und komplizierten Schwimmbewegungen, die zudem in der realen Schwimmsituation nicht oder nur sehr eingeschränkt von dem Schwimmer oder der Schwimmerin beobachtet werden können, sehr informativ und hilfreich sein. Die Bewegungen können zum Teil auch im Sitzen durchgeführt werden. Der/die Übende kann seine Bewegung beobachten und sie selbst regulieren.





Methodik

Beinschlagübungen am Beckenrand

Übungsbeispiel 1

Wechselbeinschlag im Sitz auf dem Beckenrand:
 Weit nach vorne auf den Rand setzen, damit die Oberschenkel ausreichend nach unten schlagen können.
 Beine/Füße eindrehen. Die Fußrücken drücken betont
 Wasser nach oben.

Übungsbeispiel 2

Wechselbeinschlag in der Rückenlage: Die Hände greifen von oben am Kopf vorbei in die Rinne. Wenn die Arme zunächst gebeugt bleiben, ist die Übung einfacher. Mit gestreckten Armen nimmt der Körper die Schwimmlage ein. Der Kopf liegt auf dem Wasser auf.

Übungsbeispiel 3

Wechselbeinschlag in der Bauchlage: Eine Hand greift von oben in die Rinne. Die andere Hand stemmt mit den Fingerspitzen nach unten gegen die Wand und unterstützt so die Körperlage. Der Anfänger kann nun nach Belieben über Wasser ein- und unter Wasser ausatmen.



Übungsbeispiel 1



Übungsbeispiel 3



Methodik

Beinschlagübungen schwimmend

Übungsbeispiel 4

Wechselbeinschlag in Rückenlage: Die Hände paddeln unterstützend an der Hüfte mit. Der Kopf liegt auf dem Wasser auf.

Übungsbeispiel 5

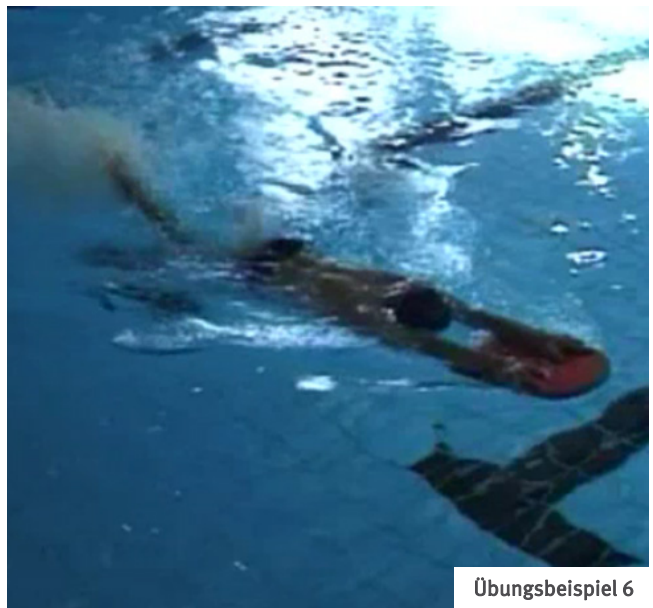
Wechselbeinschlag in Rückenlage mit Schwimmbrett: Das Brett als „Kopfkissen“ zu nutzen, ist zunächst einfacher. Schwieriger wird es, wenn die Arme mit dem Schwimmbrett gestreckt werden. Der Kopf liegt immer auf dem Wasser auf. Die Beine/Füße sind eingedreht.

Übungsbeispiel 6

Wechselbeinschlag mit Schwimmbrett: kurze Strecke ohne Atmung schwimmen. Flache Körperlage – Gesicht im Wasser. Die Benutzung des Schwimmbretts hilft, die Aufmerksamkeit auf die Durchführung des Beinschlages zu lenken.



Übungsbeispiel 4



Übungsbeispiel 6



Methodik

Übungen für den Armzug

Übungsbeispiel 7

Vorwärtsgehen im Flachwasser mit Armzugunterstützung: Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Die einfache Übungssituation erlaubt eine leichte Aufmerksamkeitslenkung auf

- die alternierende Bewegung (Hand über Hand)
- das Vorgreifen/Vorschwingen mit hohem Ellenbogen
- das schulterbreite Eintauchen der Finger (Zeigefingerkante)
- den Druck an der Hüfte vorbei
- ziehen – beugen – strecken
- das Körperrollen



Übungsbeispiel 7

Übungsbeispiel 8

Wechselarmzug mit Partnerunterstützung: Armzugübung in der Fortbewegung. Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen (zum Atmen hinstellen). Der Partner unterstützt die Wasserlage, beobachtet den Schwimmer und gibt während der Atempause Rückmeldungen.

