

Trainingskript

für das Erlernen des Kraulschwimmens

3. überarbeitete Auflage
vom 6.4.2003
1. Auflage vom 6.3.2001

Herausgeber:

DLRG OG Fellbach
- Jugend –

LV Württemberg / BZ Rems-Murr

© 2001-2003 by Markus Hübl und Klaus Staiber –
www.fellbach.dlrg-jugend.de; markus.huebl@web.de

1 Vorwort / Einleitung

Durch Anregung von motivierten Trainern kamen wir zu dem Entschluß eine Sammlung von Trainingskripten zu erarbeiten. Es gibt bereits genügend Literatur in diesem Bereich, doch ist sie meist zu ausgiebig oder theoretisch. Wir haben versucht ein Skript zu erstellen, daß kurz und knapp die Technik und die Übungsreihen für die Praxis aufzeigt, um selbstständig ein Training aufbauen zu können. Es werden mehrere Skripte erarbeitet, die zusammen ein umfangreiches Netz von Informationen liefern und überschaubar bleiben. Es wird versucht das Skript immer auf aktuellem Stand zu halten.

2 Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort / Einleitung	2
2	Inhaltsverzeichnis	2
3	Allgemeines	3
3.1	Inhalt	3
3.2	Aufbau	3
3.3	Voraussetzung	3
3.4	Verschiedene Skripte	3
3.5	Verbesserungen	3
4	Technik	4
4.1	Wasserlage, Gleitphase, Ausatmen im Wasser	4
4.2	Fehlerquellen:	4
4.2.1	Zu beachten	4
4.2.2	Spiele	4
4.3	Beinschlag	4
4.4	Fehlerquellen	4
4.4.1	Zu beachten	5
4.4.2	Spiele	5
4.4.3	Vorschlag Trainingsstunde	5
4.5	Die Atmung – ohne Armzug	6
4.5.1	Fehlerquellen:	6
4.5.2	Zu beachten	6
4.5.3	Spiele	7
4.5.4	Vorschlag Trainingsstunde	7
4.6	Der Armzug	7
4.6.1	Definitionen	7
4.6.2	Fehlerquellen	8
4.6.3	Zu beachten	9
4.6.4	Vorschlag Trainingsstunde	9
4.7	Koordination / Gesamtablauf	9
5	Literaturverzeichnis	9

3 Allgemeines

Die Bilder sind aus <http://www.sportunterricht.de/schwimmen/kraul/> Stand: 6.4.2003 entnommen. Die Texte sind selber erstellt worden und wir bedienen uns bei der Erfassung der Texte keiner Literatur, sondern schreiben die Texte auf eigene Erfahrungen und aus Gelerntem aus diversen Lehrveranstaltungen.

3.1 Inhalt

Dieses Skript dient dazu das Kraulschwimmen anderen Personen oder sich Selbst zu erlernen.

3.2 Aufbau

Das Skript ist nach Übungsphasen aufgebaut. Es stellt die Technik dar, gibt Übungen an und analysiert die möglichen Fehlerquellen. Darüber hinaus bietet das Skript einen Anriss von Übungsabende, damit der Aufbau der Übungsstunden abwechslungsreich und interessant mit dem bislang Erlernten kombiniert wird.

3.3 Voraussetzung

Wir gehen davon aus, das die Teilnehmer Brust, Rücken, Tauchen und Startsprung können. Für das Erlernen der anderen Stielarten stehen weitere Trainingskripte zur Verfügung.

3.4 Verschiedene Skripte

- Brustschwimmen / Anfängerschwimmen: Herausgeber Andreas Veltsios
- Verbesserung des Brustschwimmens und RLB: Herausgeber Markus Hübl
- Ernährungskunde: Herausgeber Klaus Staiber
- Trainingsmethodik Jugendtraining: Herausgeber Klaus Staiber und Markus Hübl
- Rettungssporttechniken: Herausgeber Markus Hübl
- Startsprünge – noch in Arbeit
- Rechts- und Versicherungswesen – teilweise behandelt im Anfängerschwimmen-Skript

3.5 Verbesserungen

Diese Skripte sollen ständig aktualisiert werden; daher bitten wir um Deine Mithilfe. Falls wichtige Infos fehlen oder Skripte von Deiner Seite beigesteuert werden können – gib Bescheid! Am besten gleich auf einem Datenträger.

