

## Ungünstige Koordinierung



### Ungünstige Ausführung

Die Armbewegungen sind ungünstig koordiniert

Der eine Arm beginnt den Antrieb, während der andere Arm bereits die Druckphase beendet hat (Gegengleichbewegung)

Folgen:

- Das Antriebspotenzial wird gemindert

## Korrekturhilfe beim Kraulen



### Vorwärtsgen im Flachwasser mit Armzugunterstützung:

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

- das Ziehen – Beugen – Strecken
- die alternierende Bewegung „Hand über Hand“
- wenn die eine Hand Wasser fasst, beginnt die andere Hand zu drücken



### 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 darauf lenken, dass das Wasserfassen der einen Hand mit dem Beginn der Druckphase durch die andere Hand zusammenfällt.



### Aufbau der Gesamtbewegung zunächst noch ohne Atmung:

Abstoß – Gleiten – Beinschlag - den Armzug zuschalten.

**Hinweis:** Aufmerksamkeit besonders auf die Koordination der Arm-bewegungen konzentrieren! Zunächst nur wenige Zyklen in der Gesamtbewegung schwimmen. Immer wieder neu beginnen!

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