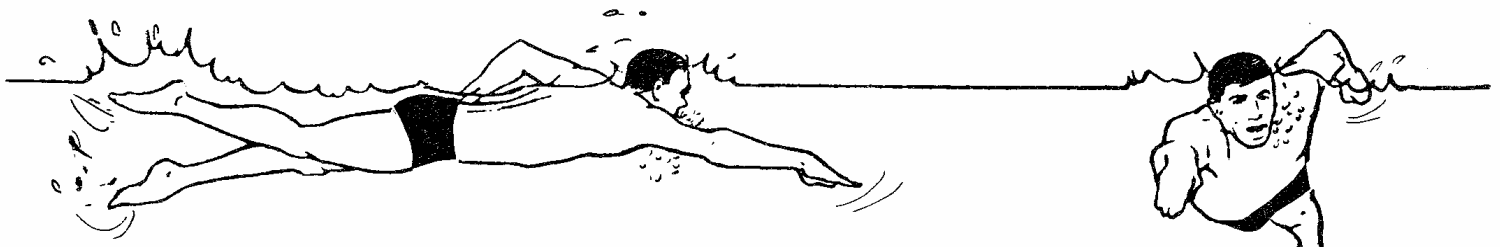
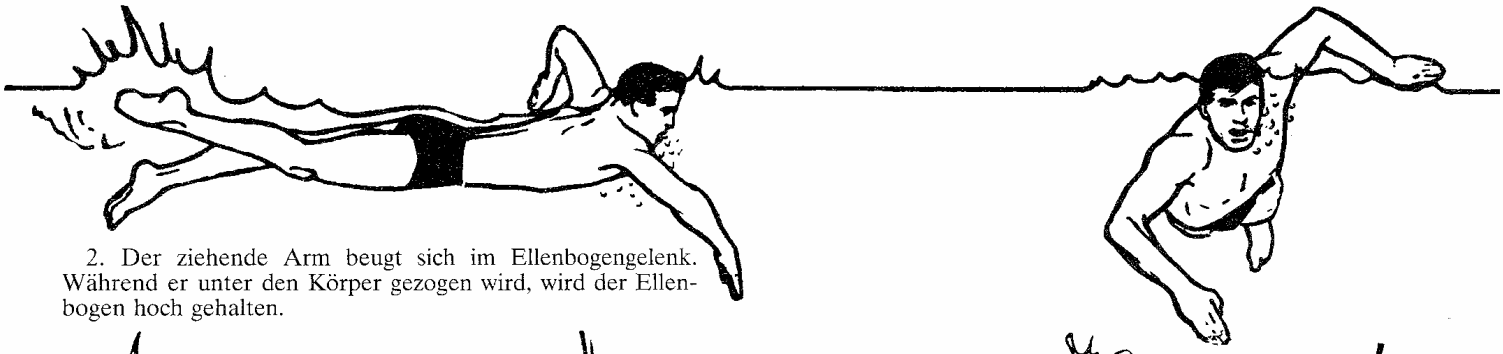
Abb. 4.16 Das Armzugmuster beim Kraulschwimmen

