

Technikübungen beim Schwimmtraining

Von Karsten Keßler (kkessler@web.de)

Ü1	Kraul-Dehnung	Den Arm nicht direkt nach vorne ziehen, sondern zunächst mit der Hand bei gestrecktem Arm auf der gegenüberliegenden Körperseite kurz auf das Wasser schlagen und erst dann nach vorne bringen.
Ü2	Kraul-Lockerung	Die Hand nach Beendigung der Druckphase zur Achselhöhle führen („hoher Ellbogen“ schwimmen).
Ü3	Kraul-Entspannung	Hand/Unterarm in der Überwasserphase kurz ausschütteln.
Ü4	Kraul-Oberschenkelfassen	Die Hand fasst kurzzeitig an den Oberschenkel am Ende der Druckphase, erst dann geht sie aus dem Wasser und nach vorne.
Ü5	Kraul-Abschlag	Der Arm bleibt nach dem Eintauchen kurz vorne, erst dann beginnt der Zug des Nachbararms.
Ü6	Rücken-Abschlag	Wie Kraul-Abschlag (Ü5), nur beim Rückenschwimmen.
Ü7	Kraul-Faust	Hand wird zur Faust geschlossen und so der Armzug ausgeführt.
Ü8	Kraul-Einarmig	Einarmig schwimmen, dabei Ruhearm entweder nach hinten belassen oder gestreckt vorne.
Ü9	Kraul-Abdruck	Gegen Ende des Zuges immer schneller werdend und nach hinten dann richtig kräftig wegdrücken.
Ü10	Kraul-Wasserstreicheln	Beim Vornehmen der Arme mit den Fingerspitzen übers Wasser streicheln.
Ü11	Kraul-Wasserballschw.	Kopf bleibt über Wasser und Arme werden breit ins Wasser gesetzt (evtl. Wasserball dazwischen).
Ü12	Badewannenschw.	Mit Beine nach vorne liegend und Paddelbewegung der Arme schwimmen.

Ü13	Kraul-Rückwärtsschw.	Man liegt mit dem Kopf nach vorne, die Füße zeigen nach hinten. Nun werden die Arme anstatt beim richtigen Kraulschwimmen nach vorne geführt, gegen die Richtung nach hinten, mit einem kompletten Bewegungsablauf.
Ü14	Kraul-Seitenschw. 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
Ü15	Kraul-Seitenschw. 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.
Ü16	Kraul-Hundepaddeln	Unterarmbewegung bis Schulterhöhe , dabei bewusste Wahrnehmung der ersten Phase (Wasserfassen).
Ü17	Kraul-Entenpaddeln	Handbewegung ab Hüfthöhe, dabei bewusste Wahrnehmung der Druckphase.
Ü18	Kraul-Scheibenwischer	Beide Arme arbeiten parallel nebeneinander, Bewegung aus Trizeps und Drehung der Unterarme.
Ü19	Unterwasserkraul	Arme werden unter Wasser nach vorn geführt, dabei betonte Ausführung von Zug und –Druckphase.
Ü20	Rücken-Altdeutsch	Rücken-Arme beidseitig mit Brust-Beine.
Ü21	Superman-Schwimmen	Bei jedem Kraularmzug kurz vorne und hinten verweilen und die Schulter komplett strecken.
Ü22	Kraul-Arme u. Delphin-Beine	Passiver Arm bleibt vorne liegen, der andere Arm führt die Kraulbewegung durch, dazu Delphinbeinschlag.
Ü23	Kombination	Kraul-Arme u. Brust-Beine, Kraul-Beine u. Brust-Arme, Delphin-Arme u. Brust-Beine, Delphin-Arme u. Kraul-Beine.
Ü24	Fingerspreizen	Schwimmen mit gespreizten Fingern. Auf allen Lagen anwendbar.