4 Technik

4.1 Wasserlage, Gleitphase, Ausatmen im Wasser

Schaubild	Beschreibung
	Körper liegt waagrecht mit den Beinen tiefer im Wasser. Der Kopf liegt im Wasser und es wird unter Wasser durch die Nase ausgeatmet

4.2 Fehlerquellen:

- Hecktiger: Sie gleiten nicht
- Kopf liegt nicht im Wasser – Angst vor dem Wasser!
- Beine sinken ab

Übung	Ausübung	Hinweise	Wirkt gegen Fehler	Hilfsmittel
Abstoßen vom Beckenrand	Flach/Tief: vom Beckenrand abstoßen mit / ohne Brett	Arme nach vorne gesteckt	Hecktiger, Absinken der Beine	Brett
Abstoßen vom Beckenrand mit Ausatmung bei Gleitphase	Flach/Tief: vom Beckenrand abstoßen mit / ohne Brett	Arme nach vorne gesteckt	Hecktiger Atmung über Wasser	Brett

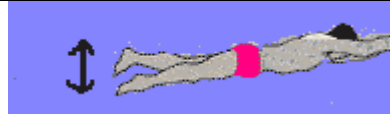
4.2.1 Zu beachten

- Das die Beine nicht absinken
- Kopf zwischen den Armen
- Auf Körperspannung achten

4.2.2 Spiele

- Alle gleichzeitiges Abstoßen – Weite vergleichen

4.3 Beinschlag

Schaubild	Beschreibung
	Die Beine bewegen sich wechselseitig auf und ab. Der Schlag kommt aus der Hüfte. Das Knie ist dabei locker. Die Füße sind leicht nach innen gedreht.

4.4 Fehlerquellen

- O-Beine
- Radfahrer: Schlag aus dem Knie
- Hüftdrehung

Übung	Ausübung	Hinweise	Wirkt gegen Fehler	Hilfsmittel
Gleiten und dann Kraulbeinschlag in Bauchlage	Flach/Tief: Abstoßen vom Beckenrand,		Fahrradfahren	Brett

¹ Entnommen: <http://www.sportunterricht.de/schwimmen/kraul/> Stand: 6.4.2003

² Entnommen: <http://www.sportunterricht.de/schwimmen/kraul/> Stand: 6.4.2003

	Gleiten anfangen mit Beinschlag.			
Beinschlag mit Brett	Flach/Tief	Atmung noch egal.	Fahrradfahren	Brett
Beinschlag mit kurzem Brustarmzug aus dem Handgelenk	Brustarmzug dient ausschließlich zum Luft holen	Atmung nach vorne.	Fahrradfahren	
Beinschlag in Rückenlage		Körperspannung – Arme nach vorne / Po nach oben.	O-Beine	
Mit Flossen	Bauch oder Rückenlage	Nicht zu viel trainieren, da andere Muskelbeanspruchung erfolgt.	Unmotivation	Flossen, Brett
Schneller Beinschlag in Bauch und Rückenlage		Der Beinschlag sollte 2-3fach schneller als der Armzug sein (im Vergleich).	Hüftdrehung	Brett

4.4.1 Zu beachten

- Sich nicht drängeln lassen Beinschlag immer mit Flossen zu trainieren.
- Kraul-Beine dienen zur Stabilität des Kraulschwimmens. Eine schnelle Frequenz sollte antrainiert werden, damit die Hüfte stabilisiert wird (keine Drehung hat zu erfolgen).
- Der Kraul-Beinschlag kann bis zu 20% des Vorantriebes beim Kraulschwimmen bewirken. In Rücken mehr als in Bauchlage.
- Das ständige Einbauen der Kraul-Bein-Technik ist wichtig für weitere Trainingserfolge.

4.4.2 Spiele

- Sprints nebeneinander und/oder hintereinander
- Gegenseitiges wegschieben – Hände halten sich von 2 Schwimmern und versuchen den anderen weg zu schieben.

4.4.3 Vorschlag Trainingsstunde

(Vorraussetzung fließen mit ein) Vorwissen vom Gleiten besteht bereits

Bahnlänge 16 Meter.

