

RATGEBER FÜR ELTERN,  
LEHRER- UND TRAINER\*INNEN

# SCHWIMMEN



# 13

# LERNEN

# KRAULSCHWIMMEN

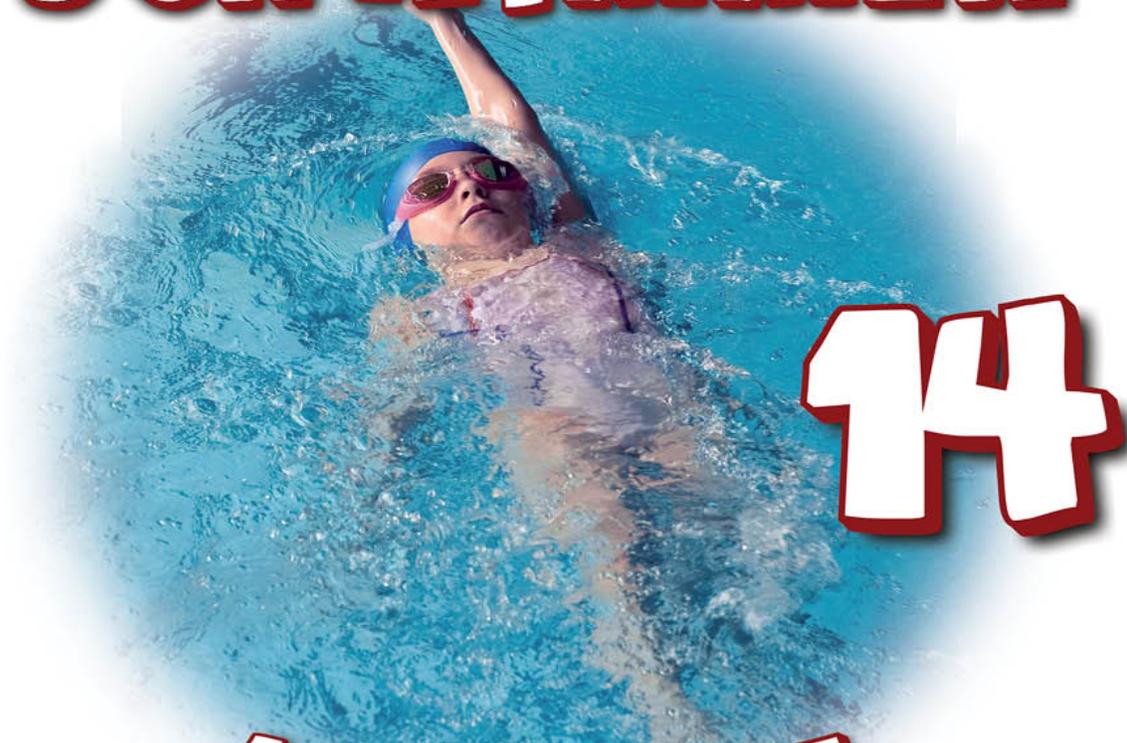
*Basisübungen bis zur ganzen Lage*



[www.va-verlag.de](http://www.va-verlag.de) • [www.kinder-lernen-schwimmen.de](http://www.kinder-lernen-schwimmen.de)

**RATGEBER FÜR ELTERN,  
LEHRER- UND TRAINER\*INNEN**

# **SCHWIMMEN**



# **14**

# **LERNEN RÜCKENSCHWIMMEN**

*Basisübungen bis zur ganzen Lage*



[www.va-verlag.de](http://www.va-verlag.de) • [www.kinder-lernen-schwimmen.de](http://www.kinder-lernen-schwimmen.de)

# SCHWIMMEN LERNEN 13:

## Kraulschwimmen

Für den Einsatz im und außerhalb des Wassers

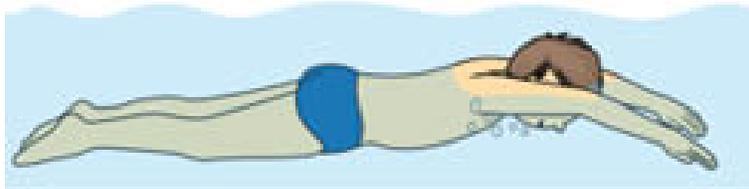


# Inhaltsverzeichnis

Informationen zu digital-swim-coach  
Theorie zu Kraul  
Übungen zum Kraulbeinschlag  
Übungen zu Kraulbeine mit Atmung  
Übungen zur Wasserlage in Kraul  
Übungen zur Kraulatmung  
Übungen zum Kraularmzug  
Kraul ganze Lage  
Partnerübung  
Fehlerfindung & -behebung Kraulbeine  
Fehlerfindung & -behebung Kraularmzug  
Fehlerfindung & -behebung ganze Lage  
Kraulstart beim Training  
Wettkampfschwimmen in Kraul  
Impressum