Übungsbeispiel 9

Armzugschwimmen mit Auftriebshilfe: Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen (zum Atmen hinstellen). Die Nutzung von Auftriebshilfen verhindert das Absinken der Beine: Pull-Buoy oder Schwimmbrett zwischen die Oberschenkel klemmen. Siehe auch die vorherige Partnerübung.



Übungsbeispiel 9

Übungsbeispiel 10

„Hühnchenflügel“-Schwimmen: Das übertriebene Rollen im Schultergürtel vermittelt Bewegungserfahrung für den hohen Ellenbogen beim Vorschwung über Wasser. Die Hände greifen in die Achselhöhlen. Nur kurze Strecken ohne Atmung schwimmen, dann „normal“ weiterschwimmen.



Methodik

Übungsbeispiel 11

Schulterbreites Eintauchen der Hand: Das Schwimm-brett dient als Orientierungshilfe. Die Position des Schwimmbrettes verhindert ein Übergreifen der Eintauchhand über die Körpermittelachse hinaus.

Übungsbeispiel 12

Hand und Schulter beim Eintauchen vorschieben: Eine Hand fixiert ein Schwimmbrett in Vorhalte. Die andere Hand führt den Armzug durch. Das Brett dient als Orientierungshilfe. Die eintauchende Hand soll weit unter das Brett vorgeschoben werden. Das Vorschieben der Schulter folgt automatisch. Das Rollen zum Eintaucharm wird intensiviert. Der eintauchende Arm wird gestreckt, bevor die Zugphase beginnt. Nach drei bis vier Zyklen das Brett in die andere Hand wechseln.

Übungen für die technikspezifische Atembewegung

Übungsbeispiel 13

Kraul-Atembewegung – allein: Schrittstand mit vorgebeugtem Oberkörper. Die Atembewegung des Kopfes wird mit den Bewegungen des „Atemarmes“ abgestimmt. Hinweis: Die Einatmung erfolgt, wenn Schulter und Ellenbogen nach oben zeigen.

Übungsbeispiel 14

Partnerübung „Spiegel“: Hinweise: sich ansehen beim Einatmen; die Ausatmung beginnt, wenn die Fingerspitzen die Wand berühren.



Übungsbeispiel 11



Übungsbeispiel 13



Methodik

Übungsbeispiel 15

Kraul-Atembewegung einarmig: Nur der „Atemarm“ wird bewegt. Der andere Arm liegt in Vorhalte und gestreckt auf dem Wasser. Er dient als Gleitarm. Ein Partner stabilisiert die Körperlage. Dies kann auch erreicht werden, indem ein Schwimmbrett oder ein Pull-Buoy zwischen die geschlossenen Oberschenkel geklemmt wird.

Übungsbeispiel 16

Kraulatmung „“ im „Zweier-Rhythmus“: Die Kopf-/Atembewegung wird in den Wechselarmzug integriert; z. B. Zweierzug: rechts einatmen und links ausatmen. Der Partner stabilisiert die Körperlage, beobachtet und gibt Rückmeldungen.

Übungen für die Einbindung aller Teilbewegungen in die Gesamtbewegung

Übungsbeispiel 17

Aufbau der Gesamtbewegung zunächst noch ohne Atmung: Abstoß – gleiten – Beinschlag – den Armzug zuschalten.

Übungsbeispiel 18

Aufbau der Gesamtbewegung zunächst noch ohne Atmung: Abstoß – gleiten – Beinschlag – den Armzug zuschalten – die Atmung zuschalten. Ein- bis zweimal atmen, hinstellen und neu beginnen.



Übungsbeispiel 15



Übungsbeispiel 17



Methodik

Eine Auswahl von weiteren Übungsformen und Bewegungshilfen für das Techniktraining des Kraulschwimmens

Die Informationen erfolgen durch Anweisungen, Übertreibungen, Anweisungen mit Körper- bzw. Umfeldbezug, bildhaften Vorstellungen (Metaphern), Gefühlen, taktil.

