

Technik Kraul

Strukturiertes Lernprogramm in Partnerarbeit

Grundsatz: Zu zweit werden die einzelnen Stationen bearbeitet um so schrittweise eine Grobform in dieser Technik zu erlernen

Arbeitsauftrag:

1. Studiert das entsprechende Stationenblatt genau. Lest den Text und schaut das Bild ganz genau an!
2. Führt die auf dem Blatt präsentierte Technik (Bewegungsaufgabe) mental oder ansatzweise am Bassinrand durch!
3. Geht ins Wasser und übt diese Bewegungsaufgabe individuell
4. Präsentiert euer Bewegungsausführung der Partnerin. (A macht vor, B beobachtet)
5. Gemeinsam wird die eigene Ausführung mit dem Idealbild von Bild und Text überprüft. (B beurteilt und berät. A kann die Innensicht mit der Aussensicht verbalisieren)

Begriffe

- Gleiten (Gleitlage)
- Körperrotation um Längsachse
- Wasserfassen
- Zugphase
- Druckphase
- Rückholphase
- 3. er Atmung
- 2. er Atmung

Wichtig:

“...In swimming only 15-25% of performance is given by body fitness/conditioning: all the rest, an enormous rest of 75-85% is technique and efficiency.”

Das Hauptaugenmerk dabei soll auf ein gutes Gleiten beim Kraulen gerichtet sein...

Die Gleitlage

Merke:

**„Longer boats
are faster !!!!“**



Technikmerkmale der Gleitlage :

Der linke Arm hat gerade die lange Unterwasserdruckphase beendet und taucht auf Höhe des halben Oberschenkels auf.

Der rechte Arm ist nach vorne gestreckt und nahe der Wasseroberfläche.

Die Kopfposition unterstützt die Körperstreckung.

Der Schwimmer „gleitet“ wie ein U-Boot flach im Wasser.

Der Frontalwiderstand wird durch die Seitenlage des Körpers reduziert.
Das Schultergelenk ist frei, der Arm kann locker und entspannt nach vorne schwingen.

Das Eintauchen



Perfekte Eintauchposition:

Die Hand schneidet die Wasserlinie.
Der Ellbogen ist hoch und das Schultergelenk ist frei.



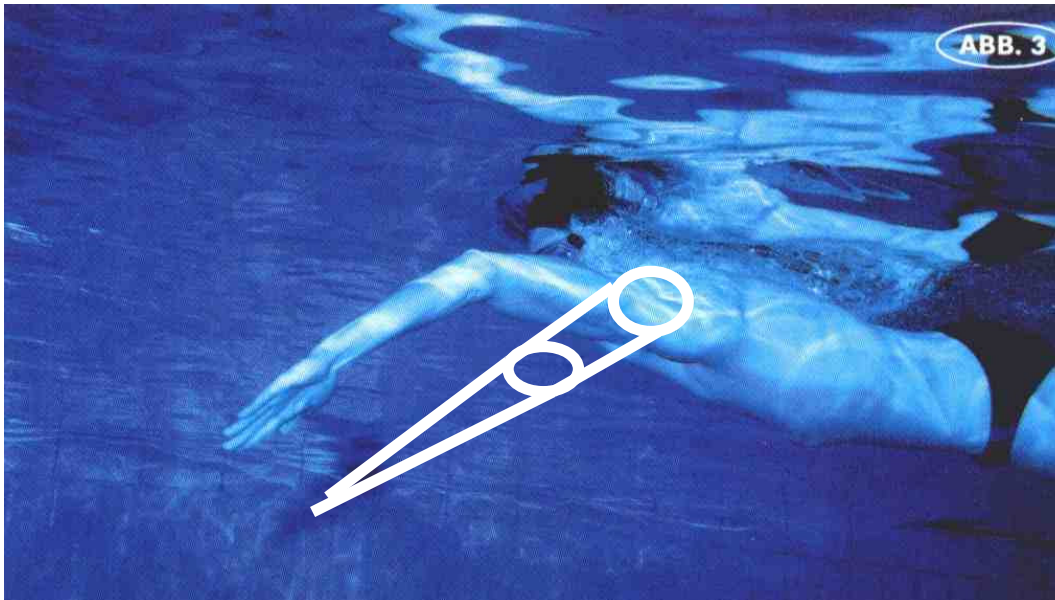
Das Eintauchen wird durch die hohe Ellbogenlage vorbereitet.



Ungünstige Eintauchposition:

Schlechte Armführung verhindert ein gutes Eintauchen.

