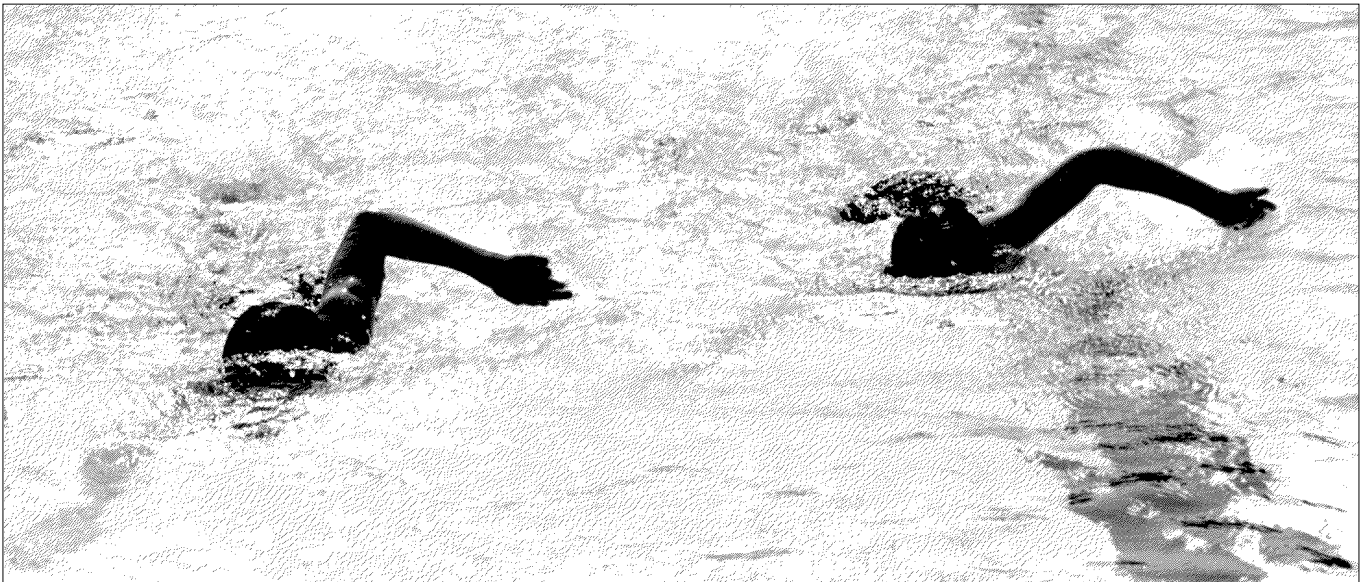


# 1. Kraul, die schnellste Schwimmart



Das ist Kraul: ■ einfach ■ natürlich ■ schnell

Beim Kraulschwimmen wird die menschliche Kraft optimal für einen gleichmässigen und ökonomischen Antrieb eingesetzt. Bei annähernd horizontaler Wasserlage lösen sich die Arme in ihrer Vortriebsarbeit wechselseitig ab. Sie werden über dem Wasser nach vorne gebracht.

Die Beine schlagen peitschenartig und wechselweise aus den Hüft- und Kniegelenken auf- und abwärts.

Die Atmung ist auf den Bewegungsablauf der Arme abgestimmt. Es wird durch Drehen des Kopfes zu Beginn der Überwasserphase eingeatmet und ins Wasser ausgeatmet.

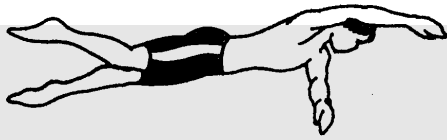


- **Wasserlage:** gestreckt und horizontal; dadurch wenig Wasserwiderstand
- **Armbewegung:** Hauptantrieb durch die Arme; kurvenförmiges Bewegungsmuster unter Wasser (ziehen-drücken); Rückholphase über Wasser
- **Beinschlag:** lockerer Peitschenbeinschlag zur Stabilisierung; 6, 4 oder 2 Beinschläge auf einen Armzyklus