Beinschlagübungen in Rücken- und Bauchlage – Übungen zur Wasserlage

- Kontrastübungen:
Kopf in den Nacken – Kopf bzw. Kinn zur Brust (Übungen mit u. ohne Brett ausführen)
- Den Kopf/das Gesicht auf das Wasser legen
- In Rückenlage: das Wasser als Kopfkissen nutzen
- In Rückenlage:
Bauch/Hüfte zur Decke drücken (evtl. als Übertreibung)
- In Rückenlage:
Das Kinn zur Brust hin beugen (evtl. als Übertreibung)
- In Bauchlage:
Das Gesicht auf das Wasser legen und zählen 1,2,3...(Ausatmung)
- Die Ohren mit den Oberarmen einklemmen (Übung für die Gleitlage)
- Beinschlag mit gestreckten, gebeugten Beinen (Kontraste)
- Beinschlag 5-6 Zyklen, dann zwei Armzüge anschließen
- Beinschlag in Rückenlage, Brett über die Beine/Knie schieben





Methodik

Übungen für den Armzug und die Gesamtbewegung des Kraulschwimmens

- Wechselzug mit unterschiedlichen Atemrhythmen
- Die Zugphase gestreckt beginnen, dann beugen, während der Druckphase strecken
- Übertriebenes Rollen in Abstimmung mit der Kopfdrehung zur Einatmung
- Über Wasser „Schulter hoch“ u. „Ellbogen hoch“ (Rollen in Verbindung mit Einatmung)
- Kraulschwimmen: sich vorstellen, beim Vorschwingen über einen quer liegenden Baumstamm zu greifen (übt die Rollbewegung: „Schulter hoch“ u. „Ellbogen hoch“)
- „Hühnchenflügel“-Schwimmen (übt die Rollbewegung: „Schulter hoch“ u. „Ellbogen hoch“)
- Enger Tauchzug: doppelter Kraularmzug – Antriebsbewegung unter Wasser
- Einarmig schwimmen (die andere Hand hält ein Schwimmbrett)
- 3-4 Zyklen mit dem rechten Arm, 3-4 Zyklen mit dem linken Arm schwimmen. Der Wechsel findet statt, wenn beide Arme ausgestreckt nebeneinanderliegen.
- Abschlagschwimmen Der Wechsel findet statt, wenn beide Arme ausgestreckt nebeneinanderliegen.
- Die Druckphase betonen (Vorstellungen: „einen Hintermann nass spritzen“, „die Hand fliegt aus dem Wasser“, „ein Gewicht wegwerfen“)
- Das Körperrollen betonen („durch ein Fenster einatmen“ oder „nach dem Aushub schlägt die Handfläche zunächst auf das Wasser ehe sie nach vorne schwingt“)





Methodik

- Tandem kraulen (Partner hängt sich an die Beine und lässt sich ziehen)
- Übertriebene Vorstellungen für hohen Ellenbogen:
„Einen Reißverschluss an der Seite zuziehen“,
„die Hand aus der Hosentasche ziehen“, „der
Daumen streichelt/kitzelt Hüfte und
Rippen“ (Fingerspitzen streifen das Wasser)
- Dicht an der Wand entlang schwimmen
(Ellbogen hoch)
- Eintauchbreite übertreiben („weit außen
eintauchen“ oder „weit nach innen orientieren“)



Bildreihe zum Kraulschwimmen

Der Armantrieb wird durch einen rhythmischen Beinschlag unterstützt – normal sind 6 Beinschläge pro Armzyklus;

- Beide Beine sind leicht eingedreht und schlagen im Wechsel auf- und ab. Die großen Zehen zeigen zueinander hin; Fuß- und Kniegelenke sind locker und werden gegen die Schlagrichtung gestreckt und gebeugt. Der Aufwärtsschlag wird durch die Aufwärtsbewegung des Oberschenkels eingeleitet; der letzte Kick mit überstrecktem Fußrücken fällt zusammen mit der Bewegungsumkehr des Oberschenkels nach unten.

Druck an der Hüfte vorbei



- Flache Körperlage mit leichtem Anstellwinkel: die Schulter liegt höher als die Hüfte;
- rechts: nach der Druckphase beginnt der Aushub mit Ellenbogen voran;
- die linke Hand taucht mit den Fingerspitzen ein;

Körperrollen erleichtert das Einatmen



- der Körper rollt zur Eintauchseite, links;
- rechter Arm schwingt mit hohem Ellenbogen über Wasser und nahe am Körper vorbei nach vorne zum Eintauchpunkt;
- der Oberarm ist eingedreht – die Fingerspitzen zeigen zum Wasser;
- schnelle Einatmung durch den Mund, wenn Schulter und Ellenbogen oben sind;
- links: Schultern und Arm schieben weit nach vorne unten - Wasserfassen mit gestrecktem Arm - den Oberarm eindrehen;

Gebeugter Arm schwingt nach vorne



- die Hand zieht bis etwa Schulterhöhe in Richtung Körpermitte, der Ellenbogen wird dabei gebeugt;
- nach der Einatmung wird das Gesicht zurück ins Wasser gedreht;
- die Ausatmung durch Mund und Nase beginnt.

