

Grundlagen im Kraulschwimmen

Bestandteile

- Wassergewöhnung
- Technik
- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Taktik

Weil

- Das sog. Babykraulen jedem angeboren ist,
- Das Kraulschwimmen leichter zu erlernen ist,
- Das Kraulschwimmen die schnellste Schwimmart ist,
- Das Kraulschwimmen den Körper am wenigsten belastet,
- Das Kraulschwimmen der Gesunderhaltung des Körpers dient,

Gibt es eigentlich keinen Grund, im Anfängerschwimmkurs mit Brustschwimmen zu beginnen,

- Außer dem ausdrücklichen Wunsch der Eltern.

Alle Übungen müssen vorher genau erklärt und gezeigt werden.

Gefahrenhinweise nicht vergessen!

Wassergewöhnung

Bestandteile

- **Keine Angst vor Spritzwasser**
- **Keine Angst vor dem Springen**
- **Augen unter Wasser offen**
- **Ausatmen unter Wasser**
- **Gleiten**

Wassergewöhnung lässt sich gut mit Technik verbinden, überhaupt nicht mit Schnelligkeit.

Keine Angst vor Spritzwasser

Keine Schwimmbrillen zulassen!

Übungsformen

- **Alle Tauchspiele mit z.B.**
 - Tauchringen,
 - Tauchstäben,
 - Tauchtieren,
 - Reifen.
- **Alle Sprungspiele mit z.B.**
 - Reifen,
 - Stäben,
 - Laufmatten.
- **Wasserkindergarten**

Keine Angst vor dem Springen

Keine Schwimmbrillen zulassen!

Übungsformen

- **Alle Sprungspiele mit z.B.**
 - **Reifen,**
 - **Stäben,**
 - **Laufmatten.**

Das Springen beginnt aus dem Sitzen, wird über die Hocke bis zum Stehen am Beckenrand gesteigert.

Augen unter Wasser offen

Keine Schwimmbrillen zulassen!

Übungsformen

- **Alle Tauchspiele mit z.B.**
 - **Tauchringen,**
 - **Tauchstäben,**
 - **Tauchtieren,**
 - **Reifen.**

Die Kinder müssen Farben, Zahlen und Buchstaben unter Wasser unterscheiden.

Ausatmen unter Wasser

Übungsformen

- **Bälle im Wasser vor sich her blasen.**
- **Luftballons im Wasser vor sich her blasen.**
- **Alle Tauchspiele mit bewusstem Ausatmen unter Wasser.**

Gleiten

Übungsformen

- **Abstoßen vom Beckenrand bzw. von der Treppe im Lehrschwimmbecken mit Brett/Poolnudel; ein Helfer stützt den Schwimmer am Bauch und hält das Brett fest.**
- **Abstoßen vom Beckenrand bzw. von der Treppe im Lehrschwimmbecken mit Brett/Poolnudel.**
- **Abstoßen vom Beckenrand bzw. von der Treppe im Lehrschwimmbecken.**

Technik

Bestandteile

- Gleiten
- Beinschlag
- Armzug
- Atmung
- Koordination
- Startsprung
- Wende

Technik lässt sich gut mit Wassergewöhnung und Kondition verbinden, überhaupt nicht mit Schnelligkeit.

Wenn eine Technikübung nicht funktioniert, muss sofort auf die methodisch davor liegende Technikübung zurückgegriffen werden (Kein Armzug ohne Beine!).

In jeder Übungseinheit muss zunächst an bekannte Übungen aus der vorherigen Übungseinheit angeknüpft werden.

Übungseinheiten schriftlich, langfristig und abwechslungsreich planen.

Ein- und Ausschwimmen nicht vergessen.

Erfolgskontrolle durch Videoaufzeichnungen.

Vorbereitung durch Lehrfilme.

Gleiten

Ziele

- Gleiten in gestreckter Körperhaltung von den Fingern bis in die Zehen.
- Keilförmige Wasserlage.
- Ausatmen unter Wasser.
- Augen an der Wasserlinie.
- Schwimmbrett flach auf dem Wasser.

Übungsformen

- Gleiten nach dem Abstoßen vom Beckenrand bzw. von der Treppe im Lehrschwimmbecken mit Brett/Poolnudel; ein Helfer stützt den Schwimmer am Bauch und hält das Brett fest.
- Abstoßen vom Beckenrand bzw. von der Treppe im Lehrschwimmbecken mit Brett/Poolnudel.
- Abstoßen vom Beckenrand bzw. von der Treppe im Lehrschwimmbecken.
- Gleiten mit leichtem Tauchring auf dem Kopf.

