



Checkliste Basistechnik **KRAUL**

beobachtbare Merkmale (vom Beckenrand)

Name: _____

Datum: _____



Körperlage/Wasserlage

- gestreckte Körperhaltung
- ruhige Kopfhaltung in Verlängerung der Wirbelsäule

<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bemerkungen

Körperlängsachsenrotation

- gleichmäßige Schulterrotation auf beiden Seiten

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Beinbewegung

- kontinuierlicher (gleichmäßiger) Beinschlag
- Sechserbeinschlag
- Impuls kommt aus der Hüfte
- Fuß an der Wasseroberfläche

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Atmung

- Kopf dreht zum Einatmen zur Seite
- über Wasser wird **nur** eingeatmet

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Armbewegung

- Handeinsatz in Verlängerung der Körperlängsachse
- Ellenbogenvornhalte
- langer Abdruck bis zum Oberschenkel
- Arm wird locker ohne Wasserkontakt nach vorn geführt

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Koordination/Rhythmus

- gleichmäßiger Bewegungsrhythmus der Arme & Beine (auch während der Einatmung)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Körperlage/Wasserlage

• hinteres Kopfdrittel über Wasser
• Po knapp unter der Wasseroberfläche
• Kopf, Po, Fersen auf einer Linie

Einatmung

nur ein Auge schaut aus dem Wasser

Hand „baumelt“ locker am Unterarm

lockeres Rückführen

Ellenbogen verlässt Wasser zuerst

Hand verlässt Wasser hinter der Hüfte

Abdruck bis zum Oberschenkel

Ellenbogen zeigt nach oben

Ellenbogenvornhalte

POWERED BY **evoletics**
Leistungssport