Zeigefingerkante taucht ein



Körper rollt zur Eintauchseite Wasserfassen mit gestrecktem Arm



- Mit dem Eintauchen der rechten Hand beginnt links die Druckphase unter Wasser;
- Der Körper rollt zur Eintauchseite rechts, Schulter und Arm schieben zum Wasserfassen nach vorne unten;
- während der Zugphase rechts schwingt der linke Arm mit hohem Ellenbogen nach vorne zum Eintauchpunkt;
- mit dem Eintauchen der linken Hand beginnt rechts die Druckphase;

Ziehen und Beugen



Körper rollt zur Eintauchseite




Drücken und Strecken




- Der Körper rollt zur Eintauchseite;
- während die rechte Hand nach hinten oben am Oberschenkel vorbei drückt, dreht der Kopf zur Seite: die Einatmung wird vorbereitet;
- Der Aushub beginnt mit dem Ellenbogen voran.

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Armzug:


	<p>Armvorschwung mit hohem Ellbogen, der Oberarm ist eingedreht</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulschwimmen - Armzug:

	<p>Die Hand taucht in Schulterbreite ein.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

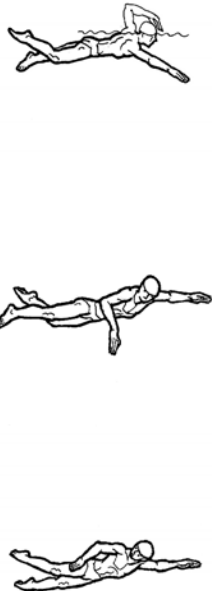
Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Armzug:

	Deutliche Druckphase an der Hüfte vorbei	Ist das Merkmal zu erkennen? <input type="radio"/> sehr gut <input type="radio"/> überhaupt nicht <input type="radio"/> verbesserungsfähig
Bemerkungen:		


Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Armzug:

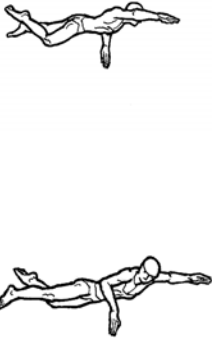
	<p>Zugphase beginnt mit gestrecktem Arm.</p> <p>Im weiteren Verlauf wird der Arm gebeugt.</p> <p>Während der Druckphase wird der Arm wieder gestreckt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Beinbewegung:


	<p>Der Beinschlag wird durch deutliche Auf- und Abbewegung der Oberschenkel eingeleitet.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulschwimmen - Beinbewegung:


	<p>Im Verlauf des Abwärtsschlages werden die Kniegelenke deutlich gebeugt.</p> <p>Beim Aufwärtsschlag werden die Kniegelenke deutlich gestreckt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulswimmen - Bewegungskoordination:


	<p>Rhythmischer Beinschlag unterstützt den Armantrieb.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulswimmen - Bewegungskoordination:

	<p>Der eine Arm beginnt den Antrieb, während der andere Arm die Druckphase durchführt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		


Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens

Kraulschwimmen - Bewegungskoordination:


	<p>Eine ausreichende Rollbewegung unterstützt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - den Vorschwung der Arme mit Hohem Ellenbogen und - die Kopfdrehung zur Einatmung. 	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens


Kraulschwimmen - Atmung:

	<p>Zur Einatmung wird der Kopf nur zur Seite gedreht (kein Herausheben des Kopfes).</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulschwimmen - Atmung:


	<p>Die Einatmung erfolgt in Richtung des eingedrehten Oberarms.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Kraulschwimmen - Atmung:


	<p>Vor bzw. mit dem Eintauchen der Hand rollt der Kopf zurück ins Wasser.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Kraulschwimmens


Körperlage beim Kraulschwimmen:

	<p>Flache, gestreckte Körperlage.</p> <p>Kopf und Schultern liegen etwas höher als die Hüfte und die Beine.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Körperlage beim Kraulschwimmen:

