STRONGERLAB

ÜBUNGSKARTE · KRAULSCHWIMMEN

Deine Baustelle beim Kraulen, ohne Trainer

Sechs typische Baustellen, je ein Selbsttest und zwei Übungen. Ausdrucken, in eine Klarsichthülle stecken und mit an den Beckenrand nehmen.

Erst die Lage, dann der Antrieb
Kreuzt du mehrere an, fang oben an. Sinkende Beine kommen oft vom hohen Kopf.

Eine Baustelle zur Zeit
Zehn Minuten am Anfang jeder Einheit, langsam und bewusst, nicht auf Zeit.

Danach normal kraulen
Ein paar Bahnen ganz normal schwimmen und spüren, was vom neuen Gefühl bleibt.

1 Der Kopf liegt zu hoch

Ich sehe beim Kraulen die Wand vor mir oder hebe den Kopf zum Atmen nach vorn.

Selbsttest: Achte eine Bahn lang nur auf deinen Blick. Siehst du nach vorn statt schräg nach unten auf den Boden, liegt der Kopf zu hoch.

Blick auf die Bodenlinie
Locker kraulen und dabei nur die schwarze Linie am Boden ansehen. Der Hinterkopf bricht die Oberfläche, das Wasser steht an Stirn oder Haaransatz.

Side-Kick in Seitlage
Auf der Seite liegen, unterer Arm vorn gestreckt, oberer Arm am Körper, Blick nach unten. Nur locker mit den Beinen schlagen, nach jeder Bahn die Seite wechseln.

Wirkt, wenn: Die Beine fühlen sich leichter an, ohne dass du stärker trittst.

2 Die Beine sinken ab

Meine Beine hängen tief, und nach wenigen Bahnen brennen die Oberschenkel.

Selbsttest: Schwimm 25 Meter Beinschlag ohne Brett, Arme vorn, Gesicht im Wasser. Sinken die Beine, obwohl du trittst, hast du deine Baustelle.

Beine an der Bande
Mit beiden Händen an den Beckenrand fassen, Körper lang und flach, Gesicht ins Wasser. Locker aus der Hüfte schlagen, Knie nur leicht gebeugt, Füße gestreckt. Dabei ins Wasser ausatmen und zum Einatmen den Kopf kurz zur Seite drehen.

Beinschlag ohne Brett
Arme vorn gestreckt, Kopf neutral, Gesicht im Wasser, kompakt aus der Hüfte schlagen. Du merkst sofort, ob die Beine oben bleiben. Mit Flossen spürst du erst einmal, wie sich eine flache Lage anfühlt.

Wirkt, wenn: Die Schaumspur wird kleiner, die Füße bleiben knapp unter der Oberfläche.

3 Dir geht die Luft aus

Nach 50 bis 100 Metern bin ich außer Atem, obwohl Arme und Beine noch könnten.

Selbsttest: Hör beim Kraulen hin: Blubbert es zwischen zwei Atemzügen gleichmäßig aus Mund oder Nase? Bleibt es still, hältst du die Luft an.

Blubbern am Beckenrand
Im stehtiefen Wasser untertauchen und durch Mund und Nase ruhig und gleichmäßig ausatmen, bis kaum noch Luft da ist. Auftauchen, einatmen, wiederholen. Danach beim Kraulen genauso unter Wasser ausatmen.

Dreier-Atmung
Nur jeden dritten Zug atmen, also abwechselnd links und rechts. Zwischen zwei Atemzügen gleichmäßig unter Wasser ausatmen. Wird es zu knapp, auf zwei Züge zurückgehen. Kein Luftanhalten auf Strecke und vorher nicht tief durchschnaufen.

Wirkt, wenn: Du kommst ruhiger an der Wand an und musst nicht nach Luft schnappen.

4 Der Arm drückt gestreckt nach unten

Ich ziehe kräftig, komme aber kaum voran. Vorn fühlt sich mein Arm wie ein langer, gerader Hebel an.

Selbsttest: Schwimm 25 Meter mit Fäusten, dann 25 Meter normal. Fühlt sich der Zug mit offener Hand plötzlich viel griffiger an, hat dein Unterarm bisher kaum mitgearbeitet.

Faustschwimmen
Mit geschlossenen Fäusten kraulen. Ohne Handfläche musst du den Unterarm als Paddel nutzen und den Ellbogen früh beugen. Danach mit offener Hand weiterschwimmen und den Unterschied spüren.

Catch-up
Ein Arm bleibt vorn gestreckt, bis die andere Hand ihn fast berührt, erst dann zieht er. Eine Übertreibung zum Lernen, kein Stil für das normale Tempo: nicht zum langen Gleiten werden lassen.

Wirkt, wenn: Du spürst den Druck am ganzen Unterarm, nicht nur in der Handfläche.

5 Der Zug endet zu früh

Meine Hand kommt schon unter dem Bauch aus dem Wasser, nicht erst an der Hüfte.

Selbsttest: Achte auf das Ende jedes Zugs: Streift dein Daumen den Oberschenkel? Kommt die Hand vorher heraus, ist der Zug zu kurz.

Daumen an den Oberschenkel
Am Ende jedes Zugs streift der Daumen kurz den Oberschenkel, erst dann kommt die Hand aus dem Wasser. Die Hand wird bis dorthin schneller, nicht langsamer.

Züge pro Bahn zählen
Bei gleichem Gefühl die Armzüge pro Bahn zählen. Ziehst du bis zur Hüfte durch, sinkt die Zahl. Notiere sie, um später zu vergleichen.

Wirkt, wenn: Du brauchst bei gleichem Gefühl weniger Züge pro Bahn.

6 Du schlingerst durch die Bahn

Meine Hände tauchen vor dem Kopf über der Mitte ein, ich schlängle mich durch die Bahn, oder die Schulter zwickt.

Selbsttest: Schau beim Eintauchen auf deine Hände. Sie gehören schulterbreit vor dich. Ein Partner am Beckenrand sieht es von vorn sofort.

Kraulen auf Schienen
Stell dir zwei Schienen schulterbreit vor dir vor. Jede Hand taucht auf ihrer Schiene ein, nie über der Mitte vor dem Kopf. Langsam schwimmen und beim Eintauchen hinschauen.

Side-Kick in Seitlage
Auf der Seite liegen, unterer Arm vorn gestreckt, oberer Arm am Körper, Blick nach unten. Nur locker mit den Beinen schlagen, nach jeder Bahn die Seite wechseln.

Wirkt, wenn: Du schwimmst gerade über der Bodenlinie, ohne gegenzusteuern.

Hinweis. Die Übungen sind Praxis aus dem Schwimmtraining und ersetzen keine Technikanalyse. Übungen mit seltenem Atmen nie als Wettbewerb und nie nach tiefem Durchschnaufen schwimmen. Bei Schmerzen in der Schulter Umfang herausnehmen und ärztlich abklären lassen. Filmen im Hallenbad nur nach Rückfrage bei der Badeaufsicht.
© Strongerlab. Den Kraul-Check mit Hintergrund und Quellen findest du auf strongerlab.com/kraul-check