1. Übungsabend von Kraulbeine für Kinder bis ca. 10 Jahre

Bahnen Stielart


2 Brust
4 Rücken
2 Brust
6 Rücken
Pause
4 Brust
Kraulbeine erklären
2 Kraul-Beine
Nacherklärungen
4 Kraul-Beine
6 Brust
6 Kraul-Beine
2 Rücken
6 Brust

44 Bahnen gesamt = ca. 700m

2. Übungsabend bis xx Übungsabend

Kraulbeinanteil steigern und mit weiterer Technik verbinden

4.5 Die Atmung – ohne Armzug

Schaubild	Beschreibung
	<p>Die Atmung erfolgt durch drehen des Kopfes zur Seite. Dabei ist zu beachten, dass der Oberkörper trotzdem noch ruhig im Wasser liegt. Bei der Vorwärtsbewegung des Armes wird die Atmung durchgeführt. Ausgeatmet wird durch die Nase unter Wasser. Nach neuestem Kenntnisstand wirkt es sich nicht negativ aus, wenn sich der Oberkörper stärker bewegt - aber die gesamte Wasserlage stabil bleibt.</p>

4.5.1 Fehlerquellen:

- Kopf wird nach vorne angehoben
- Körper dreht sich zu sehr, dass die gesamte stabile Seitenlage beeinträchtigt wird. → Beinschlag / Schultern

Übung	Ausübung	Hinweise	Wirkt gegen Fehler	Hilfsmittel
Trockenübungen	Kopf außerhalb des Wassers richtig drehen.	In aufrechter und gebeugter Haltung	Mangelnde Dehnbarkeit der Halsmuskulatur.	
Atmung am Beckenrand	Füße in Leine oder Beckenrand einhaken.	Kann man auch zu zweit im Flachen machen. Beine werden vom anderen gehalten	Falsche Kopfbewegung	Beckenrand
Kraulbeine Seitenlage mit extremer Atmung	Kraulbeine Seitenlage mit Einatmen in Richtung Decke und Ausatmen Richtung Beckenboden.	Hilft zur Wasserlagenfindung	Unstabilität der gesamten Wasserlage	
Atmung ohne Vorbewegung - im tiefen Gewässer	Pullboy zwischen Oberschenkel und Brett für die Arme – gestreckt. Oder 1-2 Bretter unter dem Bauch – evtl. halten.	Auf der Seite, auf welcher geatmet wird ist es besser, wenn der Arm zu den Füßen zeigt. Die Schultern relativ flach halten; eine zu starke Körperdrehung vermeiden.	Zu starke Körperdrehung	Pullboy, Brett
Atmung ohne Vorbewegung - nur im flachen Gewässer möglich	Im hüfttiefen Wasser Oberkörper nach vorne beugen			
Atmung mit Kraulbeine - mit/ohne Brett	Ein Arm liegt auf dem Brett mit Beinschlag beginnen und immer eine Bahn den jeweiligen Armzug mit Atmung üben.	Auf der Seite, auf der geatmet wird ist es besser, wenn der Arm zu den Füßen zeigt.	fehlende Koordination	Brett

4.5.2 Zu beachten

- Kopf wird nur bis zur Waagrechten gedreht. Die Schultern sollen sich im Rahmen des Möglichen nicht mit drehen -> stabiler. Schultern können sich mit drehen, wenn die Gesamtlage nicht darunter leidet. Manche Schwimmer sind zu ungelentig im Halsbereich und drehen daher die Schultern sehr stark mit, so dass das Becken "ausbricht". Dagegen helfen Dehnübungen (sanft, nicht übertreiben).
- Die Atmung wird des öfteren vernachlässigt, ist aber sehr wichtig. Grobe Atmung sollte vorliegen um mit dem Kraularmzug zu beginnen.
- Kopf sollte waagrecht liegen. Eine Fehlerquelle ist häufig, dass der Kopf zu sehr im Nacken gekippt ist – wie beim Brustschwimmen.

³ Entnommen: <http://www.sportunterricht.de/schwimmen/kraul/> Stand: 6.4.2003

4.5.3 Spiele

- Schwimmer nebeneinander und schauen sich bei der Atmung an. Dies geht auch mit einem Gegenstand. Auch unter Wasser anwendbar, damit sie ihre Augen offen lassen.

4.5.4 Vorschlag Trainingsstunde

(Vorraussetzung fließen mit ein)

Bahnlänge 16 Meter.

