

BASISTECHNIK KRAUL

Deutscher Schwimm-Verband

KRAUL

✓ Soll ✗ häufige Abweichungen 👁 Beobachtungsmerkmal (vom Beckenrand)

👁 hinteres Kopfdrittel über Wasseroberfläche
Stirn unter Wasser
Po knapp unter Wasseroberfläche



1 Körperlage/Wasserlage

- ✓ gestreckte Körperhaltung
- ruhige Kopfhaltung in Verlängerung des Rückens
- Kopf, Schulter, Hüfte und Ferse befinden sich nah an der Wasseroberfläche
- Oberkörper ist leicht angestellt
- ! Kontinuität über den gesamten Bewegungszyklus

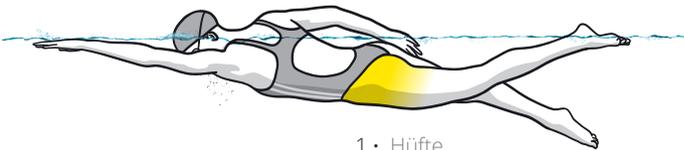
- ✗ Kopf angehoben
- unruhige Kopfhaltung
- Schlängelbewegung

2 Körperlängsachsenrotation

- wechselseitige und gleichmäßige Rotation der Schultern um die Körperlängsachse
- stabile Hüfthaltung
- ! gleichmäßige Rotation auf beiden Seiten bleibt bei Einatmung erhalten

- ✗ ungleichmäßige Rotation
- zu geringe Rotation

Abwärtsschlag von Oberschenkel, Unterschenkel & Fuß
(Impulsübertragung 1 · 2 · 3)



1 · Hüfte



2 · Knie



3 · Fuß

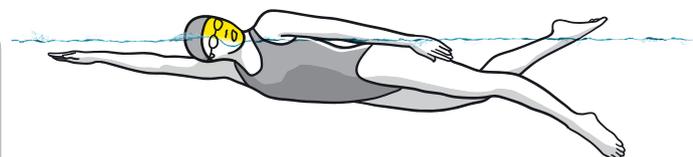
3 Beinbewegung

- ✓ wechselseitig • kontinuierlich • peitschenschlagartig
- Abwärts- und Aufwärtsschlag mit gleicher Intensität
- Impuls kommt aus der Hüfte
- Füße: • locker und leicht einwärts gedreht
 - im Abwärtsschlag überstreckt
 - im Aufwärtsschlag gestreckt
- im Aufwärtsschlag durchbricht Fuß die Wasseroberfläche

- ✗ unterbrochene Beinbewegung
- Impuls kommt aus Knie
- Beinbewegung erfolgt nur unterhalb der Wasseroberfläche

4 Atmung

- ✓ kontinuierliche und vollständige Ausatmung unter Wasser (durch Mund und Nase)
- Einatmung durch den Mund
- Kopf dreht zum Einatmen um die Körperlängsachse zur Seite
- ! Rhythmus der Armbewegung bleibt bei Einatmung erhalten



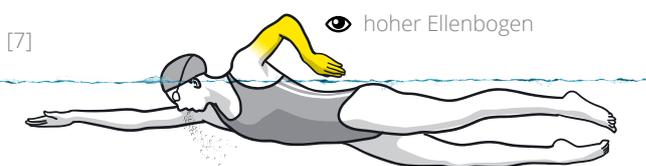
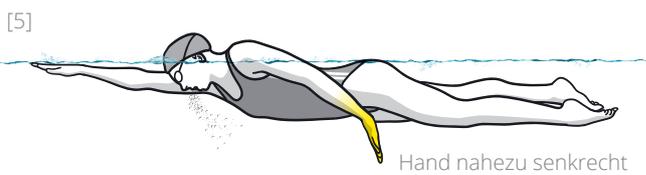
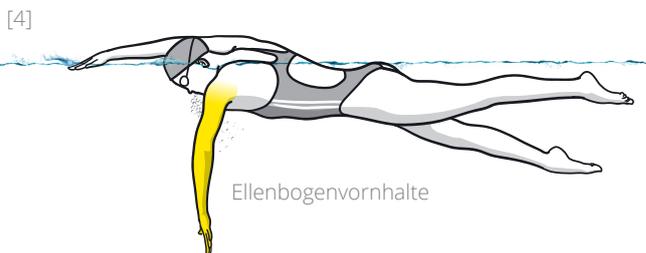
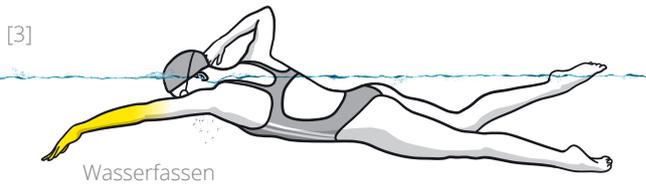
- ✗ über Wasser wird noch ausgeatmet
- Kopf wird angehoben

BASISTECHNIK KRAUL

Deutscher Schwimm-Verband

KRAUL

✓ Soll ✗ häufige Abweichungen 👁 Beobachtungsmerkmal (vom Beckenrand)



5 Armbewegung

Eintauchen & „Wasserfassen“ [1-3]

- ✓
 - widerstandsarmes Eintauchen in Verlängerung der Körperlängsachse
 - vollständige Armstreckung knapp unterhalb der Wasseroberfläche (unterstützt durch die Längsachsenrotation)
 - leichtes Anstellen von Hand **und** Unterarm („Wasserfassen“) knapp unter der Wasseroberfläche

- ✗
 - Hand „greift über“ beim Eintauchen
 - Arm sinkt vor „Wasserfassen“ ab

Zug- & „Druckphase“ [3-6]

- ✓
 - Ellenbogenvornhalte
 - langer Abdruck bis zum Oberschenkel
 - Hand ist so lang wie möglich senkrecht zum Beckenboden gerichtet
 - Arm und Hand bis zum Ende der Abdruckphase beschleunigen

- ✗
 - keine Ellenbogenvornhalte
 - zu kurze Druckphase

Rückholphase [7]

- ✓
 - widerstandsarmes und entspanntes Rückführen des Arms

- ✗
 - Hand schleift durchs Wasser
 - „Zurückschleudern“ des Arms

6 Koordination/Rhythmus

- ✓
 - 6er-Beinschlag (Beibehaltung des Rhythmus auch während der Einatmung)
 - 3er-Atmung (störungsfrei integriert in den Ablauf der Armbewegung)