Schlüsselstelle der Zugphase

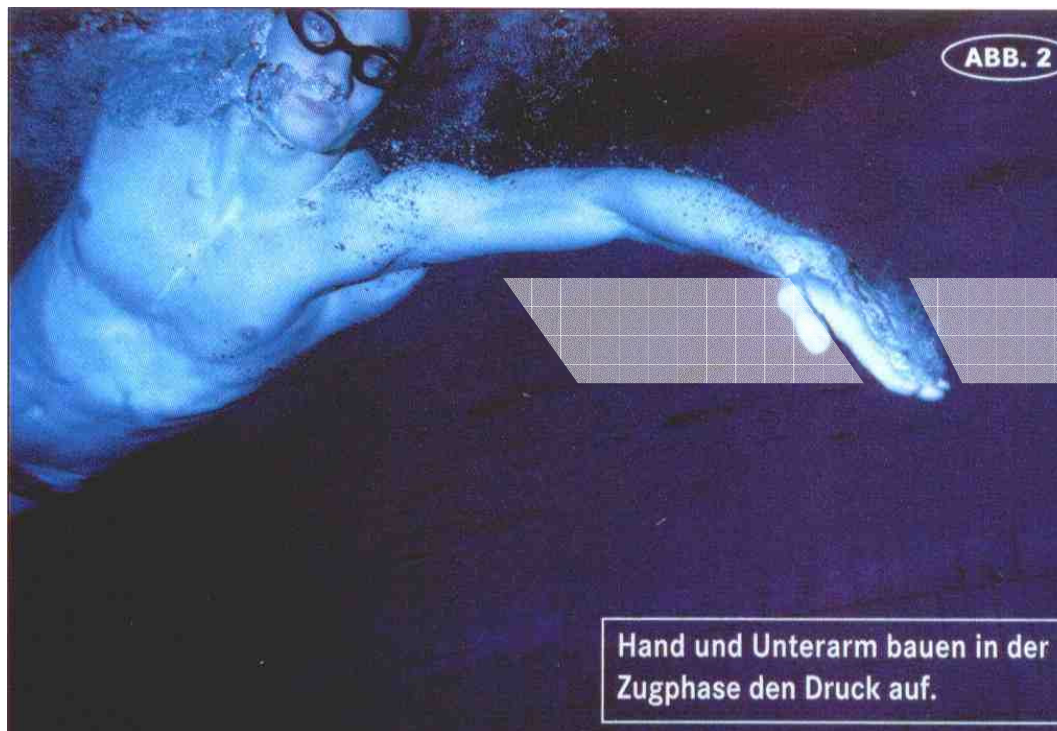


Die Schlüsselstelle der Zugphase :

Der Schwimmer hat den Stütz gefunden. Der Ellbogen wird dadurch weiter gebeugt, während der Oberarm und damit auch der Ellbogen weiter oben liegen bleibt. Diese hohe Ellbogenposition bereitet eine lange Zug- und Druckphase vor.

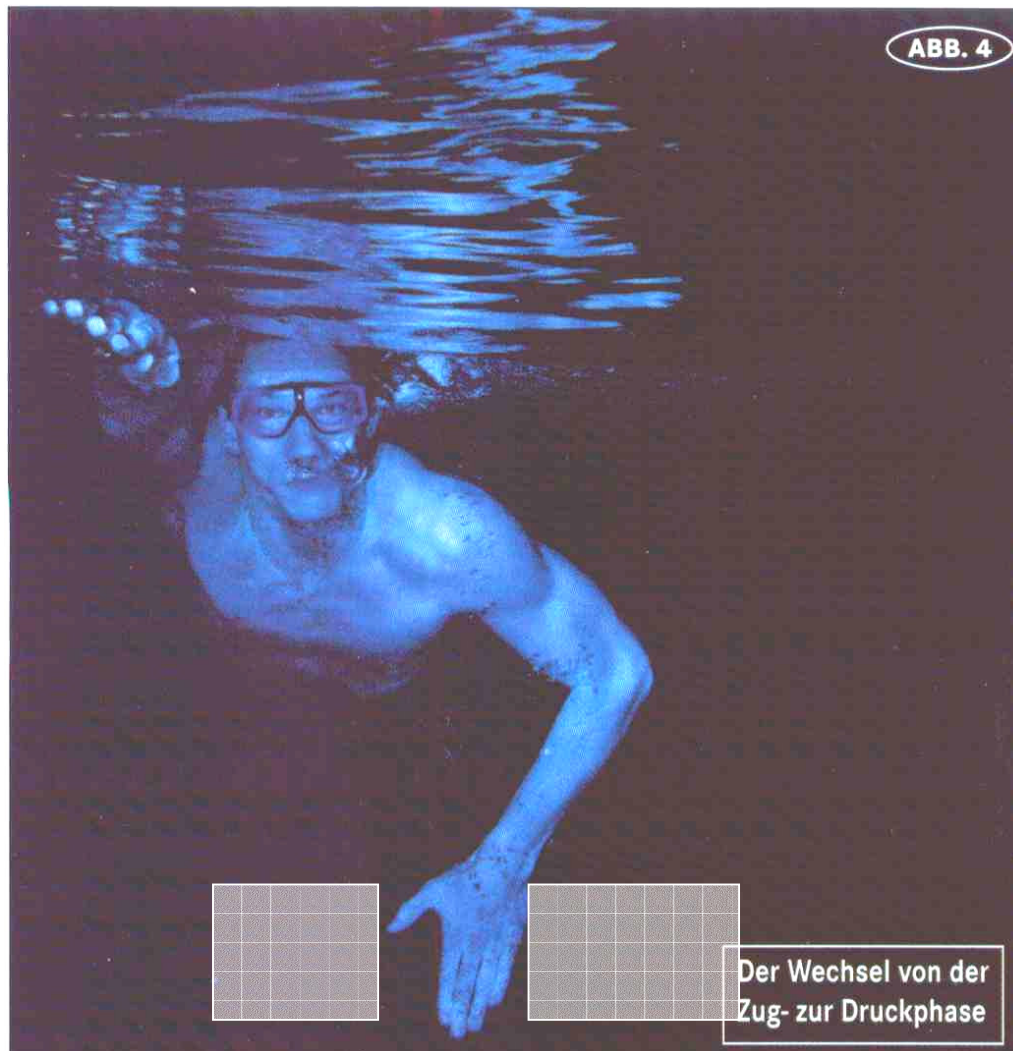
Zum Vergleich ist in das Bild ein Arm mit nicht gebeugtem Ellbogen als Skizze eingezeichnet, die nicht nur zufälligerweise wie eine bewegungshindernde Krücke aussieht.