## Auf einen Blick



## Reihenbild und Checkliste Kraul



**1** Armzug  
wechselseitig



**2** Mit den Händen  
Wasser fassen



**5** Die Hand "drückt"  
= Druckphase;  
seitlich einatmen



**6** Beinschlag aus der  
Hüfte



## Checkliste Kraul:

**Wasserlage:**

- Gestreckt, annähernd horizontal
- Blick nach schräg nach unten gerichtet (Haaransatz auf Höhe der Wasserlinie)
- Körper rollt leicht in der Längsachse hin und her

**Beinschlag:**

- Wechselseitiges Auf- und Abwärtschlagen
- Aus dem Hüft- über das Knie- zum Fussgelenk
- Abwärts im Kniegelenk leicht gebeugt, aufwärts gestreckt
- Antriebswirkung nur gering; hauptsächlich zur Stabilisierung



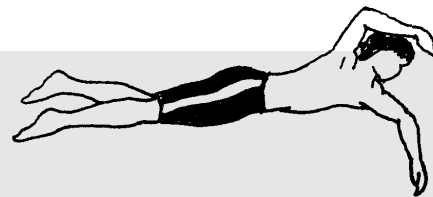
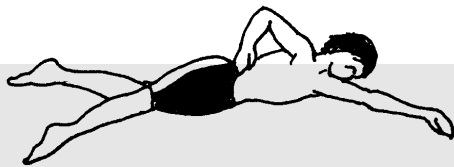
3

Die Hand "zieht"  
= Zugphase;  
ins Wasser ausatmen



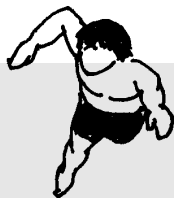
4

Hin- und herrollen  
in der Längsachse



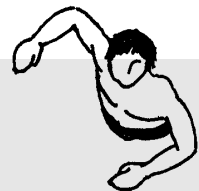
7

Gebeugter Arm über  
Wasser;  
hoher Ellbogen



8

gebeugter Ellbogen  
unter Wasser



#### Armzug:

- Eintauchen vor der jeweiligen Schulter
- S-kurvenförmiges Zugmuster (abwärts-einwärts-fusswärts)
- Ellbogen beugt sich dabei bis ca. 90 Grad
- Hand verlässt das Wasser auf Höhe des Oberschenkels
- Hoher Ellbogen über Wasser
- Haupt-Antrieb beim Kraulschwimmen

#### Koordination:

- Höchstens 6 Beinschläge pro Armzyklus
- Sobald ein Arm die Druckphase beendet hat, beginnt die Zugphase des anderen Armes.

#### Atmung:

- Aktives Ausblasen durch Mund und Nase während der Antriebsbewegung des Armes unter Wasser
- Durch leichtes Seitwärts-Drehen des Kopfes kann im Wellental eingeatmet werden
- Bei jedem zweiten oder dritten Armzug atmen

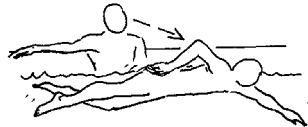
### Die Kraul-Grobform ganzheitlich lehren und lernen

Kraulschwimmen kann ganzheitlich gelehrt bzw. gelernt werden. Obwohl bei den Übungen Akzente für einzelne Teilziele gesetzt werden, wird immer die ganze Schwimmart einbezogen.  
 Voraussetzungen: Die Schüler sind mit dem Wasser vertraut, können abtossen und gleiten und ins Wasser ausatmen.

Alle hier beschriebenen Übungen können auch mit Flossen ausgeführt werden!

➡ Lernwege : 4 / S. 7 ff.

**Vorzeigen-Nachmachen:** Wir versuchen, diese Schwimmart nachzumachen. Was fällt auf? Wie wird das gemacht? Was machen die Arme, was die Beine? Wie ist der Rhythmus? (Bestandesaufnahme und Besprechen der wichtigsten Aspekte).



Im Wasser vorzeigen!

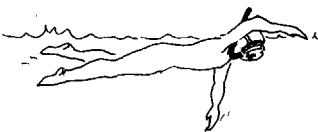
**Ein- und ausatmen:** Wir schwimmen einige Züge Kraul und versuchen, alle Luft durch Mund und Nase auszuatmen. Zum Einatmen drehen wir den Kopf auf eine Seite, atmen ein, drehen den Kopf wieder nach unten und atmen wieder durch Mund und Nase aus.  
 ■ Mehrmals nacheinander üben!