Ziele

- Kontinuierlicher Kraulbeinschlag ohne Einschübe von Brustbeinschlag o.ä.
- Füße bis in die Zehen gestreckt.
- Füße leicht nach innen gedreht.
- Die Hauptarbeit wird vom Oberschenkel erledigt.
- Das Knie wird nur passiv gebeugt, um in der Endphase des Beinschlags einen Kick zu geben.
- Gleichmäßiger Hub,
 - Größer mit Flossen, kleiner ohne Flossen.
- Gleichmäßige Frequenz,
 - Niedriger mit Flossen, höher ohne Flossen.
 - Niedriger auf der Langstrecke, höher auf der Kurzstrecke.
- Kein Fahrradfahren.
- Keine Füße in der Luft.

Übungsformen

- Trockenübung auf dem Beckenrand bzw. einer Bank.
- Trockenübung in Rückenlage auf dem Beckenrand bzw. einer Bank.
- Übung im Wasser am Beckenrand.
- Übung in Rückenlage im Wasser am Beckenrand.
- Gleiten nach dem Abstoßen vom Beckenrand bzw. von der Treppe im Lehrschwimmbecken mit Brett/Poolnudel, Übergang zum Beinschlag in der Endphase vom Gleiten.
- Gleiten nach dem Abstoßen vom Beckenrand bzw. von der Treppe im Lehrschwimmbecken mit Brett/Poolnudel und Flossen, Übergang zum Beinschlag in der Endphase vom Gleiten.
- Gleiten nach dem Abstoßen vom Beckenrand bzw. von der Treppe im Lehrschwimmbecken, Übergang zum Beinschlag in der Endphase vom Gleiten.
- Gleiten nach dem Abstoßen vom Beckenrand bzw. von der Treppe im Lehrschwimmbecken mit Flossen, Übergang zum Beinschlag in der Endphase vom Gleiten.

- Beinschlag mit Brett/Poolnudel.
- Beinschlag mit Brett/Poolnudel und Flossen.
- Streckentauchen, nur Beinschlag.
- Streckentauchen mit Flossen, nur Beinschlag.
- Beinschlag in Rückenlage mit Brett/Poolnudel.
- Beinschlag in Rückenlage mit Brett/Poolnudel und Flossen.
- Beinschlag in Seitenlage mit Brett/Poolnudel.
- Beinschlag in Seitenlage mit Brett/Poolnudel und Flossen.
- Uhrzeigerschwimmen mit Brett/Poolnudel.
- Uhrzeigerschwimmen mit Brett/Poolnudel und Flossen.
- Beinschlag; Hände gestreckt, nur zum Luftholen ist ein Brustarmzug zulässig.
- Beinschlag mit Flossen, nur zum Luftholen ist ein Brustarmzug zulässig.
- Beinschlag in Rückenlage.
- Beinschlag in Rückenlage mit Flossen.
- Beinschlag in Seitenlage.
- Beinschlag in Seitenlage mit Flossen.
- Beinschläge einer bestimmten Strecke Zählen und reduzieren.

Der Kraulbeinschlag lässt sich gut mit dem Rückenkraulbeinschlag verbinden.

Vielfach gelingen die Übungen zunächst in Rückenlage besser.

Vielfach gelingen die Übungen zunächst mit Flossen leichter. Schwierig wird dann die Entwöhnung von den Flossen.

Ziele

- Kontinuierlicher Kraularmzug ohne Einschübe von Brustarmzug o.ä.
- Gestreckte Arme und leicht nach innen abgewinkelte Hände beim Wasserfassen.
- Gleichmäßiges Ziehen, Drücken und Ausheben der Hände.
- Locker geschlossene Hände.
- S-Zug mit angewinkelten Armen bei der Unterwasserphase.
- Ellenbogen ist die höchste Stelle bei der Überwasserphase.
- Leichtes Pendeln der Schultern um die vertikale Körperachse.
- Gleichmäßige Frequenz,
 - Niedriger mit Flossen, höher ohne Flossen.
 - Niedriger auf der Langstrecke, höher auf der Kurzstrecke.
- Kein Winken bei der Überwasserphase.
- Kein Übergreifen beim Wasserfassen und in der Unterwasserphase.
- Kein gerades Durchziehen bei der Unterwasserphase.

Übungsformen

- Trockenübung auf dem Beckenrand vor einem Spiegel bzw. einer Scheibe.
- Übung im Wasser am Beckenrand.
- 1er-Armzug mit Brett; eine Hand am Brett, Wechsel nach 25 oder 50m.
- 1er-Armzug mit Brett und Flossen; eine Hand am Brett, Wechsel nach 25 oder 50m.
- 1er-Armzug mit Brett und Paddles; eine Hand am Brett, Wechsel nach 25 oder 50m.
- 1er-Armzug mit Brett, Paddles und Flossen; eine Hand am Brett, Wechsel nach 25 oder 50m.
- 1er-Armzug mit Brett und Pullbouy; eine Hand am Brett, Wechsel nach 25 oder 50m.

