

## Rhythmus – Schwimmen: Crawl – Armzug

Während dieser Übung verfeinern die Schülerinnen und Schüler die Koordination des Crawl-Armzuges. Sie lernen gleichmässig zu crawlen.



Einen Crawlarmzug im 3er-Rhythmus ausführen (vgl. Skizze). Eintauchen der Hände (1), Zug- und Druckphase (2), Arm aus dem Wasser und nach vorne führen (3). Folgende Punkte beachten:

- Sich den Rhythmus im Wasser vorsagen oder «singen».
- Der Rhythmus wird vom Trainer oder von der Lehrerin gegen die Metalltreppe mit einem Metallgegenstand im Schwimmbecken geklopft.
- Den Armeinsatz im Trockenen ausführen.

---

Quelle: mobilepraxis 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**