

Schwimmen Schwimmtechnik Schwimmschule

Kraulen

Übungen:

betont langsam alleine kraulen / Popow-Schwimmen

mit betont wenig Armzügen 25m Kraulen (trainiert beides die Technik und die Wasserlage)

Füße nach oben bzw. stromlinienförmig — (nicht „hängen lassen“ >> höchster Wasserwiderstand) — Training mit Flossen für´s richtige Gefühl

nur mit Beinschlag "kraulen" — ohne Hilfsmittel

Toten Mann simulieren (Wasserlage)

Faustkraul

nur rechts

nur links

mit beiden Fäusten

Faustkraul rechts und Brustbeinschlag

Faustkraul links und Brustbeinschlag

Kraulen mit offener Hand

links

rechts

beide Hände

Kraulbeinschlag

Kraulen mit 6er-Beinschlag

Kraulen und Atmen

jeden zweiten Zug

jeden dritten Zug

jeden vierten Zug

jeden fünften Zug

Atmen nur links

Atmen nur rechts

alternierend atmen (jeden dritten Zug oder jeden fünften Zug)

Kombination verschiedener Schwimmtechniken

Kraulbeinschlag mit Brustarmzug

Brustarmzug mit Delphinbeinschlag

In Rückenlage: Rückenarmzug mit Brustbeinschlag

Delphinarmzug mit Brustbeinschlag (Schmetterling)

Delphinarmzug mit Kraulbeinschlag

Kraulen und Kopfhaltung — Ziel: Finden der individuellen adäquaten Kopfhaltung

Kraulen mit Kopf auf Brust

Kraulen mit Kopf in Nacken

Kraularmzug — Ziel: Training und Finden des optimalen Armzuges

betont hoher Arm / Ellbogen oberhalb des Wassers

Betont langgestreckter Arm oberhalb und unterhalb des Wassers

Spiele:

Wasserball

zu dritt alle an der Hand — jeder wechselnd — links, Mitte, rechts

Kraulen und nach jedem vierten / sechsten / achten Zug Rolle vorwärts (Orientierung im Wasser)

Training Schnelligkeit

ohne Laktatbildung höchstmögliche Schnelligkeit / Geschwindigkeit in (maximal) 7 Sekunden
= ca. 10 - 15m

Training anderer Schwimmstile

Delphinsprünge in ca. 1,00 — 1,50m Wassertiefe

nur Delphinbeinschlag (=Training Rumpfmuskulatur) mit und ohne Hilfsmittel

Delphin Kopf in Nacken / Kopf auf Brust

Unter Wasser ausatmen / zielgerichtet (Schwimmanfänger)

In allen Lagen mit möglichst wenig Bewegung durch's Wasser "gleiten"

immer möglichst lange Gleitphase

nur Brustbeinschlag

nur Brustarmzug

Brust: Kopf in Nacken / Kopf auf Brust

nur Rückenbeinschlag

nur Rückenarmzug