Beginn der Zugphase



Die Hand sucht im Wasser „Stütz“ aufzubauen. In dieser Phase muß der Schwimmer **das Gefühl haben, daß die Hand auf einem fest verankertem Brett aufliegt**, so daß der Körper vorwärts über dieses Brett gezogen wird.

Wechsel Zug- Druckphase

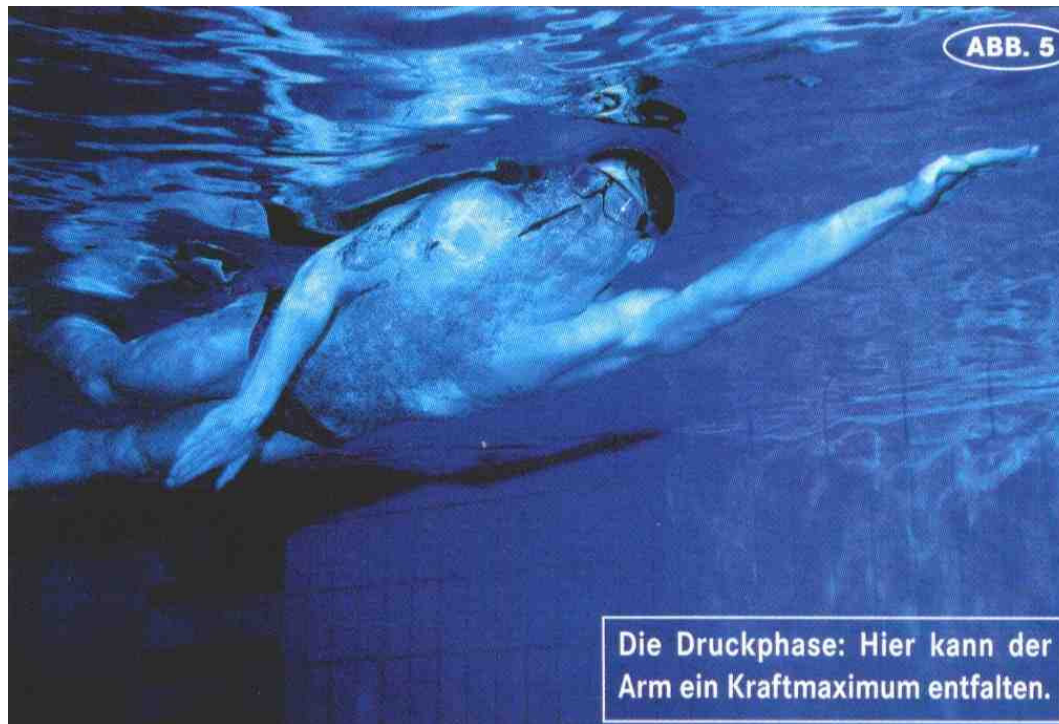


In dieser Phase beginnt die Hauptvortriebs-erzeugung.

Bis hierhin hat sich der Schwimmer an das fixierte Brett im Wasser herangezogen, **jetzt beginnt er sich von diesem Brett abzudrücken.**

Man beachte, daß in dieser Phase der andere Arm bereits seine Gleitlage eingenommen hat.

