

# Reihenbilder Kraultechnik



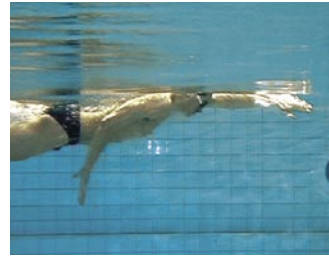
Eintauchen rechter Arm



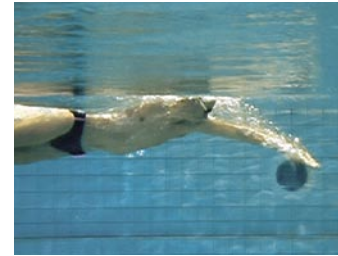
Stützphase



Druckphase Ellbogen-vorn-Haltung



Ende Druckphase



Rückholphase rechter Arm



Kraultechnik von Alexander Popov

# Überblick Rückencrawltechnik



Eintauchen rechter Arm



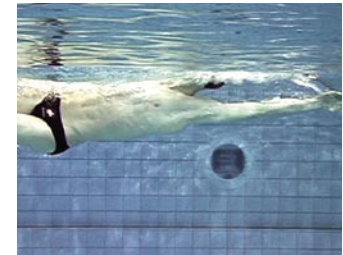
Stützphase



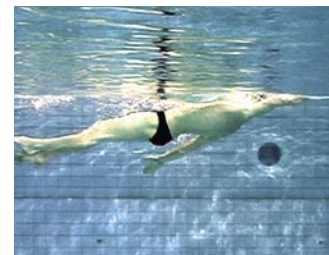
Druckphase Ellbogen-vorn-Haltung



Ende Druckphase



Rückholphase rechter Arm



Rückenkraultechnik von Karel Nouy



# Überblick Brustschwimmtechnik



Armstreckung



Stützphase



Druckphase mit Ellbogen-vorn-Haltung



Ende Druckphase



Rückholphase Arme



Brustschwimmtechnik von Remo Lütolf

# Überblick Delfinschwimmtechnik



Eintauchen: Arme mit Öffnungs-  
bewegung und erstem Beinschlag



Stützphase



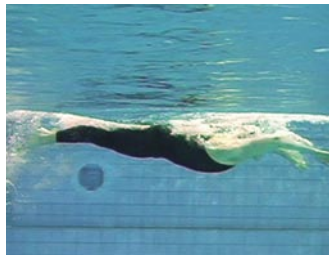
Druckphase: Ellbogen-vorn-  
haltung



Ende Druckphase: zweiter  
Beinschlag



Rückholphase Arme



Delfinschwimmtechnik