## ***Informationen zu digital-swim-coach***

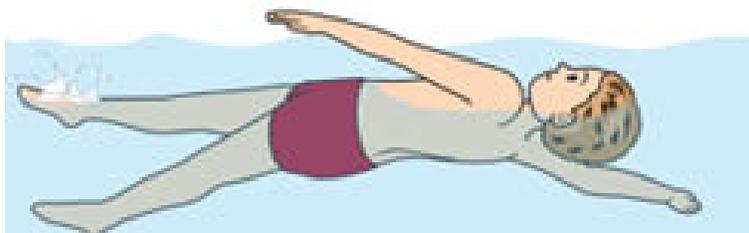
Die Bewegungsabläufe zu Brust, Kraul und Rücken finden Sie detailliert auf YouTube. Bitte geben Sie in der Suchfunktion VA-Verlag ein. Oder tippen Sie folgende Kürzel:



**Brustschwimmen – Schritt für Schritt-Anleitung:**  
[youtu.be/ItRtk\\_eP5EQ](https://youtu.be/ItRtk_eP5EQ)



**Kraulschwimmen – Schritt für Schritt-Anleitung:**  
[youtu.be/HSC8gSacVjQ](https://youtu.be/HSC8gSacVjQ)



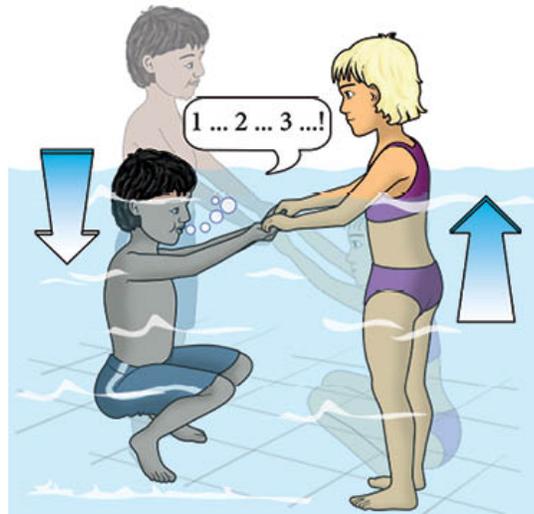
Rückenschwimmen - Schritt für Schritt-Anleitung:  
[youtu.be/REBs0V5ePuk](https://youtu.be/REBs0V5ePuk)

Diese drei Übungen zum Tauchen finden Sie ebenfalls auf **YouTube**. Bitte geben Sie in der Suchfunktion VA-Verlag ein. Oder tippen Sie folgende Kürzel:

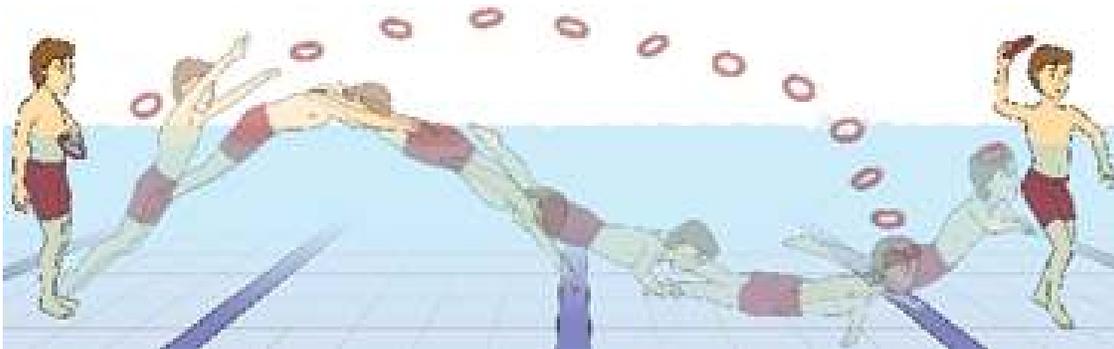
Tauchübung „Qualle“: [youtu.be/ D39PAUw50wg](https://youtu.be/D39PAUw50wg)



Tauchübung „Wasserpumpe“: [youtu.be/oNnwWr-C-r8](https://youtu.be/oNnwWr-C-r8)



Tauchübung „Tauchring werfen“:  
[youtu.be/Yi5mwhSqLZc](https://youtu.be/Yi5mwhSqLZc)