- **Abschlagschwimmen (die zweite Hand zieht erst, wenn die erste wieder daneben liegt) mit Brett, Paddles und Pullbouy; eine Hand am Brett, Wechsel nach 25 oder 50m.**
- **Abschlagschwimmen (die zweite Hand zieht erst, wenn die erste wieder daneben liegt) mit Brett; eine Hand am Brett, Wechsel nach 25 oder 50m.**
- **Abschlagschwimmen (die zweite Hand zieht erst, wenn die erste wieder daneben liegt) mit Brett und Flossen; eine Hand am Brett, Wechsel nach 25 oder 50m.**
- **Abschlagschwimmen (die zweite Hand zieht erst, wenn die erste wieder daneben liegt) mit Brett und Paddles; eine Hand am Brett, Wechsel nach 25 oder 50m.**
- **Abschlagschwimmen (die zweite Hand zieht erst, wenn die erste wieder daneben liegt) mit Brett, Paddles und Flossen; eine Hand am Brett, Wechsel nach 25 oder 50m.**
- **Abschlagschwimmen (die zweite Hand zieht erst, wenn die erste wieder daneben liegt) mit Brett und Pullbouy; eine Hand am Brett, Wechsel nach 25 oder 50m.**
- **Abschlagschwimmen (die zweite Hand zieht erst, wenn die erste wieder daneben liegt) mit Brett, Paddles und Pullbouy; eine Hand am Brett, Wechsel nach 25 oder 50m.**
- **Abschlagschwimmen (die zweite Hand zieht erst, wenn die erste wieder daneben liegt); eine Hand am Brett, Wechsel nach 25 oder 50m.**
- **Abschlagschwimmen (die zweite Hand zieht erst, wenn die erste wieder daneben liegt) mit Flossen; eine Hand am Brett, Wechsel nach 25 oder 50m.**
- **Abschlagschwimmen (die zweite Hand zieht erst, wenn die erste wieder daneben liegt) mit Paddles; eine Hand am Brett, Wechsel nach 25 oder 50m.**
- **Abschlagschwimmen (die zweite Hand zieht erst, wenn die erste wieder daneben liegt) mit Paddles und Flossen; eine Hand am Brett, Wechsel nach 25 oder 50m.**

- Abschlagschwimmen (die zweite Hand zieht erst, wenn die erste wieder daneben liegt) mit Pullbouy; eine Hand am Brett, Wechsel nach 25 oder 50m.
- Abschlagschwimmen (die zweite Hand zieht erst, wenn die erste wieder daneben liegt) mit Paddles und Pullbouy; eine Hand am Brett, Wechsel nach 25 oder 50m.
- Entchenschwimmen.
- Kraularmzug mit Paddles.
- Kraularmzug mit Paddles und Flossen.
- Kraularmzug mit Pullbouy.
- Kraularmzug mit Paddles und Pullbouy.
- Armzüge einer bestimmten Strecke Zählen und reduzieren.

Der Rückenkraularmzug kann als Vorstufe zum Kraularmzug verwendet werden.

Vielfach gelingen die Übungen zunächst mit Flossen leichter. Schwierig wird dann die Entwöhnung von den Flossen.

Der Armzug muss mit der Atmung kombiniert werden.

Atmung

Ziele

- Kontinuierliche Atmung.
- Vollständiges Ausatmen.
- Ausatmen nur unter Wasser.
- Einatmen nur seitlich in der Überwasserphase der Arme.
- Gleichmäßige Frequenz,
 - Niedriger mit Flossen, höher ohne Flossen.
 - Höher auf der Langstrecke, niedriger auf der Kurzstrecke, keine beim Sprint.
- Gleichmäßiger Rhythmus,
 - Frühestens alles zwei Armzüge.
 - Eine ungerade Zugzahl ist vorteilhaft.
- Kein Aufpumpen.

Übungsformen

- Trockenübung auf dem Beckenrand vor einem Spiegel bzw. einer Scheibe.
- Übung im Wasser am Beckenrand.
- Alle Übungen vom Armzug mit bewusster Atmung.
- Atemzüge einer bestimmten Strecke Zählen und reduzieren.
- Je nach Anforderung bestimmte Atemrhythmen trainieren.
- Schwimmen in vollständiger Kraulschwimmlage.

Die Atmung beim Rückenkraulschwimmen kann als Vorstufe zur Atmung beim Kraulschwimmen verwendet werden.

