

Merkmale

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.