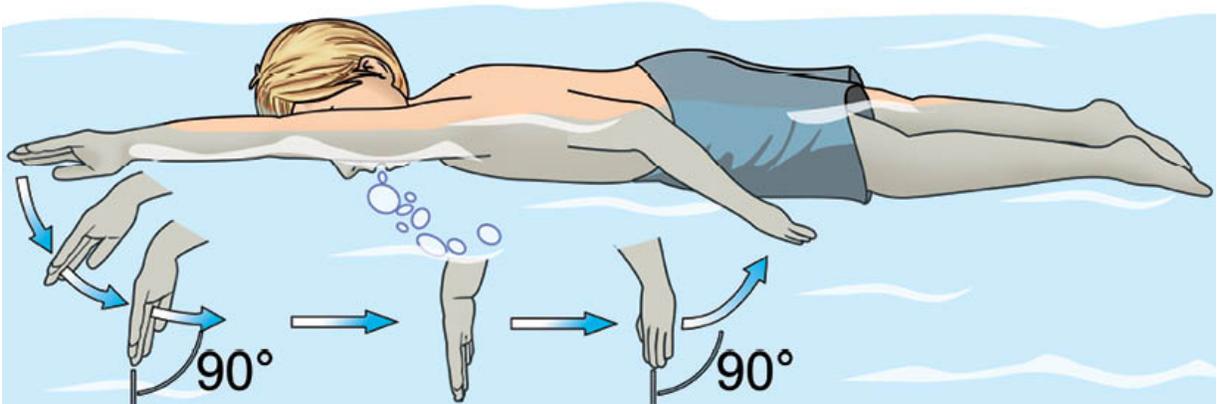


# *Theorie zu Kraul*

## **Kraularmzug**

Kraul ist die schnellste Schwimmart, weil hier der Vortrieb in Kombination mit der besten Wasserlage sehr effektiv wirkt. Es entwickelte sich seit 1950 aus dem Seitenschwimmen, bei dem man im Gegensatz zum Kraulschwimmen seitlich im Wasser liegt.

Inzwischen gibt es besonders im Profibereich verschiedene Techniken: Seit Neuestem haben Sportanalytiker herausgefunden, dass der Arm beim Durchziehen im Wasser möglichst gerade gezogen und nicht, wie früher angenommen, eine S-Kurve beschreiben sollte. Dazu muss der Oberkörper aber stärker rotieren als bei der S-Kurve.



Für Schwimmanfänger oder Kinder, die das Schwimmen als Hobby betreiben, könnte diese Technik zu schwierig sein. Daher soll hier die einfachste Version zunächst genügen.



Die **Handstellung** ist für den richtigen Kraularmzug wichtig: Nach dem Eintauchen klappt das Handgelenk nach unten und die Hand wird bis zum Oberschenkel nach hinten geführt. Dabei ist der Ellbogen gebeugt.

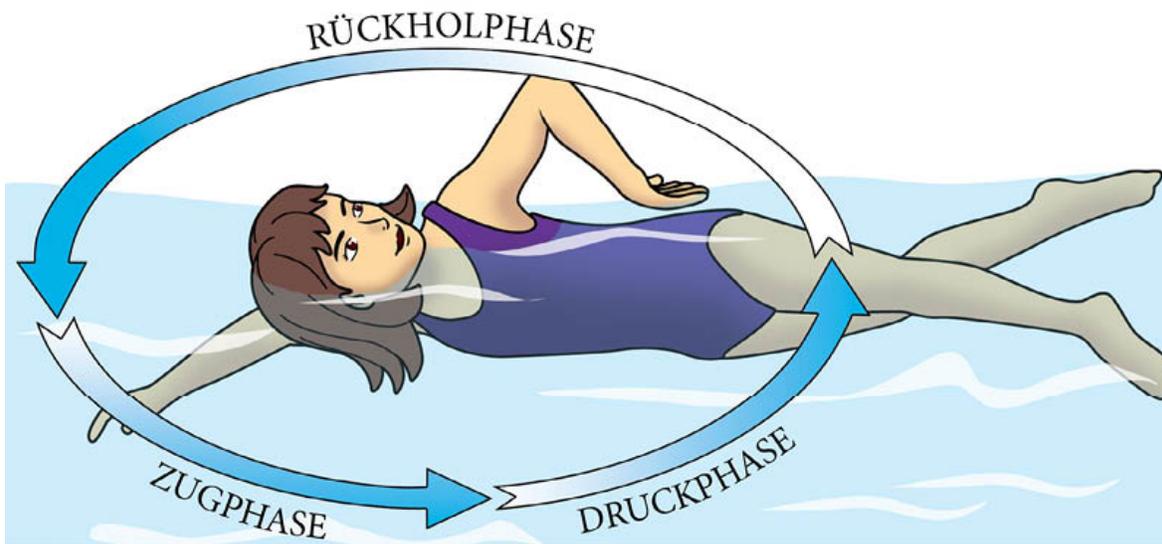
In der Rückholphase wird sie entspannt aus dem Wasser genommen und so nah wie möglich am Körper vorbei über das Wasser nach vorn gebracht.

