

Keine ausreichende Rollbewegung



Ungünstige Ausführung
Keine ausreichende Rollbewegung
 Die Rollbewegung erfolgt nur zur Atemseite

Folgen:

- Keine Unterstützung des Armvorschwungs rechts; der "hohe Ellenbogen" ist nicht möglich
- Ungünstige Wasserlage
- Hin- und Herpendeln des Oberkörpers.

Korrekturhilfe beim Kraulen



Vorwärtsgehen im Flachwasser mit Armzugunterstützung:

Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Die einfache Übungssituation erlaubt eine leichte Aufmerksamkeitslenkung u.a. auf

- das Ziehen – Beugen – Strecken
- das Körperrollen



Wechselarmzug mit Partnerunterstützung:

Kurze Strecken ohne Atembewegung schwimmen

(zum Atmen hinstellen). Der Partner unterstützt die Wasserlage, beobachtet den Schwimmer und gibt während der Atempause Rückmeldungen

Hinweis: Die Aufmerksamkeit auf das Rollen sowohl zur Atem- wie auch zur Nichtatemseite lenken



"Hühnchenflügel"- Schwimmen:

Das übertriebene Rollen im Schultergürtel vermittelt Bewegungserfahrung für den hohen Ellenbogen beim Vorschwung über Wasser und damit zwangsläufig auch für das Rollen um die Körperlängsachse.

Die Hände greifen in die Achselhöhlen.

Nur kurze Strecken ohne Atmung schwimmen, dann "normal"

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos
 finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in
 der Schwimmhalle der sicheren Schule.