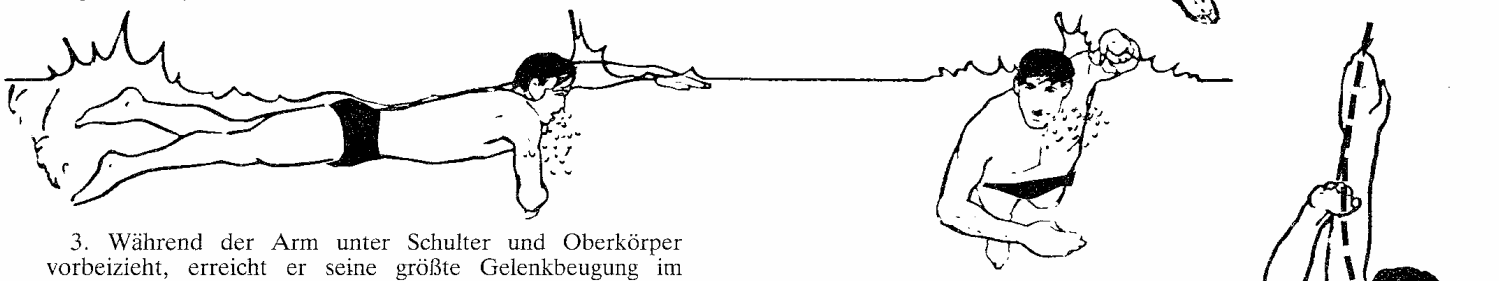
1. Zickzack-Zug: Bei allen Wettkampfschwimmarten wird die eine oder andere Form eines elliptischen Zuges verwendet.
2. Gebeugter Ellenbogen: Es wird eine gestreckt-gebeugt-gestreckte Ellenbogenbewegung verwendet. Die stärkste Beugung beläuft sich auf einen Winkel von 110 bis 90°.
3. Hoher Ellenbogen: Im ersten Teil des Zuges wird der Ellenbogen in einer hohen Stellung gehalten.
4. Stellung der Hände: Wenn die Hände ins Wasser eintauchen, sind sie in 45° gewinkelt, damit sie weniger Luftblasen erzeugen. Damit sie weniger Widerstand erzeugen, sind sie beim Verlassen des Wassers ebenfalls angewinkelt.
5. Es werden drei Arten des Beinschlags verwendet: (1) 6er Beinschlag, (2) 2er Beinschlag und (3) 2er Beinschlag mit Überkreuzen.



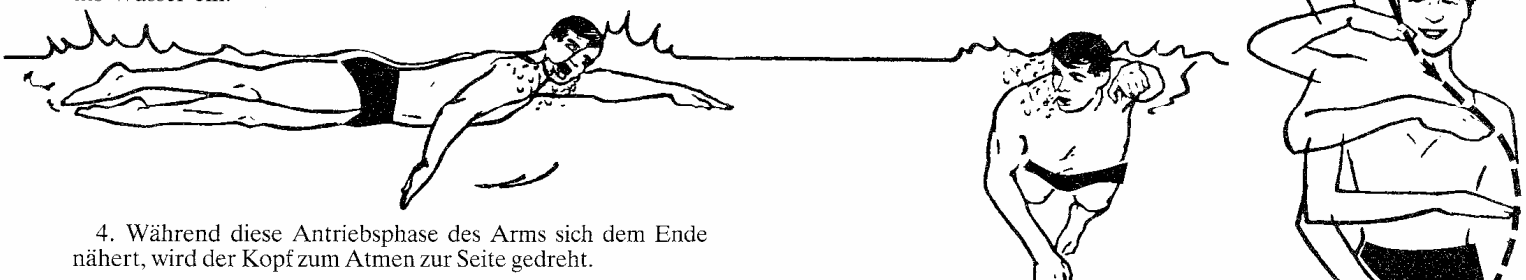
1. Während der eine Arm mit gestrecktem Ellenbogengelenk zu ziehen anfängt, beginnt der andere Arm mit Beugen und Anheben des Ellenbogens seine Erholungsphase. Die Beine schlagen auf und ab im Wechselschlag.



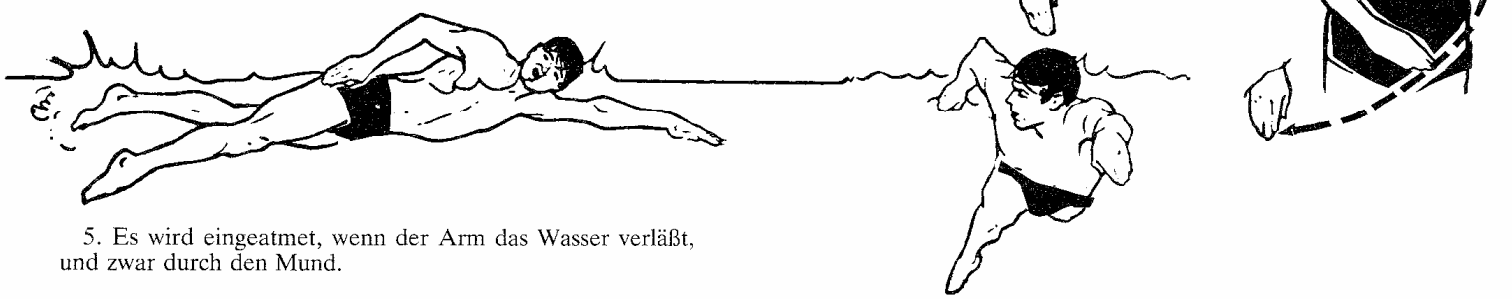
2. Der ziehende Arm beugt sich im Ellenbogengelenk. Während er unter den Körper gezogen wird, wird der Ellenbogen hoch gehalten.