## Zusammenfassung

Der Armzug besteht aus drei Phasen. Die **Zugphase** erfolgt nach dem gestreckten Eintauchen der Hand weit vor der Schulter bis sie etwa auf Kraulhöhe ist. Dazu wird die Hand und schließlich auch der Unterarm eingeklappt, um das Wasser nach hinten zu schieben. Der Ellbogen wird möglichst lange vorn gehalten.

Nun beginnt die **Druckphase**. Die Hand wird bis zum Oberschenkel geführt, bis der Arm gestreckt ist. Während dieser Phase sollte die Hand nicht auf die andere Körperseite geführt werden.

In der anschließenden **Rückholphase** wird der Ellbogen hochgezogen und der Körper gleichzeitig zur Seite gedreht. Hand und Unterarm werden entspannt aus dem Wasser und nahe am Körper vorbei in Schwimmrichtung geschwungen. Arm und Schulter werden vorgeschoben, um weit nach vorn zu gelangen.

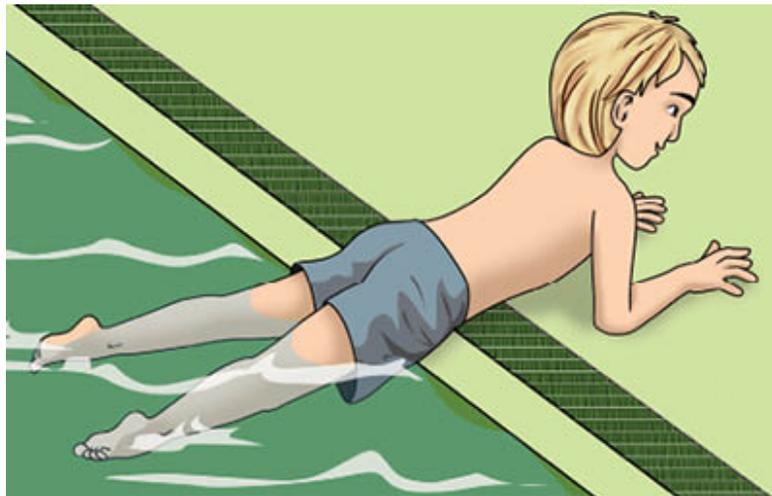
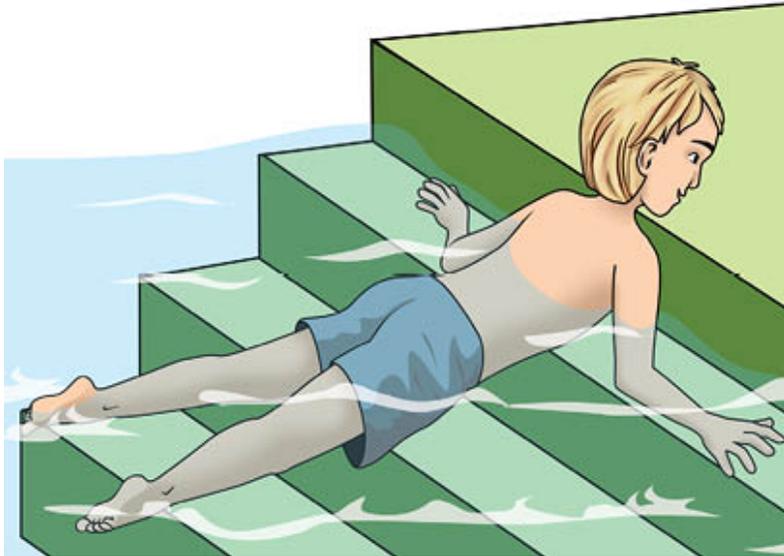


Die **Atmung** erfolgt zur Seite, sobald der Arm das Wasser verlässt. Der Kopf bleibt entspannt und wird nicht in den Nacken gezogen. Auch durch die Drehung des Körpers (ab etwa der Hüfte) ist die seitliche Atmung möglich. Durch die weiterhin gerade Ausrichtung des Körpers bleibt der Wasserwiderstand gering.

Die **Beine** stabilisieren währenddessen die Wasserlage. Pro Armzyklus sollten 2 bis 6 Beinschläge erfolgen, Langstreckenschwimmer brauchen z. B. dagegen nur 2 Beinschläge. Zu viele Beinschläge können bremsen und kosten außerdem noch Kraft.

# *Übungen zum Kraulbeinschlag*

## **Übung 1**



Für den Kraulbeinschlag suchen Sie sich bitte eine Stelle, wo sich das Kind möglichst selbstständig festhalten oder