

Schwimmen – Rücken: Armzug

In dieser Übung fokussieren sich die Schüler lediglich auf den Armzug. Durch die separierte Bewegungsausführung können sie die richtige Technik schneller erwerben.

Beine machen den Kraulbeinschlag. Der rechte Arm taucht ins Wasser. Anschliessend wird nur der Unterarm zur Schulter geführt, so dass der Daumen die Schulter berührt. Weiterhin den Körper berührend, «fährt» der Arm dem Körper entlang bis zum Oberschenkel. Die Rückholphase ist locker über Wasser. Die Ausführung wird sechs Mal mit dem rechten Arm, dann sechs Mal mit dem linken Arm ausgeführt. Der andere Arm liegt locker gestreckt in der Hochhalte.



Bild: Bissig, 2008.

Variationen

- Mit der Faust ausführen oder mit gespreizten Fingern.

einfacher

- Kurzflossen, oder zwischen den Oberschenkeln wird ein Pull-buoy eingeklemmt.

schwieriger

- Einarmig, im Wechsel linker und rechter Arm Abschlag schwimmen.

Material: Flossen, Pull-buoy

Bemerkung: Kann auch im Kraul angewendet werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO