

# Schwimmen – Kraul: Arm zurück

In dieser Übung wird die Rückholphase variiert. Durch unterschiedliche Variationen wird eine optimale Kontrolle des Arms erreicht.

Nachdem der Arm das Wasser verlassen hat:

- Berührt die Hand die weiter entfernte Gesässbacke.
- Wird die Hand mindestens drei Mal kreisend nach vorne geführt.
- Wird die Hand wie ein Bagger mindestens drei Mal Wasser fassend nach vorne geführt.
- Klatscht die Hand mindestens drei Mal aufs Wasser, danach nach vorne geführt.



Bild: Bissig, 2008.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**