

Techniktraining KRAUL – Übungsformen (Auswahl)

Methoden zur Feinformung und Anwendung der Technik Kraul - Techniktrainingsmethoden

- Verbesserung der Bewegungsvorstellung (Imitations- und Vorstellungsübungen an Land)
- Orientierung an der Phasenstruktur (Teilmethode)
- Methodische Übertreibung – Kontrastlernen (differentielles Lernen)
- Wahrnehmungs- und Sensibilisierungsübungen (Verbesserung des Wassergefühls)
- Variationsmethode (Geschwindigkeit / Dynamik / Raumbahnen etc.)
- Erleichterungen / Erschwerungen / Einsatz von Hilfsmitteln
- Schwimmvariationen – Schwimmkombinationen (koordinatives Training im Schwimmen)

a. Phasenstruktur Kraul

Eintauch- und Streckphase / Rückholphase:

- Beim Eintauchen der Hand nachschauen – Streckung nach vorne
- Diagonalgleiten mit langer Gleitphase / Streckung – 6 Beinschläge / Wechsel – Beginn mit dem hinteren Arm – 6 Beinschläge / usw.
- Breakkraul – Pause nach dem Eintauchen – Streckung / Pause am Ende der Druckphase / Rotation – Atmung – Rückholphase kombinieren
- Reißverschluss – mit dem Daumen am Körper entlang nach vorne ziehen – hoher Ellbogen
- Wasserläufer – vom Kopf nach vorne in die Streckung mit den Fingern am Wasser entlang laufen
- Abschlag – Einarmschwimmen – Rückholphase des Armes betont langsam ausführen / hohe Ellbogenführung
- Dieselbe Übung – von vorne den Arm mit Rotation um die Längsachse langsam wieder nach rückwärts bewegen und die Rückholphase wiederholen – Unterwasserphase und Übung wiederholen

Unterwasserphase / Antriebsphase des Armes:

- Einarmschwimmen – Gleitphase nach dem Eintauchen des Armes
- Einarmschwimmen mit Brett – die Hand liegt auf dem Brett auf – Armstreckung – Eintauchen der Zughand direkt neben dem Schwimmbrett (Bewegungsrichtung der Hand – Eintauchpunkt)
- Einarmschwimmen mit Break vorne und hinten
- Wechsel-Abschlagschwimmen – 2 x linker Arm / 2 x rechter Arm dabei beim 2. Armzug Atmung
- Einarmschwimmen - nach der Eintauchphase die Handinnenfläche anschauen / Anstellung der Hand gegen die Schwimmrichtung
- Wasserballkraul – ruhige Kopfhaltung, hohe Ellbogenführung während der Zugphase

- Wasserballkraul mit Delphinbeinbewegung
- Kraularmbewegung mit Pull-bouy – auspendeln der Beine auf Minimum reduzieren – Körper stabilisieren
- Einarmkraul mit betonter Druckphase zum Oberschenkel hin
- Anzahl der Züge pro Länge zählen (und reduzieren) – Gesamtbewegung / Einarmschwimmen links – rechts
- Blind schwimmen – Asymmetrien feststellen
- Kraul – Gesamtbewegung in Super-Zeitlupe (Balance in der Gleitphase)

Beinbewegung/Gesamtbewegung/Rhythmus:

- Kraulbeinbewegung – Arme in Hochhalte / Kopfposition ändern (Auswirkungen auf die Schwimmgeschwindigkeit)
- Kraulbeinbewegung – Arme in Tiefhalte / Kopfposition ändern (Auswirkungen auf die Schwimmgeschwindigkeit)
- Kraulbeinbewegung – Arme in Tiefhalte / Rotation Kopf / Schulter- und Hüftachse - Einatmung
- Kraulbeinbewegung in Kombination mit Diagonalgleiten (ein Arm in Hochhalte – ein Arm angelegt)
- Diagonalgleiten mit Wechsel – gleichmäßige Beinbewegung (Rhythmus nicht unterbrechen)
- Wasserballkraul mit Flossen (Beinbewegung in vertikaler Ebene)
- Kraulbeinbewegung unter Wasser – Tauchphase unter Wasser – Körperstreckung
- Kraulgesamtbewegung (4 Züge) – abtauchen – Steckung/Beinbewegung – auftauchen (4 Züge) usw.

b. Kontrast- und Differenzierungsübungen, Sensibilisierungsübungen:

