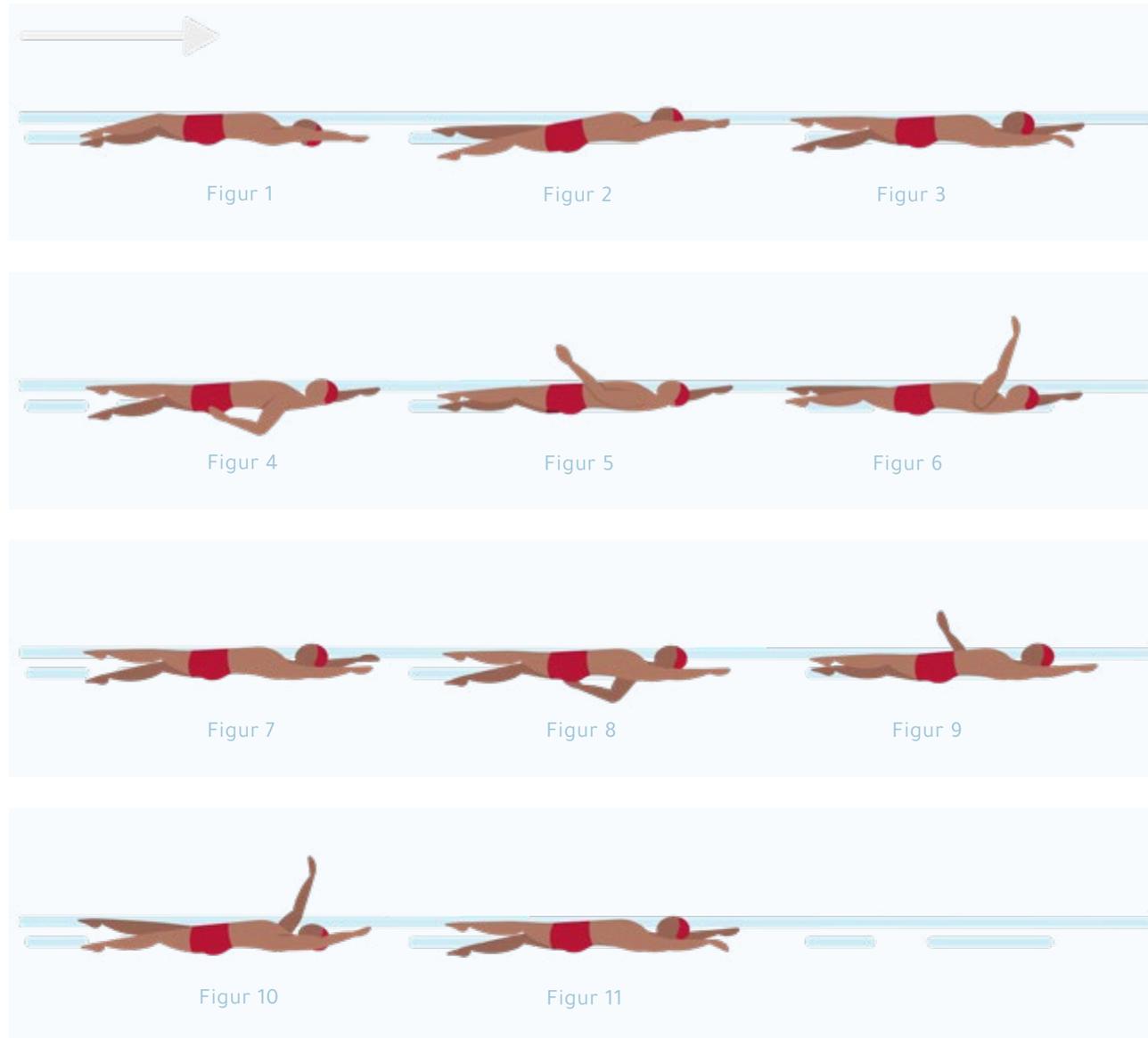


ANLAGE: SCHWIMMARTEN

Rückenkraulschwimmen



Rückenkraulschwimmen

Das Rückenkraulschwimmen ist die Wechselzug- und Wechselschlagbewegung in Rückenlage. Entwickelt hat sich das Rückenkraulschwimmen aus der beiderseits gleichzeitigen Armzug in Kombination mit einer Grätschbewegung der Beine (analog der Beingrätsche beim Brustschwimmen). Diese Schwimmtechnik, die heute „Altdeutsch“ genannt wird, hat im Wettkampfsport keine Bedeutung mehr.

- **Armbewegung:** Der Arm wird in der Verlängerung der Schulter gestreckt, die Hand setzt leicht gewölbt, der kleine Finger zuerst, zum Wasserfassen ein (Fig. 3). Der Arm wird so gebeugt, dass die Handinnenfläche zu den Füßen zeigt, dann zieht die Hand parallel zur Körperlängsachse bis zum Oberschenkel (Fig. 8). Dort wird die Hand, den Daumen voran, wieder aus dem Wasser gehoben und in einem großen Bogen (Fig. 5, 6) zurück in die Ausgangsposition gebracht (Fig. 7).
- **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:** Die Atmung beim Rückenschwimmen erfolgt rhythmisch. Die Körperlage ermöglicht eine tiefe Einatmung durch den Mund während des Zuges eines Armes und eine kontinuierliche Ausatmung (durch Mund und Nase) beim Zug des anderen Armes.