



Kraulschwimmen . . . lernen

[Zum Ausdrucken](#)

Hier kannst du dir die Übungen fürs Schwimmbad ausdrucken lassen (auch als [word-Datei](#)).
Tipp: Stecke den Ausdruck dann in eine Plastikfolie.

1. Wasserlage. Gleiten und Ausatmen im Wasser



- ◆ Ich stosse mich vom Beckenrand ab
- ◆ Der Kopf liegt auf dem Wasser
- ◆ Arme und Beine sind gestreckt
- ◆ Ich atme ins Wasser aus

Übe immer so lange, bis du die Aufgabe problemlos schaffst.
Lass dich durch eine(n) Mitschüler/in oder den Lehrer beobachten und beraten !

2. + Beinbewegung



- Meine Beine bewegen sich auf und ab
- Meine Beine und Füße sind dabei fast gestreckt (und locker)

Probiere diese Übung auch mit Schwimfflossen aus !

3. + Armbewegung

- ▶ Ich beschreibe zusätzlich mit den Armen einen großen Kreis



- ▶ Ich atme wie bisher ins Wasser aus



- ▶ Ich tauche zuerst die Hand ins Wasser, dann den Arm.
- ▶ Ich ziehe den Unterwasserarm kräftig nach hinten (Richtung Bauchnabel und drücke ihn dann zum Oberschenkel)
- ▶ Ich schwinde den Arm über Wasser nach vorne

- ▶ Ich führe die Armbewegung mit einem Schwimmbrett durch



(4 mal rechts – 4 mal links)

- ▶ Ich atme wie bisher ins Wasser aus
- ▶ Ich atme zur Seite ein

4. + Atmung



Ich atme am Ende der Unterwasserbewegung des Armes zur Seite ein (und atme danach wieder ins Wasser aus)

Zusatzaufgabe

Wechsle rechten und linken Arm

5. = Gesamtbewegung Kraulschwimmen

So sieht die Gesamtbewegung aus:

- Ich bewege jetzt beide Arme:
den einen nach vorn, den anderen nach hinten
- Ich atme immer zu gleichen Seite ein (wenn der Unterwasserarm zur Hüfte kommt)

