

Kraulschwimmen

- Technikleitbild Kraulschwimmen
- Lehr- und Lernprobleme
- Bewegungsfehler beim Kraulschwimmen

Technikleitbild Kraul



Wasserlage:

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

Eintauchen:

- schulterbreit,
- mit der Rotation weiter nach vorne schieben



Wasserrassen:

- Hand und Unterarm leicht gebeugt

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"



AB 4: Bewegungsanalyse Kraul

Geben sie nach der u. a. Systematisierung eine Bewegungsbeschreibung des Armzuges beim Kraulschwimmen

Phasen	Beschreibung
Einsetzen/ Wasserfassen	
Zugphase	
Druckphase	
Herausnehmen/ Vorschwingen	