



sifiman.de

Übungen für das Techniktraining.

Von Karsten Keßler

Nr.	Übung	Beschreibung
Ü1	Abdruck	Gegen Ende des Zuges immer schneller werdend und nach hinten dann richtig kräftig wegdrücken.
Ü2	Abschlag	Der Arm bleibt nach dem Eintauchen kurz vorne, erst dann beginnt der Zug des Nachbararms.
Ü3	Abtauchen	Während einer Bahn mind. 3x abtauchen, möglichst bis zum Beckenboden und von dort abstoßen.
Ü4	Badewanne	Mit Beine nach vorne liegend und Paddelbewegung der Arme schwimmen.
Ü5	Bergab	Bewusst Brustkorb und Kopf unter Wasser drücken. Dabei das über den Kopf strömende Wasser im Nacken spüren.
Ü6	Dehnung	Den Arm nicht direkt nach vorne ziehen, sondern zunächst mit der Hand auf der gegenüberliegenden Körperseite kurz auf das Wasser schlagen und erst dann nach vorne bringen.
Ü7	Einarmig	Einarmig schwimmen, dabei Ruhearm entweder nach hinten belassen oder gestreckt vorne.
Ü8	Entenpaddeln	Handbewegung ab Hüfthöhe, dabei bewusste Wahrnehmung der Druckphase.
Ü9	Entspannung	Hand/Unterarm in der Überwasserphase kurz ausschütteln.

Ü10	Faust	Hand wird zur Faust geschlossen und so der Armzug ausgeführt. Unterarme drücken gegen das Wasser.
Ü11	Fingerspreizen	Schwimmen mit gespreizten Fingern. Auf allen Lagen anwendbar.
Ü12	Hundepaddeln	Unterarmbewegung bis Schulterhöhe, dabei bewusste Wahrnehmung der ersten Phase (Wasserfassen).
Ü13	Kombinationen	Kraul-Arme u. Brust-Beine, Kraul-Beine u. Brust-Arme, Delphin-Arme u. Brust-Beine, Delphin-Arme u. Kraul-Beine.
Ü14	Kraul-Arme u. Delphin-Beine	Passiver Arm bleibt vorne liegen, der andere Arm führt die Kraulbewegung durch, dazu Delphinbeinschlag.
Ü15	Leise	So wenig Geräuschkulisse wie möglich erzeugen.
Ü16	Lockerung	Die Hand nach Beendigung der Druckphase zur Achselhöhle führen („hoher Ellbogen“ schwimmen).
Ü17	Nachdrücken	Bewusst die Schulter der Hand hinterherschieben bzw. nachdrücken.
Ü18	Oberschenkelfassen	Die Hand fasst kurzzeitig an den Oberschenkel am Ende der Druckphase, erst dann geht sie aus dem Wasser und nach vorne.
Ü19	Partnerübung 1	Vordermann macht nur Kraulzüge, Hintermann hängt sich an seine Füße und macht nur Beinschlag.
Ü20	Partnerübung 2	Man legt sich gegenseitig die Hände über die Schulter und krault nur mit dem jeweils äußeren Arm.
Ü21	Partnerübung 3	Bei jedem Zug werden die inneren Hände des parallel schwimmenden Partners über Wasser abgeklatscht.
Ü22	Partnerübung 4	Schwimmer startet mit ein paar Sekunden Vorsprung und muss vom Partner eingeholt und überholt werden. In der Gruppe: der Letzte überholt alle vor ihm Schwimmenden auf einer Bahn.
Ü23	Quadrant	Schwimmen im vorderen Quadranten, d.h. der Armzug beginnt erst, wenn der andere Arm mindestens wieder auf Schulterhöhe ist.
Ü24	Raddampfer	Mit betontem Wasserauswurf nach hinten wie ein Raddampfer.
Ü25	Rollen	Bei jedem Armzug übertrieben um die Körperlängsachse rollen.

Ü26	Rücken-Abschlag	Wie Kraul-Abschlag, aber beim Rückenschwimmen.
Ü27	Rücken-Altdeutsch	Rücken-Arme beidseitig mit Brust-Beine.
Ü28	Rückwärts	Man liegt mit dem Kopf nach vorne, die Füße zeigen nach hinten. Nun werden die Arme, anstatt wie beim richtigen Kraulschwimmen nach vorne geführt, gegen die Richtung nach hinten, mit einem kompletten Bewegungsablauf.
Ü29	Scheibenwischer	Beide Arme arbeiten parallel nebeneinander, Bewegung aus Trizeps und Drehung der Unterarme.
Ü30	Seitlich 1	In Seitenlage mit Kraulbeinschlag schwimmen. Die eine Hand liegt gestreckt auf der Wasserlinie nach vorne, die andere Hand wird senkrecht aus dem Wasser gehalten
Ü31	Seitlich 2	In Seitenlage schwimmen, den einen Arm gestreckt zur Wasserlinie hin, den anderen nach hinten gestreckt am Körper halten. Nach 5 Beinschlägen mit dem vorderen Arm einen Unterwasserzug machen, den hinten liegenden dann gleichzeitig unter Wasser nach vorne bis zur kompletten Streckung schieben und dabei die Seitenlage ändern.
Ü32	Spital	Linke Hand greift dauerhaft an rechten Fuß und umgekehrt.
Ü33	Superman	Bei jedem Kraularmzug kurz vorne und hinten verweilen und die Schulter komplett strecken.
Ü34	Tauchen	Komplett unter Wasser kraulen, auch den Arm unter Wasser nach vorne bringen.
Ü35	Torpedo	Explosionsartig abstoßen und so weit wie möglich im Wasser gleiten. Wiederholen und diesmal weiter zu gleiten versuchen.
Ü36	Unterwasser	Arme werden unter Wasser nach vorn geführt, dabei betonte Ausführung von Zug und -Druckphase.
Ü37	Wasserball	Kopf bleibt über Wasser und Arme werden breit ins Wasser gesetzt (evtl. Wasserball dazwischen).
Ü38	Wasserstreicheln	Beim Vornehmen der Arme mit den Fingerspitzen übers Wasser streicheln.
Ü39	Wassertreten	Bei aufrechter Körperposition und Kraulbeinschlag im Wasser stehen. Kopf über Wasser und Arme über den Kopf heben. Steigerung: Wassertreten mit Delphinschwung.
Ü40	Zeitlupe	Den Armzug während der Überwasserphase möglichst langsam ausführen.