	<p>Die Körperlage bleibt in Schwimmrichtung stabil (keine seitlichen Pendelbewegungen).</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		





Brustschwimmen - Bewegungskoordination:

	<p>Der Körper rollt um die Längsachse.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zum Armzug Kraulschwimmen

<ul style="list-style-type: none"> - etwa schulterbreit eintauchen 		<ul style="list-style-type: none"> - Arm/Hand beginnt mit der Druckphase - der Arm ist im Ellenbogen stark gebeugt
<ul style="list-style-type: none"> - Arm und Schulter vorstrecken - die Hand ist leicht nach außen gedreht - der Körper rollt zum Eintaucharm 		<ul style="list-style-type: none"> - die Hand drückt an der Hüfte vorbei nach hinten oben - der Arm wird gestreckt
<ul style="list-style-type: none"> - der Abwärtszug beginnt mit dem Wasser fassen. - die Hand schiebt nach vorne unten und sucht Stütz 		<ul style="list-style-type: none"> - der Ellenbogen „zieht“ den Arm in die Überwasserphase. (die Hand aus der Hosentasche ziehen)
<ul style="list-style-type: none"> - Ziehen und Beugen - bogenförmiger Zug in Richtung Körpermitte 		<ul style="list-style-type: none"> - der Unterarm „überholt“ auf Schulterhöhe den Ellenbogen und schwingt nach vorne
<ul style="list-style-type: none"> - Übergang von Zug- in Druckphase - der Arm ist im Ellenbogen stark gebeugt 		<ul style="list-style-type: none"> - etwa schulterbreit eintauchen

Beobachtungshilfen zum Armzug Kraulschwimmen

<ul style="list-style-type: none"> - Die Hand drückt an der Hüfte vorbei nach hinten oben - der Arm wird gestreckt 		<ul style="list-style-type: none"> - Arm und Schulter vorstrecken - die Hand ist leicht nach außen gedreht - der Körper rollt zum Eintaucharm
<ul style="list-style-type: none"> - der Ellenbogen „zieht“ den Arm in die Überwasserphase. „Die Hand aus der Hosentasche ziehen“ 		<ul style="list-style-type: none"> - der Abwärtszug beginnt mit dem Wasser fassen. - die Hand schiebt nach vorne unten und sucht Stütz
<ul style="list-style-type: none"> - der Ellenbogen „zieht“ den Arm in die Überwasserphase. „Die Hand aus der Hosentasche ziehen“ - der Unterarm „überholt“ auf Schulterhöhe den Ellenbogen und schwingt nach vorne 		<ul style="list-style-type: none"> - Ziehen und Beugen - bogenförmiger Zug in Richtung Körpermitte - starke Beugung im Ellenbogengelenk
<ul style="list-style-type: none"> - etwa schulterbreites Eintauchen der Daumenkante 		<ul style="list-style-type: none"> - Druckphase nach hinten oben in Richtung Hüfte

Ungünstige Koordinierung



Ungünstige Ausführung

Die Armbewegungen sind ungünstig koordiniert

Der eine Arm beginnt den Antrieb, während der andere Arm bereits die Druckphase beendet hat (Gegengleichbewegung)

Folgen:

- Das Antriebspotenzial wird gemindert

Korrekturhilfe beim Kraulen



Vorwärtsgehen im Flachwasser mit Armzugunterstützung:

Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Die einfache Übungssituation erlaubt eine leichte Aufmerksamkeitslenkung u.a. auf

- das Ziehen – Beugen – Strecken
- die alternierende Bewegung „Hand über Hand“
- wenn die eine Hand Wasser fasst, beginnt die andere Hand zu drücken



Wechselarmzug mit Partnerunterstützung:

Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen

(zum Atmen hinstellen). Der Partner unterstützt die Wasserlage, beobachtet den Schwimmer und gibt während der Atempause Rückmeldungen

Hinweis: Die Aufmerksamkeit darauf lenken, dass das Wasserfassen der einen Hand mit dem Beginn der Druckphase durch die andere Hand zusammenfällt.



Aufbau der Gesamtbewegung zunächst noch ohne Atmung:

Abstoß – Gleiten – Beinschlag - den Armzug zuschalten.

