

Woche 1-4: min. 2 Einheiten pro Woche

Swimmtraining, Fokus: Wassergefühl	
Einschwimmen	200-400 m beliebig
	4 x 50 m Kombination aus zwei Schwimmarten z.B. Delphinbeinschlag/Crawlarmzug
	4 x 50 m Brust mit langer Tauch-/Gleitphase
	4 x 50 m Superman (25m Kraul Beinschlag in Seitenlage)
Technikteil	6-8 x 50 m 10-15 s Pause
Ausschwimmen	300 m locker beliebig

Swimmtraining, Fokus: Technik, Grundlage	
Einschwimmen	200-400 m beliebig
Vorbereitende Serien	4-6 x 50 m Superman (Kraul und Rücken abwechselnd) 15-20 s Pause
Technikteil	6-8 x 50 m (25 m Technikübung, + 25m Kraul GA1) 10-15 s Pause
Hauptteil	4 x 50 m Kraul mit Paddels 10 - 15 s Pause
	2-4 x 200 m Kraul GA1, 15-20 s Pause
Ausschwimmen	200-300 m beliebig

Swimmtraining, Fokus: Technik, Schnelligkeit	
Einschwimmen	200-400 m beliebig
Vorbereitende Serien	4-6 x 50 m Superman (Kraul und Rücken abwechselnd) 15-20 s Pause
Technikteil	6-8 x 50 m (25 m Technikübung, + 25m Kraul GA1) 10-15 s Pause
Hauptteil	2 x 50 m (25 m Kraul Steigerung + 25 m locker beliebig)
	2 x 50 m (15 m Kraul Sprint(maximal) + 35 m locker beliebig) 30 s Pause
	2 x 100 m Kraul GA1, 15-20 s Pause
	2-4 x 50 m (ohne Abstossen 15 m Kraul Sprint (maximal) + 35 m locker beliebig) 30 s Pause
	2 x 100 m Kraul GA1, 15-20 s Pause
	2-4 x 50 m (15 m Kraul Sprint(maximal) + 35 m locker beliebig) 30s Pause
Ausschwimmen	200-300 m beliebig

Merkpunkte

Wasserlage

Kopf, Rumpf und Beine bilden ein im Wasser schwebendes Brett an der Wasseroberfläche.
Zentral: Eine gespannte Gesäss- und Rückenmuskulatur (Fünfliber zwischen den Pobacken einklemmen!)
Im Falle einer schlechten/tiefen Wasserlage heisst der Schlüssel: Rumpfspannung und -stabilität.

Kopfposition

Beim Kraulschwimmen blickt man idealerweise senkrecht nach unten auf den Boden und hält den Kopf in gerader Verlängerung der Wirbelsäule.

Atmung

Der Kopf dreht sich beim Atmen nur gerade 90-95 Grad zur Seite, das untere Auge bleibt im Wasser und blickt unter Wasser an die Wand.

Körperrotation

Wer den Körper bei jedem Armzug um die Längsachse zur Seite rotiert, macht sich dabei schlank und lang wie ein Ruderboot. Beim Eintauchen des Arms möglichst lang ausstrecken und den Körper soweit zur Seite abdrehen, dass die Schulter des Zugarms völlig frei aus dem Wasser schaut und keinen Wasserwiderstand generiert. In einer ausrotierten Position ist der Körper am längsten.

Beinschlag

Idealerweise bleiben die Beine und Füsse jederzeit in der Achse, so dass sich die grossen Zehen immer fast berühren. Gleichmässige Ab- und Aufwärtsbewegung aus der Hüfte mit locker einwärts gedrehten Füssen (ohne angewinkelte Knie, Flex-Füsse oder geöffnete Beine).

Armzug unter Wasser

Idealerweise streckt sich der Arm nach dem Eintauchen der Fingerspitzen gerade (in der Verlängerung der Körperachse) weit nach vorne aus bei gleichzeitiger Körperrotation zur Seite. Unterarm möglichst frühsenkrecht nach unten, während der Ellbogen hoch oben stehen bleibt. So früh wie möglich den Ellbogen anstellen.

Armzug Rückholphase

Im Idealfall wird die Abdruckhand so weit wie möglich nach hinten Richtung Füsse geführt, bevor sie das Wasser verlässt und damit die Rückholphase einleitet. Wer die Hand bereits auf Hüfthöhe aus dem Wasser hebt, verschenkt wertvolle Zentimeter im Abdruck. In der Rückholphase sollte der Arm mit einem hohen Ellbogen parallel zur Körperachse nach geführt werden. Der Ellbogen führt die Bewegung an und ist allzeit der höchste Punkt, während der Unterarm und Hand inaktiv und entspannt nach unten baumeln.

Technische Übungen

Pro Training jeweils drei bis vier Technikübungen auswählen und abwechslungsweise je 2 mal durchführen:

Scheibenwischer: Bauchlage mit Kraulbeinschlag, Kopf im Wasser, Hände paddeln auf Schulterhöhe unter dem Körper seitlich hin und her in einer leichten Achterschleufe; darauf achten, dass die Ellbogen nach vorne gedrückt sind. Kopf zur Atmung anheben.

Mississippidampfer: Bauchlage mit Kraulbeinschlag. Die Unterarme werden (unter dem Kinn) wechselseitig in der Senkrechten in einer Ellipse auf und ab geführt wie bei einem Raddampfer.