Druckphase



Der Schwimmer nähert sich dem Ende der Druckphase:

Der hintere Arm wird unter Wasser gestreckt und erreicht damit den „halben Oberschenkel“.

Der vordere Arm gleitet weiter und „stützt“ die Druckentfaltung des hinteren Armes ab.

Der Kopf steht auch in dieser Phase im rechten Winkel zum Schultergürtel, so daß unabhängig von der Einatmung **der Kopf immer zur Druckarmseite mitpendelt.**

Die Körperrotation um die Längsachse



Druckphase rechts : **Der Kopf pendelt nach rechts.**

Die Amerikaner nennen dies:
„Pressing the **T**“ oder
der Kopf steuert die Längsrotation.

Druckphase links : Der Kopf pendelt nach links.



Die hohe Ellenbogenposition und die seitliche Einatmung



Die hohe Ellenbogenposition aus der seitlichen Ansicht : Die Kopffrotation ermöglicht nicht nur die Einatmung, wobei der Blick leicht nach hinten (!!!) gerichtet ist, sondern sorgt auch dafür, daß das Schultergelenk sich außerhalb des Wassers frei, und ohne gegen Wasserwiderstand ankämpfen zu müssen, bewegen kann.

Die sichtbare Achselhöhle ist ein deutliches Indiz für eine ausreichende Längsrotation des Körpers, die dann auch den Frontalwiderstand reduziert.

Bildquelle : Thomas Frahm

Gleiten: Druck- und Rückholphase

Die nächsten drei Fotos sind entscheidend für das Konzept der Gleitlage. Sie beweisen, daß vom Ende der Druckphase (a) über den Beginn der Rückholphase (b) bis zur Mitte der Rückholphase (c) **der vordere Arm in seiner Gleitposition unverändert bleibt:**



Ende der Druckphase und Übergang zur Rückholphase



Auffallend wieder die **seitliche Körperposition** und der gerade einsetzende diagonale Kick des linken Beines, um in dieser Phase, in der es keine Vortriebs-erzeugung durch die Arme gibt, den Beinschlag einzusetzen.

Beginn der Rückholphase



Das rechte Schultergelenk ist deutlich angehoben, der Ellbogen führt die Bewegung, **so daß Unterarm und Hand locker und entspannt nach vorne schwingen** können.

Diese Phase wird deshalb auch als „recovery“ - Phase bezeichnet.

Die Mitte der Rückholphase



Der vordere Arm dient immer noch als Gleitarm, auf dem sich der Schwimmer abstützt.

Nur durch diesen Stütz bleiben Kopf und Schulter über und außerhalb des Wassers.

Wenn durch einen frühen Zugbeginn dieser Stütz aufgegeben wird, dann tauchen Kopf und Oberkörper tief ins Wasser ein und es entsteht jenes bekannte Bild der mit dem Kopf auf- und wieder abtauchenden Kraulschwimmer.

Der Beginn der Zugphase



Erst nachdem der vorschwingende Arm die Mitte der Rückholphase erreicht hat, beginnt der Gleitarm im Wasser die Zugphase.

Das Bild zeigt genau diesen Moment, in dem die vordere Hand die Zugphase einleitet.

Gleitphase des vorderen Armes und Übergang Zug / Druckphase des hinteren Armes



Der vordere Arm nimmt gerade die Gleitlage ein, während der hintere Arm nun die Hauptvortriebserzeugung, beginnend mit dem Übergang von der Zug- zur Druckphase **und in einer langen Druckphase endend**, leistet.

In dieser Phase wird die höchste intrazyklische Geschwindigkeit erreicht.

Die wichtigsten Technikübungen (Drills)

Überwasserarbeit

- Reißverschluß mit dem Daumen bis zur Achselhöhle
- Wasserkämmen mit dem Handrücken

Zugphase

Über ein Faß ziehen

Übergang Zug- Druckphase

Der Einarmige hebt sich aus dem Wasser (Ellbogengelenk mehr als 90 %, Handgelenk passiert Körpermitte, Wasser nicht durch zu starke Ellbogenbeugung gegen die Brust drücken)

Druckphase

Mit Fäusten schwimmen

Körperrotation

- Die neugierige Frau (Beide Ohren kommen aus dem Wasser)
- Der Höhlen - Mann (Die Achselhöhlen sind auf beiden Seiten außerhalb des Wasser sichtbar)

Kopfhaltung

Vorne lauert der Hai oder die Wasserlinie ist am Haaransatz

Diagonaltechnik

In der Überwasserphase kurz anhalten, um beschleunigt ins Wasser zu schießen (Pause und Platsch)
kleine Pause zu Beginn des Wasserfassen (Platsch und Pause)