Demonstration, z.B. mit einem Schwimmbrett: Wellental

**Beidseitig atmen:** Wer kann auf der anderen Seite einatmen?

- Wer beim Atmen Mühe hat, kann mit einer Tauchermaske und mit einem Schnorchel probieren.
- Einige Meter mit regelmässiger Atmung schwimmen!



Gegensatzerfahrungen!

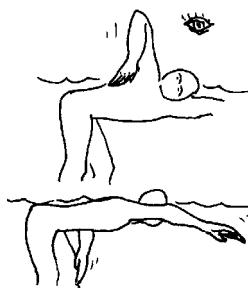
**Rhythmisch Kraul schwimmen:** Schwimme Kraul und achte besonders auf einen regelmässigen Rhythmus. Zur Abwechslung schwimmst du bewusst im "falschen" Rhythmus, dann wieder im richtigen!



Gegensatzerfahrungen!

**Sich selber beobachten:** Beobachte einzelne Teilbewegungen bei dir selbst:

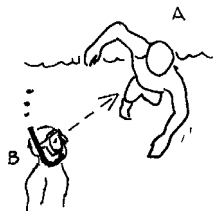
- Wird der Arm mit hohem Ellbogen über Wasser nach vorne geführt?
- Taucht der Daumen zuerst ein?
- Ist der Arm im Wasser weit nach vorne gestreckt?
- Spürst du unter Wasser die Zug- und Druckphase?
- Endet der Armzug beim Oberschenkel?



➡ Reihensbild: 2 / S. 4 und 5

**Einander beobachten:** A und B beobachten sich gegenseitig: A schwimmt bewusst mit einem Fehler im Bewegungsablauf. B versucht, diesen Fehler zu entdecken und die Verbesserung zu formulieren.

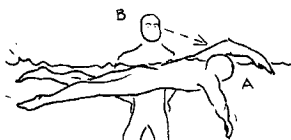
- Wem gelingt es, auch ohne "Fehler" zu schwimmen?
- Beobachtet euch mit der Tauchermaske!



Die Tauchermaske ist eine gute Lernhilfe beim Beobachten von Bewegungsabläufen unter Wasser!

➡ Schnorcheln: 3 / S. 9

**Lehrend lernen:** A und B beobachten sich gegenseitig: A schwimmt und B beobachtet das, was A verlangt. Vorgängig nochmals einzelne Kriterien kurz besprechen!



Welches sind die Kriterien der Kraultechnik?

➡ Reihensbild: 2 / S. 4 und 5

### Die Kraul-Feinform im Detail erarbeiten

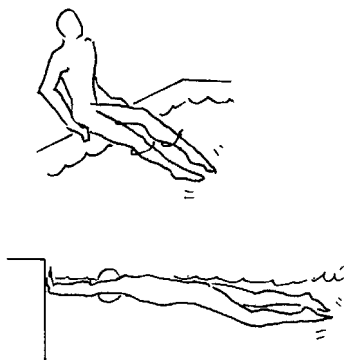
Wir lernen und üben Teilbewegungen isoliert voneinander. Dann versuchen wir, die einzelnen Elemente zu einem Ganzen, zur **Schwimmart Kraul**, zusammenzuhängen.

Mit der **Teilmethode** Einzelteile erarbeiten.

➡ 4 / S. 9 ff.

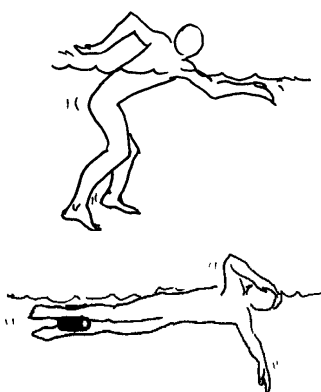
#### Beinschlag:

- Wir sitzen am Beckenrand und schlagen mit den Füßen auf und ab: aufwärts von leicht gebeugt bis gestreckt, abwärts von gestreckt zu leicht gebeugt.
- Wir halten uns am Beckenrand und versuchen, das Schwimmbad "wegstossen". Wir erzeugen ein Sprudelbad!
- Wir variieren die Beinschläge bezüglich Tempo, Bewegungsumfang und Krafteinsatz!
- An das Hechtschiessen anschliessend beginnen wir mit dem gelernten Beinschlag. Gleichzeitig atmen wir immer unter Wasser aus.
- Wir versuchen dies auch an einem Schwimmbrett, an einem Pull-buoy oder mit einem Ball.



