

Schwimmen – Kraul: Roboterarm

Die Schüler erwerben bei dieser Übung die korrekte Technik des Armzugs, indem sie den Bewegungsablauf bewusst unterbrechen.

Die Beine führen eine Schlagbewegung aus. Der rechte Arm führt die Unterwasserbewegung robotermässig aus. D.h.: 1. Hand abknicken (Wasserfassen), 2. Unterarm beugen (Ellbogen vorhalten), 3. Ganzer Arm führen (Druckphase). Nach sechs Zyklen wird der Arm gewechselt.



Bild: Bissig, 2008.

Variationen

- Mit der Faust, gespreizten Fingern, mit Paddles, mit korrekter Stellung der Handfläche vs. «falscher» Stellung der Handfläche ausführen.

einfacher

- Zwischen den Oberschenkeln wird ein Pull-buoy eingeklemmt.

schwieriger

- Einarmig, im Wechsel linker und rechter Arm, mit Abschlag «vorne».

Material: Pull-buoy, evt. Paddles

Bemerkung: Kann auch im Rückenraul angewendet werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO