

# Schwimmen: Mit Kraulen schnell wie ein Fisch

**Kraulen ist die schnellste Schwimmart und wird ebenfalls von Anfang an in Schwimmkursen eingeführt. Unsere Übungen, Hilfsmittel und Videos sollen dabei unterstützen, diese Techniken von Anfang an richtig zu erlernen.**

Kraulen ist die schnellste Schwimmart, weil durch den wechselseitigen Armzug und den kontinuierlichen Beinschlag ein Antrieb ohne Unterbrechung erzeugt wird. Das Gesicht des Schwimmers blickt zum Grund des Gewässers.

Alle zwei bis fünf Armzüge wird der Kopf zum Atmen nicht wie beim Brustschwimmen vollständig aus dem Wasser gehoben, sondern seitlich gedreht. Dadurch bleibt der Körper in der Horizontalen. Während zwei Armzügen macht der Schwimmer normalerweise sechs Beinschläge, wobei Langstreckenschwimmer meistens nur zwei Beinschläge machen.

## Übungen

- [Merkliste Kraultechnik](#)

## Hilfsmittel

- [Übersicht Technik Kraul](#) (pdf)
- [Checkliste Schwimmkurs](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**