#### Armzug:

- Wir gehen, laufen oder rennen im hüft-tiefen Wasser und versuchen, mit Hilfe der Hände möglichst schnell vorwärts zu kommen.
- Wir klemmen einen Pull-buoy oder ein Schwimmbrett zwischen die Beine und ziehen uns mit den Armen vorwärts.
- Wir stehen im brusttiefen Wasser, neigen uns nach vorne und üben den Armzug langsam.
- Wir üben dasselbe beim Gehen.
- Wir schwimmen mit dem Pull-buoy zwischen den Beinen und führen mit den Armen regelmässige Armzüge aus. Der Kopf ist im Wasser.



Der Armzug ist der Hauptantrieb und daher besonders wichtig!

➡ 2 / S. 4 und 5

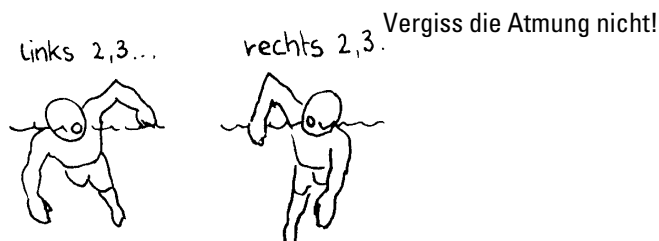
#### Koordination:

- Wir schwimmen kurze Distanzen und versuchen, nach einem kräftigen Abstoss zuerst mit dem Beinschlag und danach mit dem Armzug einzusetzen.
- Wir versuchen, auf drei Beinschläge einen Armzug auszuführen. Wir zählen: 1-2-3/1-2-3...



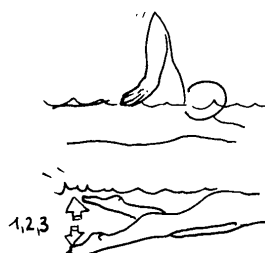
#### Atmung:

- Liegestütz an der Treppe: Wir atmen unter Wasser durch Mund und Nase kräftig aus. Danach versuchen wir, durch Drehen des Kopfes seitwärts einzuatmen.
- Wir lernen den Atemrhythmus: Zähle: 1-2-3.... einatmen links / 1-2-3.... einatmen rechts.



#### Nun üben wir einzelne Elemente:

- hohe Ellbogenhaltung
- regelmässig atmen
- Beinschlagrhythmus: 3 Beinschläge/1 Armzug
- Armzüge zählen, Anzahl pro Länge reduzieren
- "leise" schwimmen: kontrolliertes Eintauchen der Hände
- links und rechts atmen



➡ Organisation: 4 / S. 11 ff.

### Wir lernen den Startsprung

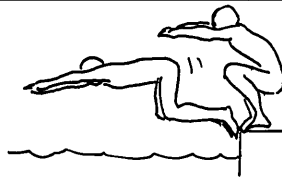
Der Griffstart ist einfach und hat sich durchgesetzt. Die Hände drücken kräftig vom Bock oder von der Bassinkante ab und schwingen geradlinig nach vorne. Zum Eintauchen sind die Arme völlig gestreckt und "schliessen" den Kopf ein. Wichtig: Beim Eintauchen ist der **ganze Körper gespannt!**

➡ 2 / S. 9

Schütze deine Wirbelsäule durch gespanntes Eintauchen!

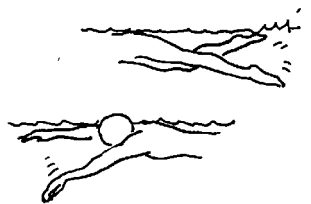
**Hechtschiessen:** Die Arme und der ganze Körper bleiben gestreckt. Möglichst weit gleiten!

**Kleiner Startsprung:** Wir springen aus der Kauerstellung von der Treppenstufe oder vom Bassinrand in einem weiten Bogen und versuchen, nach dem Sprung möglichst lange zu gleiten.



