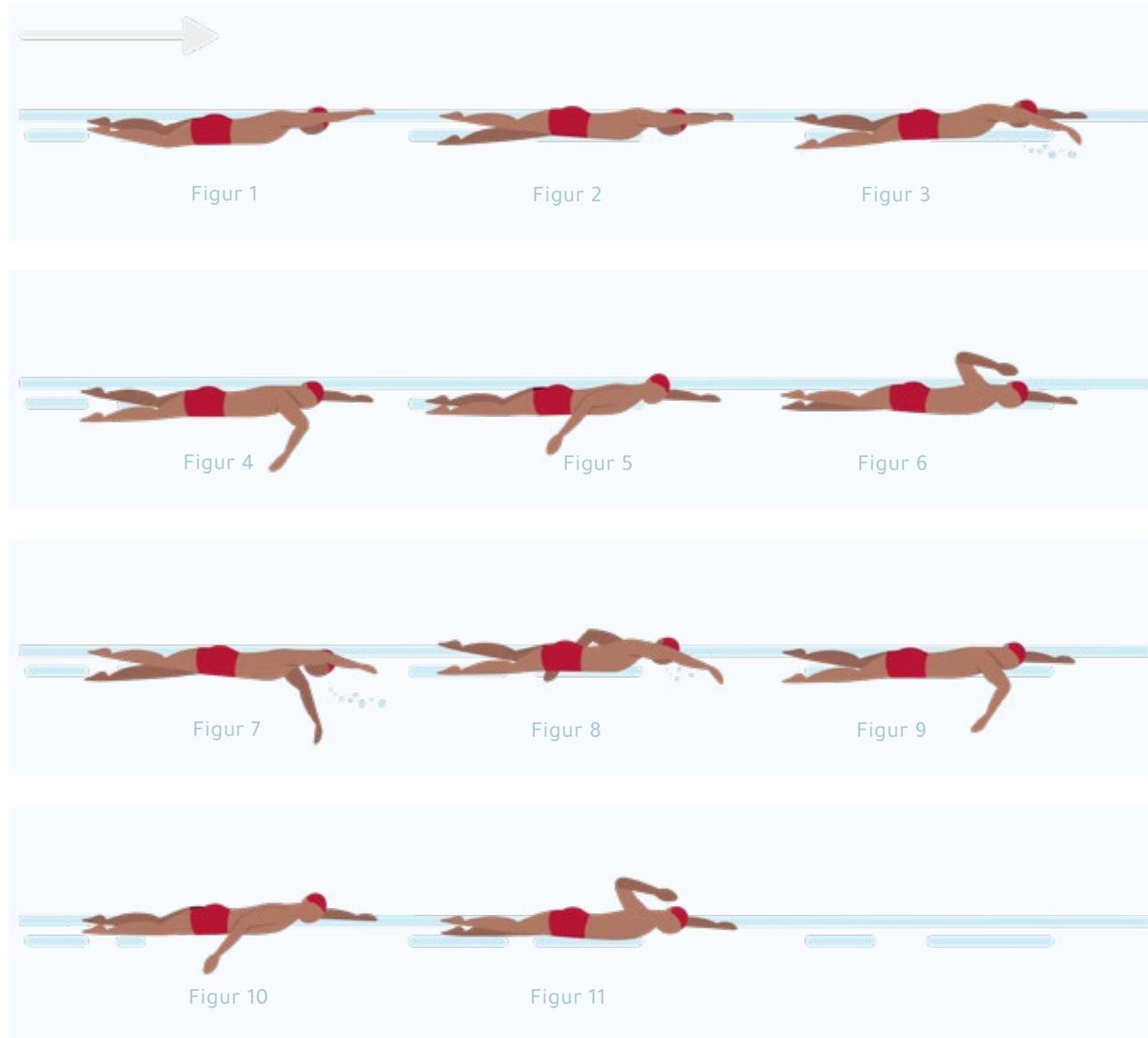


# ANLAGE: SCHWIMMARTEN

## Kraulschwimmen



### Kraulschwimmen

Das Kraulschwimmen ist eine Wechselzug- und Wechselschlagschwimmart. Es ist bei korrekter Bewegungsausführung die „schnellste“ Schwimmart. Im Wettkampfsport wird das Kraulschwimmen deshalb regelmäßig bei allen Freilstrecken gewählt, da das Regelwerk diesbezüglich keine konkreten Vorgaben über den Bewegungsablauf gibt.

- Armbewegung:** Die Arme werden in der Verlängerung der Schulter gestreckt. Die Hand taucht mit den Fingerspitzen zuerst ins Wasser ein (Fig. 3). Die Hand wird in Richtung des Beckengrundes gesenkt, das Handgelenk und der Ellenbogen leicht gebeugt, um das Wasser zu fassen. Im weiteren Verlauf zieht die Hand unter der „gleichen“ Körperhälfte an der Hüfte vorbei in Richtung der Füße (Fig. 4). Dabei „überholt“ sie den Ellenbogen, der Arm wird bis an den Oberschenkel gestreckt (Fig. 5). Die Hand verlässt neben dem Oberschenkel das Wasser (Fig. 8) und wird über Wasser wieder in die Ausgangsposition gebracht (Fig. 11).
- Beinbewegung:** Aus dem Gleiten in flacher, widerstandsarmer Körperlage erfolgt eine kontinuierliche wechselseitige Auf- und Abwärtsbewegung. Dazu werden die Beine aus dem Hüftgelenk gebeugt und wieder gestreckt. Die Füße sind übergestreckt und leicht zueinander gedreht.
- Atmung:** Das Einatmen beginnt am Ende der Druckphase (Fig. 5). Dazu wird der Kopf leicht zur Seite gedreht. Mit dem nach vorn schwingenden Arm dreht der Kopf zurück in die Ausgangsposition (Fig. 6) und die Ausatmung erfolgt durch Mund und Nase ins Wasser. Die Atmung erfolgt rhythmisch alle zwei, drei oder vier Armzüge.