

Kraul Schwimmen

Eigentlich heißt die Schwimmart ja „Freistil“ und jeder dürfte das schwimmen, was er gern möchte, aber jeder Schwimmer krault. Es ist die schnellste und kraftsparendste Schwimmart, jedenfalls für den, der es kann.

Voraussetzungen

- Du solltest zunächst einmal sicher schwimmen können.
- Du solltest dein Gesicht lange im Wasser halten können = Ausatmen im Wasser und nur zum Einatmen das Gesicht aus dem Wasser, am besten seitlich
- Du solltest nach dem Abstoßen vom Beckenrand lange gleiten können.

methodische Reihe

1. Abstoßen vom Beckenrand und gleiten (noch nicht Atmen)
2. Abstoßen, Gleiten und Freistil Beine (noch nicht Atmen) Beim Freistil Beine schlägt man die Beine mit gestreckten Fußgelenken wechselseitig nach oben und unten.

Die Fersen kommen dabei nur leicht aus dem Wasser.

3. Abstoßen, Gleiten und Freistil Beine mit Brett in den Händen ⇒ So lange üben, bis man 50 m am Stück durchhält.
4. Brett zwischen die Beine (für den Auftrieb notwendig) Abstoß und Freistil Arme (noch nicht Atmen)\\Beim den Freistil Armen werden die Arme in der Grundform wie beim Mühlkreisen bewegt. Folgende Abweichungen müssen nach und nach vorgenommen werden:

* Über dem Wasser werden die Arme so gebeugt, dass der jeweilige Ellenbogen immer der höchste Punkt ist.

* Unter Wasser werden die Arme so gehalten, dass der Unterarm so lange wie möglich senkrecht zur Zugrichtung ist.

5. Brett zwischen die Beine, Abstoß, Freistil Arme, Atmung zur Seite Beim Freistil wird zur Seite geatmet.

Unter Wasser atmet man aus und genau auf der Seite ein, wo der Arm gerade aus dem Wasser ist.

Anfänger haben eine Seite, wo das ganz gut klappt.

Man sollte aber so schnell wie möglich anfangen alle drei Züge zu atmen, um einseitige Belastungen zu vermeiden.

6. Abstoß, Gleiten, Beine, Arme (noch nicht Atmen)
7. Abstoß, Gleiten, Beine, Arme, Atmen
8. Üben, Üben, Üben

Es ist immer sinnvoll, wenn noch ein anderer dabei ist, der ein wenig Ahnung hat, oder zumindest weiß, wie es richtig aussehen sollte. Man selber hat ein ganz anderes Bewegungsgefühl. Man kann sich nur schwer selbst korrigieren.