**Immer höher:** Wir steigern die Absprungstelle bis auf die Höhe eines Startbockes.

**Kraulstart:** Nach einem flachen und gespannten Startsprung gleitet der Körper. Dann setzt der Beinschlag ein. Kurz vor dem Auftauchen beginnt ein Arm mit dem Armzug und "zieht" den Körper aus dem Wasser.



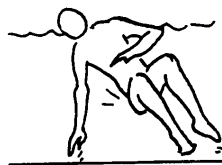
**Startübungen:** Auf Kommando starten und kurze Strecken schwimmen. Auch als Wettbewerb!

### Wir lernen die einfache Wende

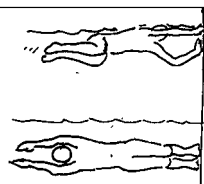
Mit einer guten Wende kann die Schwimmrichtung leicht und schnell geändert werden. Dabei soll der Körper möglichst schnell von der einen auf die andere Seite kippen. Diese **einfache Wende** erlaubt es zudem, kräftig aus- bzw. einzuatmen.

➡ 2 / S. 10

**Wenden im untiefen Wasser:** Wir versuchen, in der Seitliegestütz von der einen Seite auf die andere zu wechseln. Dabei drücken wir mit der einen Hand ab unter gleichzeitigem Anhocken der Beine. Wer kann dies auch in tieferem Wasser durch Abdrücken mit den Händen am Wasser?

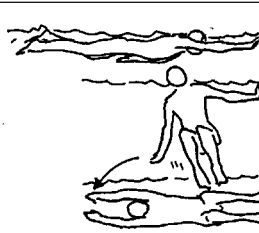


**Wenden mit Beinschlag:** Schwimme mit Kraulbeinschlag in Seitlage gegen die Wand. Fasse die Kante/Überlaufrinne von oben. Ziehe die Beine an unter gleichzeitigem Abstoßen der Hand. Tauche wiederum in Seitlage ab, stosse kräftig ab und atme während des Gleitens unter Wasser aus.



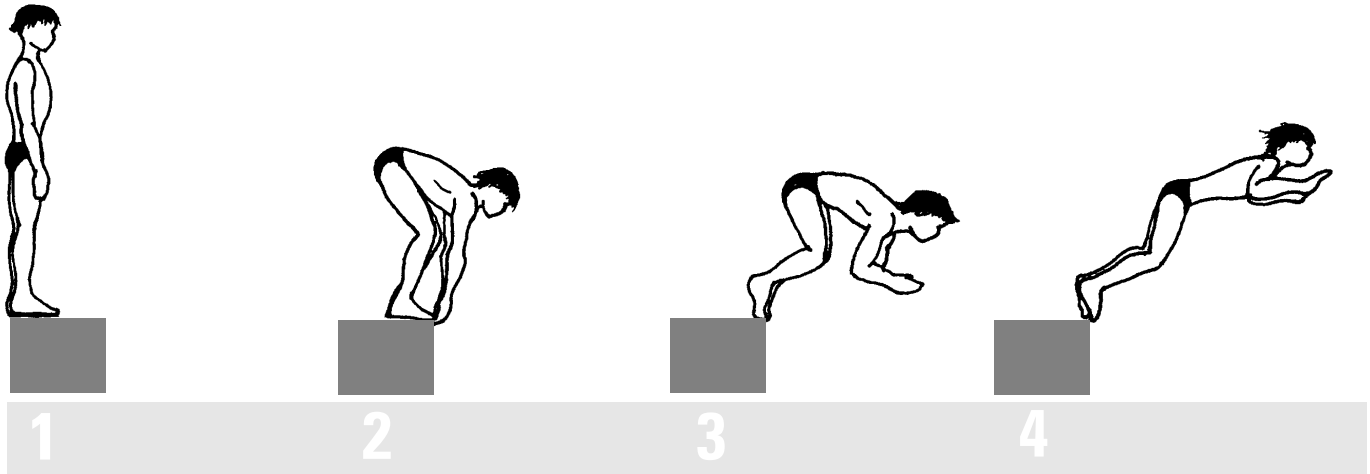
Wenden können auch an der Längsseite des Bassins geübt werden!

