

## Kraul-Übungen

Abkürzungen: Beinschlag (BS) / Bauchlage (BL) / Rückenlage (RL)

### **Atmung → Übungen für eine verbesserte Atmungsfähigkeit (Seitenatmung siehe weiter unten)**

#### *Luftpumpe*

- Halte dich am Bassinrand fest und tauche mind. 10 Mal hintereinander ganz unter. Atme dabei über Wasser bewusst ein und unter Wasser bewusst aus. Versuche die Luft unter Wasser langsam „auszububbern“.
- Die gleiche Übung, jedoch im standtiefen Wasser, ohne festhalten am Rand.

#### *Gleiten*

- Gleiten in BL und dabei kontinuierlich ausatmen.
- dito aber nachher mit BS einsetzen und zum Einatmen den Kopf heben.

#### *U-Boot*

- Lege dich aufs Wasser (Flugzeughaltung) und atme solange aus, bis dein Körper zu sinken beginnt. Schaffst du es bis zum Boden zu sinken?

### **Wasserlage/Körperspannung → Übungen zur Optimierung der Wasserlage und zum Erspüren der Körperspannung**

#### *Gleiten*

- Gleiten in BL: kräftig von der Wand abstossen und möglichst lange ohne Einsatz von BS gleiten. Das Gesicht ist dabei im Wasser und der Blick nach unten gerichtet.
- Gleiten in RL: dito aber in RL, beide Ohren sind im Wasser und der Blick ist zur Decke gerichtet (etwas an der Decke, z.B. eine Linie fixieren kann helfen).

#### *Schweben*

- «Flugzeug»: lege dich in BL aufs Wasser, halte die Luft an und spanne deinen ganzen Körper. Deine Arme sind seitwärts gestreckt (Flügel des Flugzeugs), das Gesicht ist im Wasser mit Blick zum Bassinboden. Versuche möglichst lange so zu schweben. Was passiert wenn du ausatmest?
- Seerose: wie Flugzeug jedoch in RL. Ohren im Wasser, Blick zur Decke. Was passiert, wenn du die Kopfhaltung veränderst?

#### *Schwertfisch (Schwimmen in Seitlage)*

- Schwimme Kraul-BS in Seitlage; der untere Arm (unter Wasser) ist nach vorne gestreckt, der obere Arm am Körper angelegt.
- Atme deutlich ins Wasser aus (bubbern).
- Zum Einatmen rolle den ganzen Körper leicht nach oben, so dass der Mund (die Lippen) nur knapp über Wasser sind.

## **Kraul-Beinschlag**

### *Übungen mit Brettli*

- Brettli mit gestreckten Armen nach vorne halten und BS machen. Ins Wasser ausatmen.
- dito in RL.
- Unterarme stützen auf dem Brettli ab, der Kopf wird so angehoben, dass der Mund über Wasser ist, sodass die Ausatmung ins Wasser entfällt.

### *Übungen ohne Brettli*

- BS in BL, beide Arme sind seitlich angelegt. Zum Einatmen mit dem ganzen Körper abwechselungsweise nach links und rechts Rollen (schaukeln).
- Füsse so eindrehen, dass sich beim BS die grossen Zehen jeweils berühren; Übung in BL und RL machen, beide Arme seitlich angelegt.
- «Schwertfisch» - BS in Seitlage: der untere Arm ist nach vorne gestreckt, der Arm über Wasser seitlich angelegt. Das Gesicht ist mindestens zur Hälfte unter Wasser. Zum einatmen den Körper leicht nach oben Rollen, bis der Mund knapp über Wasser ist.

## **Kraul-Armzug**

### *Allgemein:*

- Viel einarmig schwimmen; passiver Arm wahlweise nach vorne gestreckt oder nach hinten am Körper angelegt.
- Einarmig schwimmen im Wechsel mit linkem und rechtem Arm: 2 Züge links, 2 Züge rechts, einatmen immer auf den 2. Zug.
- Kraulen ohne Atmen; dabei auf eine ruhige Kopfhaltung und kontinuierlichen Vortrieb der Arme achten (kein Einholen der Arme).
- Schrauben-Kraul: Fünf Züge Kraulen und anschliessend auf den Rücken drehen. Nach fünf Zügen Rückenkrault wieder in BL drehen. Schwimme so mehrere Längen.

### *Unterwasserphase*

- Kraul unter Wasser: schwimme ganz normal Kraul, führe aber deine Arme ausschliesslich unter Wasser wieder nach vorne (Hunde kraulen). Übung kann wahlweise mit oder ohne Seitenatmung ausgeführt werden.
- Enten-Schwimmen: nur die Druckphase ausführen, Kopf im Wasser, zum Einatmen Kopf leicht nach vorne anheben.
- dito aber zur Seite atmen.

### *Überwasserphase*

- Schwimme Kraul mit betont hohen Ellenbogen: stell dir vor du hast einen Stift am Ellenbogen und du willst damit beim Schwimmen einen Strich an die Decke ziehen.
- Chicken: Führe die Hand körpernah nach vorne und berühre jeweils mit dem Daumen die Achselhöhle (sieht dann aus wie Hühnerflügel, deshalb der Name „Chicken“).

## Kraul-Seitenatmung

### *Superman*

- Kraul-BS in Bauch- und Seitenlage mit einem Arm nach vorne gestreckt. Der andere Arm ist seitlich nach hinten am Körper angelegt.
- Beginne in BL und atme deutlich ins Wasser aus (blubbern). Zum einatmen rolle den ganzen Körper zur Seite, bis der Mund knapp über Wasser ist.
- Anschliessend wieder zurück in BL rollen zum Ausatmen ins Wasser.

### *„Von Seite zu Seite“*

- Ein Armzug ausführen und dabei von der einen auf die andere Seite rollen. Die Balance halten und drei bis sechs Beinschläge machen. Der untere der Arme ist nach vorne gestreckt, der obere Arm am Körper anliegend. Nach drei bis sechs Beinschlägen wieder auf die andere Seite rollen (Schaukelbewegung).

### *mit Flossen*

- Flossen können das Üben der Seitenatmung erleichtern, da dadurch eine genügend hohe Schwimmgeschwindigkeit erreicht wird.
- Versuche den Kopf nur soweit zu drehen, dass der Mund knapp über der Wasseroberfläche ist. Der Kopf bleibt beim Drehen in der Körperlängsachse (kein Anheben des Kopfes).

### Literatur:

- Gunther Frank: Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen
- Autorenteam/Lehrmittel: Schwimmwelt
- „mobile“ Fachzeitschrift für Sport: Praxisbeilage Schwimmen