1. Übungsabend von Kraulbeine für Kinder bis ca. 10 Jahre

Bahnen Stielart

- 2 Rücken
- 4 Kraul-Beine
- 6 Brust
- 6 Kraul-Beine
- 2 Rücken

Atmung Theorie

3x 1min Atmung (dazwischen immer wieder erklären) – Übungen ohne Vorbewegung - siehe oben

4 Kraul-Beine

3x 1min Atmung

2 Kraul-Beine


8 Brust

34 Gesamtbahnen = ca. 550 Meter

4.6 Der Armzug

Es gibt die Überwasserphase und die Unterwasserphase. Die Unterwasserphase ist wichtiger und wird daher als erstes geübt.

Allerdings schlagen wir vor, dass die Überwasserphase groß erklärt wird, damit das Übergreifen über die Mitte vorne und der Gesamttablauf schon von vornherein bekannt sind.

Schaubild	Beschreibung
	<p>Die Arme werden gegenversetzt wie eine Mühle nach vorne gebracht und unter Wasser der Zug, durch nach hinten ziehen der Arme, aufgebaut.</p> <p>Der Arm wird, durch nach vorne ziehen der Schulter und des Armes fast gestreckt ins Wasser getaucht; die komplette Streckung wird unter Wasser erreicht; über die Mitte des Brustkorbes ziemlich nah am Oberkörper (90° (rechter Winkel) Beuge im Ellenbogen) nach hinten gezogen bis er fast gestreckt ist und durch einen Schlag des Unterarms nach oben aus dem Wasser gebracht werden kann. Die Unterwasserphase ähnelt einem gleichen "S". Der Arm wird gerade bis zur Schulter gezogen und dann leicht seitwärts in Richtung Hüfte gezogen. Der Zug nähert sich dem Oberkörper ab der Schulter ebenso ein wenig näher an. Der Ellenbogen ist bei der Rückholphase der Höchste Punkt und wird nah am Körper nach vorne gezogen.</p>

4.6.1 Definitionen

- Eintauchphase: Das Eintauchen der Arme
- Wasser fassen: das Vorschieben der Schulter
- Zugphase: Phase des Zuges bis ca. zur Brust
- Druckphase: Phase des Zuges von der Brust bis zum Oberschenkel

⁴ Entnommen: <http://www.sportunterricht.de/schwimmen/kraul/> Stand: 6.4.2003

- Unterarmschlag: Der Schlag des Unterarmes aus dem Wasser
- Überwasserphase: Die Armbewegung über Wasser
- Unterwasserphase: Zug- und Druckphase

4.6.2 Fehlerquellen

- Übergreifen beim Eintauchen über die Mitte
- Übergreifen bei der Zugphase über den Körper
- Keine vollständige Zugphase unter Wasser – die Druckphase wird frühzeitig beendet.
- Ellenbogen ist nicht der höchste Punkt beim Vorziehen.
- Hecktiger
- Arm zu tief gezogen