3. Während der Arm unter Schulter und Oberkörper vorbeizieht, erreicht er seine größte Gelenkbeugung im Ellenbogen. Der sich erholende Arm taucht vor der Schulter ins Wasser ein.

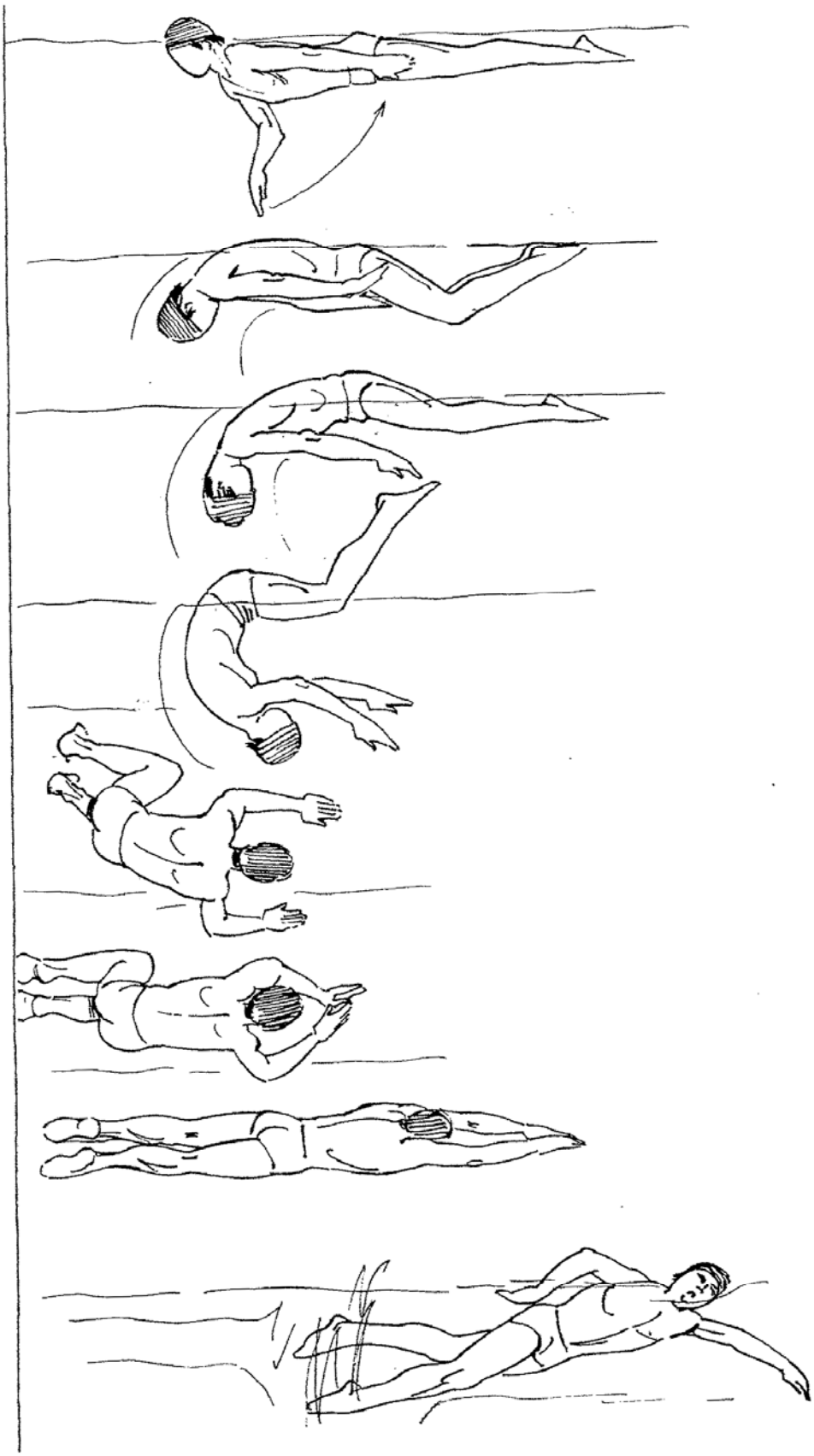


4. Während diese Antriebsphase des Arms sich dem Ende nähert, wird der Kopf zum Atmen zur Seite gedreht.



5. Es wird eingeatmet, wenn der Arm das Wasser verläßt, und zwar durch den Mund.

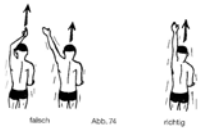
Handbuch des Sportschwimmens, James E. Counsilman, Fahnemann-Verlag



Rollwende Kraulschwimmen

Häufige Fehler

„Arme tauchen gekreuzt vor dem Kopf ein“



- Finger tippen neben Schulter auf Wasser
- Armzugweiten variieren
- Einarmiges Schwimmen mit Brett/Arm als Abstandshalter
- Wasserballkraulen
- An Mauer entlang schwimmen
- A in RL mit Händen auf Schulter von B, der Wasserballkraul schwimmt

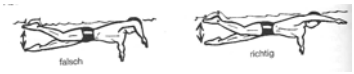
Häufige Fehler

„Ellenbogen in Überwasserphase nicht gebeugt“

- Daumen in Achselhöhle/Hühnerflügelkraul
- Fingerrücken über das Wasser schleifen (Spinne)
- dicht an Mauer schwimmen
- Wasserballkraul
- hoher Ellenbogen, aber Arme im Wasser nach vorne ziehen
- Verdeutlichung des Armzugs

Häufige Fehler

