






Beobachtungshilfen zum Armzug Kraulschwimmen

<ul style="list-style-type: none"> - etwa schulterbreit eintauchen 		<ul style="list-style-type: none"> - Arm/Hand beginnt mit der Druckphase - der Arm ist im Ellenbogen stark gebeugt
<ul style="list-style-type: none"> - Arm und Schulter vorstrecken - die Hand ist leicht nach außen gedreht - der Körper rollt zum Eintaucharm 		<ul style="list-style-type: none"> - die Hand drückt an der Hüfte vorbei nach hinten oben - der Arm wird gestreckt
<ul style="list-style-type: none"> - der Abwärtszug beginnt mit dem Wasser fassen. - die Hand schiebt nach vorne unten und sucht Stütz 		<ul style="list-style-type: none"> - der Ellenbogen „zieht“ den Arm in die Überwasserphase. (die Hand aus der Hosentasche ziehen)
<ul style="list-style-type: none"> - Ziehen und Beugen - bogenförmiger Zug in Richtung Körpermitte 		<ul style="list-style-type: none"> - der Unterarm „überholt“ auf Schulterhöhe den Ellenbogen und schwingt nach vorne
<ul style="list-style-type: none"> - Übergang von Zug- in Druckphase - der Arm ist im Ellenbogen stark gebeugt 		<ul style="list-style-type: none"> - etwa schulterbreit eintauchen

Beobachtungshilfen zum Armzug Kraulschwimmen

<ul style="list-style-type: none"> - Die Hand drückt an der Hüfte vorbei nach hinten oben - der Arm wird gestreckt 		<ul style="list-style-type: none"> - Arm und Schulter vorstrecken - die Hand ist leicht nach außen gedreht - der Körper rollt zum Eintaucharm
<ul style="list-style-type: none"> - der Ellenbogen „zieht“ den Arm in die Überwasserphase. „Die Hand aus der Hosentasche ziehen“ 		<ul style="list-style-type: none"> - der Abwärtszug beginnt mit dem Wasser fassen. - die Hand schiebt nach vorne unten und sucht Stütz
<ul style="list-style-type: none"> - der Ellenbogen „zieht“ den Arm in die Überwasserphase. „Die Hand aus der Hosentasche ziehen“ - der Unterarm „überholt“ auf Schulterhöhe den Ellenbogen und schwingt nach vorne 		<ul style="list-style-type: none"> - Ziehen und Beugen - bogenförmiger Zug in Richtung Körpermitte - starke Beugung im Ellenbogengelenk
<ul style="list-style-type: none"> - etwa schulterbreites Eintauchen der Daumenkante 		<ul style="list-style-type: none"> - Druckphase nach hinten oben in Richtung Hüfte