

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.