„Fehlende Gleitphase“



- einarmig schwimmen, passiver Arm bleibt an Oberfläche
- Wechselzug mit Brett
- Schwimmen mit bewusster Pause für Gleitphase
- Wellenschwimmen (Fingerspitzen verlassen Wasser vorne)
- „auf Rutsch“ (Gleitschwimmen)
- Beinschlag mit Armen in Vorhalte

Häufige Fehler

„Fehlende oder unsaubere Unterwasserphase“

- doppelter UW-Zug (Fahrstuhl)
- Entenschwimmen (nur Druckphase)
- Mississippidampfer/Scheibenwischer
- Daumen berührt Brustbein
- viel isolierten Armzug schwimmen

Häufige Fehler

„Fehlende oder schwache Druckphase“

- Wechselzug hinten
- Daumen wandert an Körper entlang bis Oberschenkel
- einarmiges Schwimmen
- viel isolierten Armzug schwimmen, z.B. mit Füßen an Rand
- Kick hinten
- einarmig, passiver Arm in Hüherflügelstellung
- tippe mit Daumen auf den Po
- Paddels (nur am Mittelfinger eingehängt)

Häufige Fehler

„Probleme beim Beinschlag: Radfahren oder zu tiefe Wasserlage“

- Beinschlag in Rückenlage (Schwimmbrett auf Knien)
- Beinschlag am Beckenrand/aufrecht im Wasser
- Beinschlag mit Armen in Vorhalte (Körperspannung!)
- Beinschlag mit Armen seitlich aus dem Wasser
- Kicken an Land
- Übungen zur Körperspannung
- Robotorkraul (Pausen dienen Aufbau der Körperspannung)