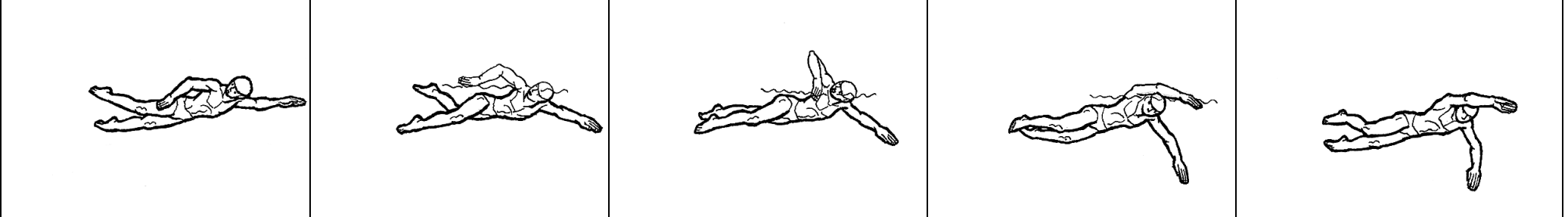


## Bildreihe zum Kraulschwimmen

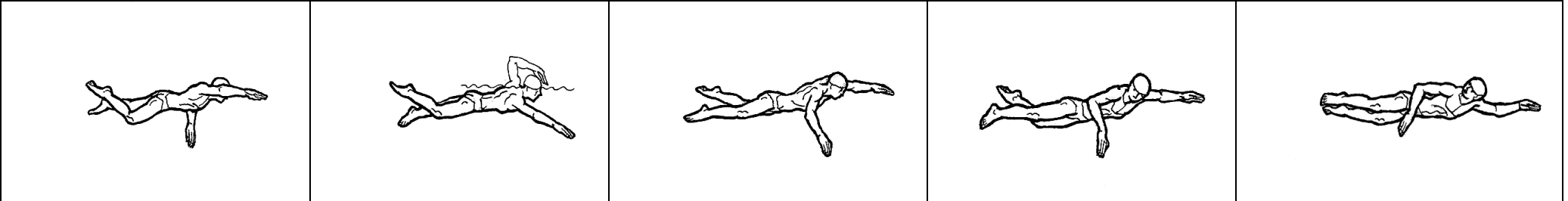
**Der Armantrieb wird durch einen rhythmischen Beinschlag unterstützt – normal sind 6 Beinschläge pro Armzyklus;**  
 - Beide Beine sind leicht eingedreht und schlagen im Wechsel auf- und ab. Die großen Zehen zeigen zueinander hin; Fuß- und Kniegelenke sind locker und werden gegen die Schlagrichtung gestreckt und gebeugt. Der Aufwärtsschlag wird durch die Aufwärtsbewegung des Oberschenkels eingeleitet; der letzte Kick mit überstrecktem Fußrücken fällt zusammen mit der Bewegungsumkehr des Oberschenkels nach unten.

**Druck an der Hüfte vorbei      Körperrollen erleichtert das Einatmen      Gebeugter Arm schwingt nach vorne      Zeigefingerkante taucht ein**



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flache Körperlage mit leichtem Anstellwinkel: die Schulter liegt höher als die Hüfte;</li> <li>- rechts: nach der Druckphase beginnt der Aushub mit Ellenbogen voran;</li> <li>- die linke Hand taucht mit den Fingerspitzen ein;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- der Körper rollt zur Eintauchseite, links;</li> <li>- rechter Arm schwingt mit hohem Ellenbogen über Wasser und nahe am Körper vorbei nach vorne zum Eintauchpunkt: der Oberarm ist eingedreht – die Fingerspitzen zeigen zum Wasser;</li> <li>- schnelle Einatmung durch den Mund, wenn Schulter und Ellenbogen oben sind;</li> <li>- links: Schultern und Arm schieben weit nach vorne unten - Wasserfassen mit gestrecktem Arm - den Oberarm eindrehen;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- die Hand zieht bis etwa Schulterhöhe in Richtung Körpermitte, der Ellenbogen wird dabei gebeugt;</li> <li>- nach der Einatmung wird das Gesicht zurück ins Wasser gedreht;</li> <li>- die Ausatmung durch Mund und Nase beginnt.</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Körper rollt zur Eintauchseite Wasserfassen mit gestrecktem Arm      Ziehen und Beugen      Körper rollt zur Eintauchseite Drücken und Strecken**



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit dem Eintauchen der rechten Hand beginnt links die Druckphase unter Wasser;</li> <li>- Der Körper rollt zur Eintauchseite rechts, Schulter und Arm schieben zum Wasserfassen nach vorne unten;</li> <li>- während der Zugphase rechts schwingt der linke Arm mit hohem Ellenbogen nach vorne zum Eintauchpunkt;</li> <li>- mit dem Eintauchen der linken Hand beginnt rechts die Druckphase;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Körper rollt zur Eintauchseite;</li> <li>- während die rechte Hand nach hinten oben am Oberschenkel vorbei drückt, dreht der Kopf zur Seite: die Einatmung wird vorbereitet;</li> <li>- Der Aushub beginnt mit dem Ellenbogen voran.</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------