Hundepaddeln: In Bauchlage kopfvoran auf dem Wasser liegen, beide Arme nach vorne ausgestreckt. Nun den rechten Unterarm senkrecht unter den rechten Ellbogen einklappen. Mit einem kleinen Halbkreis zur Körpermitte den rechten Arm nach vorne in die Streckung führen. Sobald die rechte Hand wieder neben der linken Hand liegt, führt man die Bewegung mit links aus.

Kipfenster-Paddeln: In Bauchlage kopfvoran auf dem Wasser liegen. Die Ellbogen befinden sich nahe an der Wasseroberfläche vor dem Körper, während die Unterarme schräg nach vorne abgewinkelt sind, als ob man ein Kipfenster reinigen wollte. Nun mit beiden Händen gleichmässige Paddelbewegungen nach aussen und innen ausführen und so den Vortrieb erzeugen.

Beatel: Die Fingerspitzen schleifen in der Überwasserphase jeweils 2 cm durchs Wasser und hinterlassen dabei «Furchen». **Spinnenfinger:** Die Finger krabbeln in der Überwasserphase übers Wasser wie eine Spinne. **Hoher Ellbogen.**

Entenschwimmen: Bauchlage mit Kraulbeinschlag, Kopf im Wasser. Betontes Abdrücken des Wasser nach rückwärts mit den Händen. Die Ellbogen liegen eng am Körper und verlassen diese Position nie.

Reissverschluss: Der Daumen schleift in der Überwasserphase an der ganzen Körperseite entlang.

Schulter-Tippen: Der Daumen tippt in der Überwasserphase an die Schulter, der Ellbogen ist hoch.

Schulter-Kopf-Tippen: Die Hand tippt in der Überwasserphase erst an die Schulter, dann auf den Kopf.

Hoher Ellbogen: Schulterfassen: Normales Kraulschwimmen mit der Aufgabe, bei jedem Nach-vorne-Bringen der Arme mit der Hand die Schulter zu berühren, bevor der Arm nach vorne ausgestreckt wird.

Hand schütteln: Die Hand wird in der Überwasserphase locker übers Wasser geschüttelt, der Ellbogen ist hoch.

Oberschenkel-Tippen: Vor der Rückholphase tippt der Daumen einmal sachte an den Oberschenkel. So kontrolliert man, ob der Armzug unter Wasser bis zu Ende ausgeführt wird.

Superman: Beinschlag in Seitenlage, unterer Arm in Schwimmrichtung ausgestreckt, der ruhige Arm liegt am Körper an. Die Beinschlagbewegung beim Kraul entspricht der Bewegung, wenn man zuhause versucht, im Stehen mit einem Kick seine Pantoffeln vom Fuss wegzuspicken. Nach 6 Beinschlägen mit einem halben Armzug auf die andere Seite wechseln. Dort wieder 6 Beinschläge und wieder zurück auf die erste Seite.

Rollen: Beim Rollen wird nach jedem Zug eine Pause eingelegt mit den Armen in Superman-Haltung (ein Arm vorne ausgestreckt, der andere hinten). Der Kraulbeinschlag hingegen wird fortgesetzt. Dabei muss das Gesicht unbedingt im Wasser bleiben, währenddem die Bewegung unterbrochen ist. Die Atmung erfolgt erst, wenn die hintere Hand das Wasser verlässt. Nur so lernt man das richtige Einatmen und kann die Druckphase wirkungsvoll nutzen.

Abschlagschwimmen: Nach jedem Armzug gelangt die eine Hand nach vorne zur anderen Hand und wartet dort so lange, bis mit der anderen Hand wieder ein kompletter Armzug durchgeführt wird. Während der eine Arm einen vollständigen Armzug ausführt, bleibt der andere Arm so lange nach vorne ausgestreckt im Wasser liegen, bis die Hand des aktiven Arms am ruhigen Arm «abschlägt» und der andere Arm mit Ziehen beginnt. Hände in der Verlängerung der Schulter.

Kraul einarmig: Kraul nur mit einem Arm schwimmen und ganz bewusst darauf achten, die Hohe-Elfenbogen-Position rasch und frühzeitig (nahe an der Wasseroberfläche) einzunehmen. Einsteiger halten den inaktiven Arm ausgestreckt nach vorne. Könnner legen den inaktiven Arm seitlich am Körper an. Beim einarmigen Schwimmen sollte immer nach 25 Meter gewechselt und erst nach jedem zweiten Zug eingeatmet werden. Danach die Luft nicht anhalten, sondern gleichmässig während der zwei Züge ausatmen (leichte Betonung in der Druckphase).

Einarmiger Kraul mit angelegtem Arm Der passive Arm liegt hinten beim Oberschenkel parallel zum Körper. Die Atmung erfolgt bei jedem Zug zur Seite des passiven Armes. Der Atemzeitpunkt ist unmittelbar nach dem Eintauchen des aktiven Armes. Dadurch wird ein starkes body-roll erreicht.

Zwei Züge rechts, zwei links Zwei Züge rechts und zwei links mit fließendem Wechsel verlangen unbedingt das Einatmen vor dem Wechsel auf den anderen Arm, da nur so die Vorteile des Vordehnens erkannt und genutzt werden können.

Faustkraul. Beide Hände zu Fäusten geballt, Kraul ganze Länge schwimmen, auf den Wasserwiderstand an den Unterarmen achten, an die Ellenbogenvorhalte denken und den Armzug bis zum Oberschenkel zu Ende führen.

Wasserballkraul: Kraulbewegung mit Kopf aus dem Wasser, kürzerem Unterwasserarmzug und verstärktem Beinschlag.