Vielfach gelingen die Übungen zunächst mit Flossen leichter. Schwierig wird dann die Entwöhnung von den Flossen.

Die Atmung muss mit dem Armzug kombiniert werden.

Koordination

Ziel

- Paralleler Ablauf von Beinschlag, Armzug und Atmung,
 - Zwei Beinschläge pro Armzug auf der Kurzstrecke;
 - Ein Beinschlag Pro Armzug auf der Langstrecke;
- Gleichmäßiger Ablauf von Beinschlag, Armzug und Atmung.

Übungen

- Schwimmen in vollständiger Kraulschwimmlage.
- Sitzschwimmen.
- Brustarmzug mit Kraulbeinschlag.
- Kraularmzug mit Brustbeinschlag.

Startsprung

Ziele

- Unterschied zwischen Springen und Fallen.
- Weite und flache Sprünge.
- Kein Zeitverlust beim Start.
- Übergang von der Gleitphase zum Beinschlag, Auftauchen und Armzug.
- Greifstart für Einzelwettkämpfe und den Startschwimmer bei Mannschaftswettkämpfen.
- Armkreisstart für die weiteren Schwimmer bei Mannschaftswettkämpfen.
- Ablauf eines Wettkampfstartes.
- Keine Bauchplatscher.
- Kein Anziehen der Unterschenkel.
- Kein Rudern mit den Armen.
- Startsprung mit Schwimmbrille.

Übungsformen

- Trockenübung auf dem Beckenrand bzw. auf einer Bank.
- Ruhiges Stehen auf den Zehenspitzen bzw. der Ferse.
- Sprung aus dem Sitzen.
- Sprung aus der Hocke.
- Sprung im Stehen.
- Sprung vom Startblock.
- Sprung aus der Startposition.
- Startsprung und gleiten mit Weitenmessung.
- Startsprung mit kurzen Sprints.

Der Startsprung lässt sich gut mit den Übungen zum Beinschlag verbinden.

Schrittstellung ist für Anfänger gefährlich.

Wende

Ziele

- Rollwende.
- Zeit- und Streckenersparnis beim Wenden.
- Gerade Rolle.
- Kein Abrutschen von der Wand.
- Kein schräges Abstoßen von der Wand.
- Kein Rudern mit den Armen.
- Auch für Rückencrawl,
 - Wechsel in Bauchlage vor dem letzten Armzug.

Übungsformen

- Purzelbaum vorwärts im Lehrschwimmbecken aus dem Stand.
- Purzelbaum vorwärts im Lehrschwimmbecken aus dem Gleiten.
- Purzelbaum vorwärts aus der vollständigen Schwimmmlage.
- Purzelbaum vorwärts aus der vollständigen Schwimmmlage mit Flossen.
- $\frac{1}{2}$ Purzelbaum vorwärts an die Beckenwand und Abstoßen in Rückenlage.
- $\frac{1}{2}$ Purzelbaum vorwärts an die Beckenwand, $\frac{1}{4}$ Drehung seitlich und Abstoßen in Seitenlage, dabei Vollendung der Drehung.

Die Wende lässt sich gut mit den Übungen zum Armzug und zur Koordination verbinden.

Ausdauer

Ziele

- Eine geplante Strecke mit gleichmäßiger Geschwindigkeit schwimmen.
- Genügend Reserven für Zwischen- und Schlussprints.

Übungsformen

- Lange Strecke, kurze Pause.
- Viele Wiederholungen.
- Training mit Pulsmessung.
- Training in Strumpfhosen.

Kondition lässt sich gut mit Technik verbinden.

In jeder Übungseinheit muss zunächst an bekannte Übungen aus der vorherigen Übungseinheit angeknüpft werden.

Übungseinheiten schriftlich, langfristig und abwechslungsreich planen.

Ein- und Ausschwimmen nicht vergessen.

Schnelligkeit

Ziele

- **Hohe Endgeschwindigkeit.**
- **Flexible Geschwindigkeitsanpassung während des Schwimmens.**

Übungsformen

- **Kurze Strecke, lange Pause.**
- **Wenige Wiederholungen.**
- **Training mit Pulsmessung.**
- **Training mit Zeitmessung.**
- **Spurtspiele.**
- **Belgischer Kreisel.**

In jeder Übungseinheit muss zunächst an bekannte Übungen aus der vorherigen Übungseinheit angeknüpft werden.

Übungseinheiten schriftlich, langfristig und abwechslungsreich planen.

Ein- und Ausschwimmen nicht vergessen.

Poolnudel, Brett, Paddles, Pullbouy und Flossen verfälschen die Schwimmelage. Diese Hilfen deshalb nur bewusst und gezielt einsetzen.