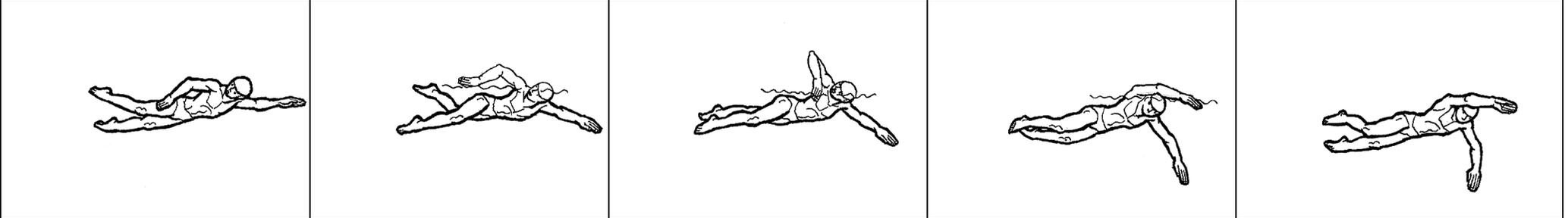


Bildreihe zum Kraulschwimmen

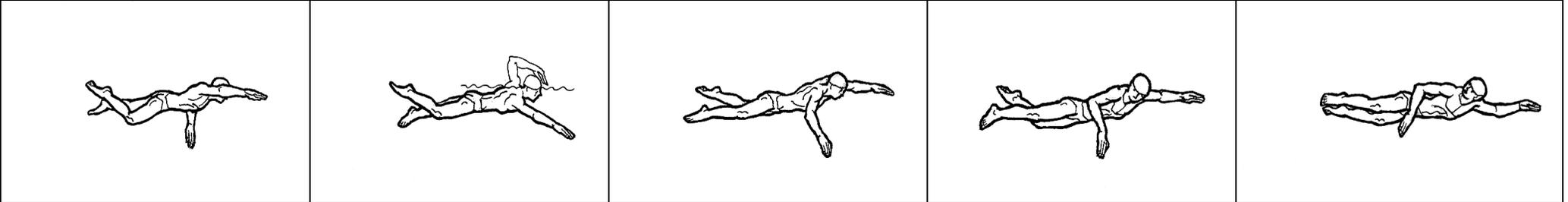
Der Armantrieb wird durch einen rhythmischen Beinschlag unterstützt – normal sind 6 Beinschläge pro Armzyklus;
 - Beide Beine sind leicht eingedreht und schlagen im Wechsel auf- und ab. Die großen Zehen zeigen zueinander hin; Fuß- und Kniegelenke sind locker und werden gegen die Schlagrichtung gestreckt und gebeugt. Der Aufwärtsschlag wird durch die Aufwärtsbewegung des Oberschenkels eingeleitet; der letzte Kick mit überstrecktem Fußrücken fällt zusammen mit der Bewegungsumkehr des Oberschenkels nach unten.

Druck an der Hüfte vorbei Körperrollen erleichtert das Einatmen Gebeugter Arm schwingt nach vorne Zeigefingerkante taucht ein



- Flache Körperlage mit leichtem Anstellwinkel: die Schulter liegt höher als die Hüfte;
- rechts: nach der Druckphase beginnt der Aushub mit Ellenbogen voran;
- die linke Hand taucht mit den Fingerspitzen ein;
- der Körper rollt zur Eintauchseite, links;
- rechter Arm schwingt mit hohem Ellenbogen über Wasser und nahe am Körper vorbei nach vorne zum Eintauchpunkt: der Oberarm ist eingedreht – die Fingerspitzen zeigen zum Wasser;
- schnelle Einatmung durch den Mund, wenn Schulter und Ellenbogen oben sind;
- links: Schultern und Arm schieben weit nach vorne unten - Wasserfassen mit gestrecktem Arm - den Oberarm eindrehen;
- die Hand zieht bis etwa Schulterhöhe in Richtung Körpermitte, der Ellenbogen wird dabei gebeugt;
- nach der Einatmung wird das Gesicht zurück ins Wasser gedreht;
- die Ausatmung durch Mund und Nase beginnt.

Körper rollt zur Eintauchseite Wasserfassen mit gestrecktem Arm Ziehen und Beugen Körper rollt zur Eintauchseite Drücken und Strecken



- Mit dem Eintauchen der rechten Hand beginnt links die Druckphase unter Wasser;
- Der Körper rollt zur Eintauchseite rechts, Schulter und Arm schieben zum Wasserfassen nach vorne unten;
- während der Zugphase rechts schwingt der linke Arm mit hohem Ellenbogen nach vorne zum Eintauchpunkt;
- mit dem Eintauchen der linken Hand beginnt rechts die Druckphase;
- Der Körper rollt zur Eintauchseite;
- während die rechte Hand nach hinten oben am Oberschenkel vorbei drückt, dreht der Kopf zur Seite: die Einatmung wird vorbereitet;
- Der Aushub beginnt mit dem Ellenbogen voran.