Übung	Ausübung	Hinweise	Wirkt gegen Fehler	Hilfsmittel
Trockenübung in aufrechter und gebeugter Haltung	Unterwasserphase – Daumen streift das Brustbein bis zum Oberschenkel - besonderes Augenmerk immer auf aktuelles Problem	Auf richtige Durchführung achten. – vom Eintauchen bis zum Unterarmschlag	Falsch Durchführung keine Beweglichkeit	
Armzug im Wasser	Bullboy zwischen Beine	Gesamtkoordination		Pullboy, Brett
Armzug am Beckenrand sinnvoll im Flachen	Einhacken an der Leine oder Beckenrand	Gesamtkoordination Zweite Person kann davor stehen und die Hände von ihr müssen berührt werden.	Kein gestreckter Arm bei Eintauchen, kein Wasserfassen	
Einarmzug mit/ohne Beinschlag	Arm aufs Brett (flach) und mit einem Arm ziehen, vorne knapp aufs Brett schlagen	Bessere Kontrolle des Armzugvorganges – besonders beim Eintauchen	Falsches Eintauchen – Überkreuzen und gebeugter Arm (Koordination des Zuges).	Pullboy, Brett
Handabschlagen mit/ohne Beinschlag	Armzug im Wechsel (Wechsel durch Abschlagen der jeweiligen Handoberfläche).	Arm vorne soll gestreckt sein. Es kann bis 2 oder 3 gezählt werden, bis der Zug fortgeführt wird um die Gleitphase besser auszubauen.	Falsches Eintauchen – Überkreuzen und gebeugter Arm.	Pullboy, Brett
Daumenberührung mit/ohne Beinschlag	Bei der Zug- und Druckphase berührt Daumen das Brustbein bis zum Oberschenkel.	Es kann bis 2 oder 3 gezählt werden, bis der Zug fortgeführt wird um die Gleitphase besser auszubauen.	Überziehen der Unterwasserphase. Arm zu tief gezogen	Pullboy
Oberschenkel abklatschen mit/ohne Beinschlag	Der Oberschenkel wird nach der Druckphase abgeschlagen	Oberschenkel an dem Punkt abschlagen, bei dem der Arm gestreckt ist. Es kann bis 2 oder 3 gezählt werden, bis der Zug fortgeführt wird um die Gleitphase besser auszubauen.	Druckphase zu früh beendet. Keine Gleitphase.	Pullboy
Halbhund mit/ohne Beinschlag	Im Wasser nur Zugphase. Vorziehen der Arme unter Wasser		Falsche Zugphase	Pullboy
Ente mit/ohne Beinschlag	Im Wasser nur Druckphase		Falsche Druckphase	Pullboy
Daumen am Körper mit/ohne Beinschlag	Bei Überwasserphase Daumen am Körper entlang gleiten lassen	Ellenbogen soll der höchste Punkt sein. Kein weites Ausholen	Falsch Überwasserphase	Pullboy
Kraul nahe am Beckenrand	Ganz nah am Beckenrand schwimmen	Somit verbotene Zone realisiert	Zu weites ausholen bei der Überwasserphase	
Kraulbeine Seitenlage mit Atmung und Armanziehen	Kraulbeine Seitenlagen. Extremes Ein- und Ausatmen (Decke-Boden). Bei der Einatmung wird die Hand angezogen und wieder heruntergeführt.	Hilfe für Koordination Atmung, Armzug	Gefühl für die Wasserlage	
Kraulbeine Seitenlage mit Atmung und Armanziehen und Seitenwechsel	Siehe obere Spalte. Arm wieder nach dem Anziehen nach vorne gestreckt und die Seitenlagen wird auf die andere Seite gewechselt.	Nur für ältere Schwimmer empfehlenswert. Das Ganze langsam durch zu führen.	Gewöhnung der Stabilität der Wasserlage	
Zeitlupenschwimmen mit/ohne Beinschlag	Kraulschwimmen in Zeitlupe	Eigenkontrolle der Technik	Hecktiger	Pullboy

4.6.3 Zu beachten

- Unbeweglichkeit in den Schultern ermöglicht keinen hohen Ellenbogen. Durch Dehnübungen entgegenwirken.
- Bei dem Erlernen des Kraulens ist die Geschwindigkeit zu vernachlässigen. Technik steht an erster Stelle.
- Der Armzug sollte eine 90°-Stellung im Ellenbogen aufweisen und kein weites Ausholen der Vorholphase.
- Immer wieder auf Fehler aufmerksam machen. Die Reihenfolge der Behebung der Fehlern ist ungefähr am Ablauf der aufgelisteten Übungen mit ihren Fehlerbehebungen zu entnehmen. Jedoch kann eine feste Regel nicht definiert werden, da die je nach Schwimmer unterschiedlich starke Auswirkungen haben.
- Der Trainer kann die Unterwasserphase besser begutachten mit einer Schwimm- Tauchbrille.
- Beim Eintauchen des Armzuges sollte es nicht zu sehr spritzen.

4.6.4 Vorschlag Trainingsstunde

(Vorraussetzung fließen mit ein)

Bahnlänge 16 Meter.

1. Übungsabend von Kraulbeine für Kinder bis ca. 10 Jahre

Bahnen Stielart

6 Brust
6 Kraul-Beine
2 Brust
4 Rücken
4 Kraul-Beine
4 Kraul-Beine

Kraul-Armzug Theorie

Trockenübungen

Auf Fehler hinweisen

Trockenübungen

4 Kraul

Auf Fehler hinweisen

4 Kraul – eventuell Übungen

2 Brust

2 Rücken

42 Gesamtbahnen = ca. 680 Meter

4.7 Koordination / Gesamtablauf

Immer wieder Übungen einbauen, die Fehler beheben können.

Nun heißt es üben, üben, üben.

Aus gut trainierte Schwimmer sollen Technikabschnitte immer wieder durchlaufen.

5 Literaturverzeichnis

<http://www.sportunterricht.de/schwimmen/kraul/>