Hinweis: Aufmerksamkeit besonders auf die Koordination der Arm-bewegungen konzentrieren! Zunächst nur wenige Zyklen in der Gesamtbewegung schwimmen. Immer wieder neu beginnen!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Ungenügende Druckphase



Ungünstige Ausführung

Der Aushub der Arme beginnt zu früh

Folgen:

- Der Antriebsweg wird verkleinert
- Die Koordination der Gesamtbewegung wird gestört

Korrekturhilfe beim Kraulen



Vorwärtsgehen im Flachwasser mit Armzugunterstützung:

Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Die einfache Übungssituation erlaubt eine leichte Aufmerksamkeitslenkung u.a. auf

- den Druck an der Hüfte vorbei
- Ziehen – Beugen – Strecken



Wechselarmzug mit Partnerunterstützung:

Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen (zum Atmen hinstellen). "Den Partner nass spritzen"! Der Partner beobachtet den Schwimmer und gibt während der Atempause Rückmeldungen.



Armzugschwimmen mit Auftriebshilfe:

Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen (zum Atmen hinstellen).

- Die Nutzung von Auftriebshilfen verhindert das Absinken der Beine: Pull - Boy oder Schwimmbrett zwischen die Oberschenkel klemmen.
- Die Aufmerksamkeit kann voll auf die Druckbewegung der Hand gelenkt werden



Aufbau der Gesamtbewegung zunächst noch ohne Atmung:

Abstoß – Gleiten – Beinschlag - den Armzug zuschalten.

Zunächst Üben über eine kurze Strecke. Nach einigen Zyklen in der Gesamtbewegung hinstellen und von vorne beginnen:

Abstoß – Gleiten – Beinschlag - den Armzug zuschalten

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Keine ausreichende Rollbewegung



Ungünstige Ausführung

Keine ausreichende Rollbewegung

Die Rollbewegung erfolgt nur zur Atemseite

Folgen:

- Keine Unterstützung des Armvorschwungs rechts; der "hohe Ellenbogen" ist nicht möglich
- Ungünstige Wasserlage
- Hin- und Herpendeln des Oberkörpers.

Korrekturhilfe beim Kraulen



Vorwärtsgehen im Flachwasser mit Armzugunterstützung:

Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Die einfache Übungssituation erlaubt eine leichte Aufmerksamkeitslenkung u.a. auf

- das Ziehen – Beugen – Strecken
- das Körperrollen



Wechselarmzug mit Partnerunterstützung:

Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen

(zum Atmen hinstellen). Der Partner unterstützt die Wasserlage, beobachtet den Schwimmer und gibt während der Atempause Rückmeldungen

Hinweis: Die Aufmerksamkeit auf das Rollen sowohl zur Atem- wie auch zur Nichtatemseite lenken



"Hühnchenflügel"- Schwimmen:

Das übertriebene Rollen im Schultergürtel vermittelt Bewegungserfahrung für den hohen Ellenbogen beim Vorschwung über Wasser und damit zwangsläufig auch für das Rollen um die Körperlängsachse.

Die Hände greifen in die Achselhöhlen.

Nur kurze Strecken ohne Atmung schwimmen, dann "normal"

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos
finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in
der Schwimmhalle der sicheren Schule.

Ungünstige Koordinierung



Ungünstige Ausführung

Die Armbewegungen sind ungünstig koordiniert

Der eine Arm beginnt den Antrieb, während der andere Arm bereits die Druckphase beendet hat (Gegengleichbewegung)

Folgen:

- Das Antriebspotenzial wird gemindert

Korrekturhilfe beim Kraulen



Vorwärtsgehen im Flachwasser mit Armzugunterstützung:

Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Die einfache Übungssituation erlaubt eine leichte Aufmerksamkeitslenkung u.a. auf

- das Ziehen – Beugen – Strecken
- die alternierende Bewegung „Hand über Hand“
- wenn die eine Hand Wasser fasst, beginnt die andere Hand zu drücken



Wechselarmzug mit Partnerunterstützung:

Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen

(zum Atmen hinstellen). Der Partner unterstützt die Wasserlage, beobachtet den Schwimmer und gibt während der Atempause Rückmeldungen

Hinweis: Die Aufmerksamkeit darauf lenken, dass das Wasserfassen der einen Hand mit dem Beginn der Druckphase durch die andere Hand zusammenfällt.



Aufbau der Gesamtbewegung zunächst noch ohne Atmung:

Abstoß – Gleiten – Beinschlag - den Armzug zuschalten.

Hinweis: Aufmerksamkeit besonders auf die Koordination der Arm-bewegungen konzentrieren! Zunächst nur wenige Zyklen in der Gesamtbewegung schwimmen. Immer wieder neu beginnen!

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.