

## Technikbeurteilung (Kraulschwimmen)

### Ablauf:

- 1) Startsprung + Tauchphase mit Delphinbeinschlag
- 2) 1 Länge (25 Meter) Kraulschwimmen (Atmung: 2er, 3er oder 4er Rhythmus)
- 3) Rollwende + Tauchphase mit Delphinbeinschlag (danach: Ende)

|                                                               | 0 Punkte | 1 Punkt | 2 Punkte | 3 Punkte |
|---------------------------------------------------------------|----------|---------|----------|----------|
| <b>Startsprung +<br/>Tauchphase mit<br/>Delphinbeinschlag</b> | O        | O       | O        | O        |
| <b>Armzug</b>                                                 | O        | O       | O        | O        |
| <b>Beinschlag</b>                                             | O        | O       | O        | O        |
| <b>Atmung</b><br>2er, 3er oder 4er Rhythmus                   | O        | O       | O        | O        |
| <b>Wasserlage und<br/>Körperrotation</b>                      | O        | O       | O        | O        |
| <b>Rollwende</b>                                              | O        | O       | O        | O        |

**Gesamtpunktzahl:**

**Bewegungsmerkmale, die bei der Bewertung der technischen Realisierung besonders berücksichtigt werden, sind folgende:**

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lehrvideo 1: Startsprung + Delphinbeinschlag</b> | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HRBRly2DbI4&amp;t=10s">https://www.youtube.com/watch?v=HRBRly2DbI4&amp;t=10s</a><br>   |
| <b>Lehrvideo 2: Kraultechnik</b>                    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gK1XeJJsBp8&amp;t=45">https://www.youtube.com/watch?v=gK1XeJJsBp8&amp;t=45</a><br>     |
| <b>Lehrvideo 3: Rollwende</b>                       | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ICmBO5Bqhzc">https://www.youtube.com/watch?v=ICmBO5Bqhzc</a><br>                      |
|                                                     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q14W1uCJag4&amp;t=19s">https://www.youtube.com/watch?v=q14W1uCJag4&amp;t=19s</a><br> |

▪ **Armbewegung – Unterwasserphase:**

- Unterteilung in 3 Phasen: Wasser fassen, Zugphase, Druckphase
  - Zu Beginn der Armbewegung ist der Arm gestreckt (aus der Schulter heraus nach vorne strecken), der Arm zieht/drückt mit gebeugtem Ellbogen unter dem Körper (Achtung: nicht über die Körpermitte ziehen) Richtung Oberschenkel und ist am Ende der Bewegung wieder gestreckt.
  - Die Armbewegung soll unter Wasser beschleunigend sein:
    - Wasser fassen (Druck suchen), dabei geht die Hand 10-15° runter: **langsam**
    - Zugphase (Ellbogenbeugung): **etwas schneller**
    - Druckphase (mit Oberkörperrotation): **noch schneller**
- Wichtig: Druckphase bis zum gestreckten Arm fertig machen! Die Geschwindigkeit des Armzuges nimmt von Anfang bis zum Schluss zu. Es verändert sich dabei der Winkel des Handgelenks zum Unterarm (stets größtmögliche Druckfläche nach hinten).

- **Armbewegung – Oberwasserphase/Rückholphase:**
  - Die Arme ziehen wechselseitig durch das Wasser und werden über der Wasserlinie nach vorne geschwungen, die Hände tauchen schulterbreit vor dem Kopf ein.
  - Die Bewegung beginnt mit einem Heben des Ellbogens oben, die Beugung im Ellbogen ist im Vorziehen auf Schulterhöhe am größten. Der Unterarm soll möglichst locker sein.
  - Eintauchphase: Zuerst mit den Fingern eintauchen und aus dem Schultergelenk heraus nach vorne eine Armstreckung inkl. Oberkörperrotation durchführen (je weiter man nach vorne kommt, desto besser).
  
- **Beinbewegung**
  - Die Beinbewegungen bestehen aus fortlaufenden wechselseitigen Ab- und Aufwärtsbewegungen.
  - Die Knie leiten nicht die Bewegung ein – Abfolge: Hüfte – Knie – Fußgelenk
  - Zehenspitzen: leichte Fußeinwärtsdrehung, volle Streckung im Fußgelenk
  - Die Fußgelenke sind in der Abwärtsbewegung gestreckt.
  - Die Aufwärtsbewegung erfolgt mit völlig gestreckten Beinen.
  - Das Becken muss stabil bleiben und darf nicht gegenläufig zum Abwärtsschlag sein. Das Becken darf aber insgesamt an der Rotation teil haben.
  
- **Atmung**
  - Die Einatmung erfolgt bei seitwärts gedrehtem Kopf und Schultergürtel.
  - 2er, 3er oder 4er Rhythmus (kein 1er Rhythmus)
  - Die Ausatmung erfolgt kurz vor Ende der Druckphase und ist stoßartig durchzuführen.
  
- **Wasserlage und Körperrotation**
  - Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule und der Körper nimmt eine waagrechte Wasserlage ein. Der Blick ist nach unten bzw. leicht nach vorne)
  - Unabhängig von der Atmung und entkoppelt vom Kopf findet eine Rotation im Schultergürtel statt; Rotation um die Längsachse bei stabiler Kopfhaltung. (Druckphase)