**Kraulwende:** Schwimme in Brustlage gegen die Wand. Fasse mit einer Hand die Rinne/Kante von oben. Stosse dich mit der Hand seitlich von der Wand weg unter gleichzeitigem Anhocken der Beine gegen die Wand. Tauche wiederum seitlich ab und stosse ab. Die Hand, welche die Rinne/Kante gefasst hat, wird nach dem Abstoßen über Wasser zur anderen Hand geführt.



**Wendeübungen:** Wer kann schnell und trotzdem korrekt wenden? Wer ist nach einer Wende am schnellsten wieder beim Ausgangspunkt?

## Startsprung: Reihenbild und Checkliste

**Langer Pfiff:**

Ausgangsstellung:  
Hinten oben auf dem  
Startblock stehen, die  
Arme hängen locker.

**Auf die Plätze!:**

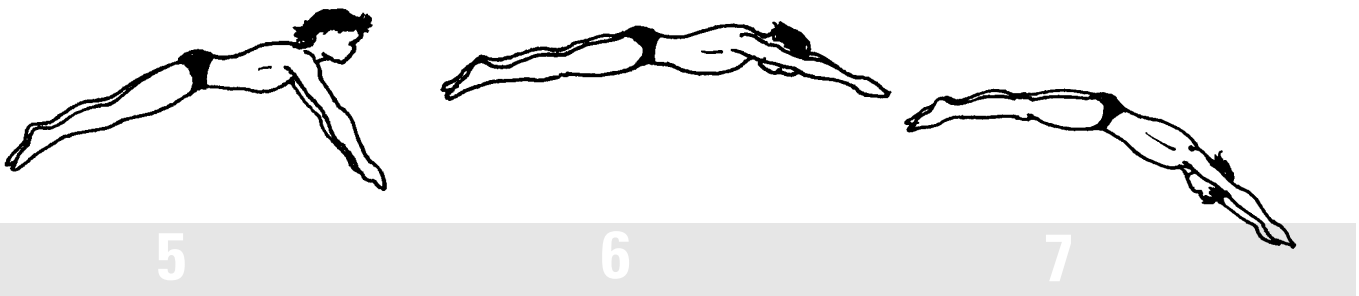
Die Hände fassen am  
Block, der Körper ist  
in gespannter  
"Lauerstellung".

**Pfiff:**

Die Hände drücken  
kräftig ab und werden  
geradlinig nach vorne  
gestreckt, der Blick ist  
nach vorne gerichtet.

**Absprung:**

Die Beine drücken  
kräftig ab.

**Flug:**

Die Arme sind  
blockiert; der Körper  
ist gespannt.

**Flug:**

Der Körper bleibt  
gespannt.

**Eintauchen:**

Der Kopf ist zwischen  
den Oberarmen,  
der Körper ist völlig  
gespannt.

■ Kraul: relativ flach  
■ Brustgleichschlag:  
etwas tiefer wegen  
dem Tauchzug!

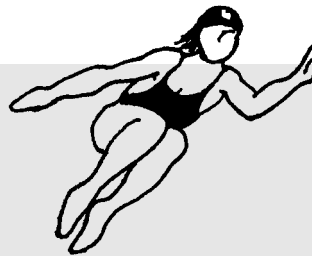
## Überwasserwende: Reihenbild und Checkliste

1

**Anschlag:**

Eine Hand berührt die Wand. In diesem Moment werden die Beine angehockt.

2

**Kippen:**

Flüchtiges Aufrichten des Körpers in Seitenlage zum Einatmen und gleichzeitig in die entgegengesetzte Richtung kippen.

3

**Abtauchen und Abstossen:**

In Seitenlage abtauchen und gleichzeitig die Füße auf Gesässhöhe zur Wand führen. Die Arme nach vorne strecken und in Seitenlage kräftig abstossen.

4

**Gleiten und schwimmen:**

Erst wenn das Gleiten langsamer wird, mit dem Bein-schlag einsetzen und vor dem Auftauchen mit einem Armzug beginnen.