- Paddeln (Scullen) in Bauchlage mit Armen in Hochhalte
- Paddeln der Hände und Unterarme (fixiertes Handgelenk) mit Armen in Schulterhöhe
- Paddeln in Bauchlage mit den Händen neben der Hüfte
- Paddeln in Rückenlage mit den Händen neben der Hüfte (kopfwärts paddeln)
- Dasselbe – fußwärts paddeln
- Paddeln in Rückenlage mit den Händen in Schulterhöhe (kopfwärts)
- Alle Paddelübungen können auch mit Faust ausgeführt werden bzw. mit Paddles
- Kraul-Gesamtbewegung mit Faust
- Dieselbe Form ist auch möglich für Einarm- und Abschlagübungen
- Kraul-Gesamtbewegung – eine Hand mit Faust, andere Hand offen
- Kraul-Gesamtbewegung – gespreizte Finger (dasselbe wieder mit einer Hand)
- Kraul-Gesamtbewegung – ein Arm mit Paddle / anderer Arm ohne Paddle

- Kraul-Einarmschwimmen – Faust während der Zugphase / offene Hand während der Druckphase
- Kraul-Gesamtbewegung mit hoher Kopfposition/mittlerer und tiefer Kopfposition
- Kraul-Gesamtbewegung – 3er-Atmung (Frühatmung / Spätatmung im Wechsel)

Atemübungen:

- Kraul mit 2er-Atmung links / 2er-Atmung rechts
- Kraul mit 3er-Atmung – ruhige Wasserlage
- Variation des Atemrhythmus (z.B. 2er-/3er-Atmung im Wechsel, bis 7er-Atmung etc.)
- Kraul mit 1er-Atmung und betonter Rotation um die Längsachse (methodische Übertreibung)
- Armzugvariationen mit Atmung:
- Einarmschwimmen (1 links / 1 rechts mit Atmung, 2 x links / 2 x rechts mit 1 x Atmung / 3 x links / 3 x rechts mit 1 x Atmung usw.)
- Atempyramide: 2er-, 3er-, 4-er, 5er-Atmung usw. nach jeder Wende wieder mit 2er-Atmung beginnen

Kombinationsübungen (Auswahl):

- Kraulbeine / Brustarme
- Kraulbeine / Delphinarme
- Brustbeine / Kraularme
- Delphinbeine / Kraularme
- Rückenbeine / Doppelarmzug

Tempovariationen:

- Technikübungen nicht nur im langsamen Tempo ausführen lassen, sondern auch die Technikübungen mit Tempovariationen schwimmen:
- Jeweils 25 m steigern
- 25 m locker / 25 m zügig / 25 m schnell
- Tempovorgaben (hohes Tempo) – über 80 – 85 % der maximalen Schwimgeschwindigkeit pro Teilstrecke.

Die angeführten Übungsformen stellen eine Auswahl dar und können für das jeweilige Ziel differenziert eingesetzt werden. Ziel ist es, die Technik individuell zu optimieren. Das vorrangige Ziel des Techniktrainings im Nachwuchsbereich des Schwimmens und Triathlons sollte es sein, die Zykluslänge zu optimieren bzw. zu vergrößern.

ÜBUNGSPROGRAMM - SCHWIMMTECHNIK

Programm 1

200 M Einschwimmen, Wechsel 1xWasserläufer –mit Fingerspitzen übers Wasser streifen, 1xHand in Überwasser Phase nachschauen

2 x 50 Meter Abschlagschwimmen , auf Streckung achten (eftl. Bull Boy)
Pause = 50 Meter Kraul normal

50 Meter Breakkraul, Pause nach eintauchen und Einatmung, 6 Beinschläge dazwischen
50 Kraul normal

50 Meter Paddeln (Scullen) Wechsel Bauch-Rückenlage, Arme Vorne-Seitlich-Hinten
50 Kraul normal

50 Meter Brust Arme, Kraul Beine
50 Kraul normal

Atemübungen (gelegentlich einbauen)

Kraul mit 2 er Atmung links, rechts

Kraul mit 1 er Zug mit betonter Rotation

Einarmschwimmen, 1x links, 1x rechts mit Atmung / 2x links,2x rechts 1x Atmung

3x links, 3x rechts 1x Atmung (eftl.mit Bullboy und Brett)

Atempyramide. 2er-,3er-,4er-,5er.-6.er

Programm 2

200 M Einschwimmen, Wechsel 1xWasserläufer –mit Fingerspitzen übers Wasser streifen, 1xHand in Überwasser Phase nachschauen.

2x 50 Kraul Beine mit Schwimmbrett, dazwischen 50 Kraul locker

2x50 Kraul Einarmig mit Schwimmbrett (25 M Li, 25 M Re.) dazwischen 50 Kraul locker

2x50 Kraul Abschlag, Arme nebeneinander eintauchen, Atmung 1x links, 1xRechts (mit rotation um d.Längsachse) auf Streckung achten.

Gelegentlich Tempovariationen im Techniktraining einbauen
Technik immer nach dem Einschwimmen vor dem Haupttraining trainieren.