

Kraulschwimmen

Technikleitbild

Lehr- und Lernprobleme

Bewegungsfehler

Technikleitbild Kraul

Wasserlage

Eintauchen

Wasserfassen

- widerstandsarm
- Rollbewegung um Körperlängsachse
- Blick schräg nach vorne-unten

- schulterbreit
- mit der Rotation weiter nach vorne schieben

- Hand und Unterarm leicht gebeugt



Wasserlage beim Kraul

Wasserlage

Flache Wasserlage (Gleitbootlage) = geringer Frontalwiderstand

Optimale Wasserlage:

- Gestreckte Haltung – reduziert Frontalwiderstand
- Kopfhaltung: nach unten/vorne – nicht nach vorne
- Rotation erleichtert die Einatmung
- Beine stabilisieren das gestörte Gleichgewicht, das durch das Herausnehmen der Arme entsteht.

Technikleitbild Kraul

Stützen (Zugphase)

- mit deutlicher “Ellbogen-vorn-Haltung” abwärts-rückwärts ziehen
- Hand zieht entlang der Körperlängsachse unter dem Körper hindurch
- Hand überholt den Ellbogen



Technikleitbild Kraul

Druckphase

- kontinuierlich beschleunigtes Drücken von OA, UA und Hand rückwärts-aufwärts
- direkter Übergang in "Recovery-Phase"



Rückholphase

- Rückholphase schnell, weil nicht vortriebswirksam