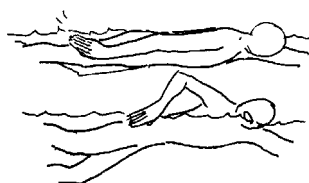
**Knacknüsse: Beobachten... Beurteilen... Beraten**

Die Rohform des Kraulschwimmens ist bei guten Voraussetzungen relativ schnell erarbeitet. Bevor eine längere Strecke ohne Unterbruch geschwommen wird, sollten die häufigsten Fehler korrigiert werden. Korrigieren heisst: helfen und gezielt fördern!

**Beraten**

■ Versuche, nach dem Armzug (hinten) eine Pause zu machen. Das Gesicht ist zum Bassinboden gerichtet. Du darfst erst dann einatmen, wenn deine "Atemhand" das Wasser verlässt oder den Oberschenkel berührt.

■ Lass dich beobachten!

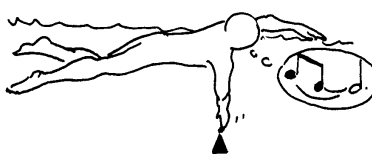


Zu frühes Einatmen...

**deshalb:** Rhythmusstörung und Stress

■ Atme erst beim Übergang von der Zug- in die Druckphase aus. Brumme dabei deine Lieblingsmelodie kräftig ins Wasser.

■ Richte deinen Blick auf der Höhe des Wasserspiegels durch leichtes Kopfdrehen nach vorne.



Ausatmen über Wasser ...

**deshalb:** schlechte Wasserlage/Stress

■ Schwimme Kraulbeinschlag und Brustarmzug, das Gesicht im Wasser. Atme dabei dauernd regelmässig durch Mund und Nase aus. Atme erst dann ein, wenn du alle "alte Luft" ausgeatmet hast.

■ Du solltest bald eine längere Strecke ohne Atemnot schwimmen können!



Ungenügende Ausatmung...

**deshalb:** nur kurze Distanzen möglich

■ Schwimme wie ein Wasserballer mit erhobenem Kopf. Beobachte, wo du mit den Armen eintauchst!

■ Lass dich von jemandem genau beobachten.

■ Schwimme sehr nahe hinter einem Partner und setze deine Hände links und rechts neben den sich bewegenden Beinen des Partners ein.



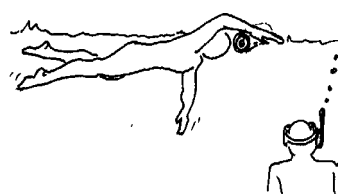
Die Arme überkreuzen...

**deshalb:** schwimmen im "Zick-zack"

■ Greife über einen imaginären Baumstamm, der vor dir herschwimmt, weit nach vorne!

■ Strecke den Arm, bevor du mit dem Daumen voran ins Wasser eintauchst. Erst wenn du den gestreckten Arm im "Anschlag" spürst, darfst du die Hand eintauchen.

■ Lass dich genau beobachten!

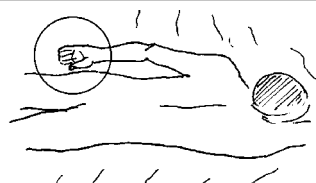


Die Hand taucht zu früh ein...

**deshalb:** zu kurzer Armzug

■ Berühre mit dem Daumen die Oberschenkel vor dem Verlassen des Wassers. Suche einen weiten und langen Weg unter Wasser (Zug-Druck-Phase).

■ Zähle deine Armzüge vor und nach dieser Übung. Du solltest deutlich weniger Züge für dieselbe Strecke gebrauchen!



Keine Druckphase...

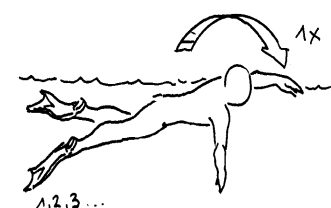
**deshalb:** unvollständiger und zu kurzer Armzug

■ Schwimme mit Flossen Kraul und versuche, einen ruhigen 3er-Rhythmus zu schwimmen: Auf einen Armzug erfolgen 3 Beinschläge.

■ Versuche, ohne Flossen denselben Rhythmus zu schwimmen.

■ Schwimme bewusst sehr langsam.

■ Schwimme auch mit nur einer Flosse.



Zuviele Beinschläge ...

**deshalb:** schlechter Rhythmus und gestörte Oekonomie