









# Phasen der Kraultechnik

Der Bewegungszyklus beim Kraulschwimmen wird in zwei Halbzyklen unterteilt, welche jeweils aus drei Phasen bestehen:

- Phase I – Wasserfassen und Herausschwingen
- Phase II – Zug- und Schwungphase
- Phase III – Druckphase und Eintauchen

Hinsichtlich ihrer formellen Zusammensetzung sind die Phasen des ersten und zweiten Halbzyklus identisch. In der Praxis können sich die Elemente der verschiedenen Phasen zwischen den beiden Halbzyklen unterscheiden. Deshalb muss die individuelle Schwimmtechnik unter Betrachtung des gesamten Bewegungszyklus analysiert werden, welcher die sechs Phasen (drei Phasen des ersten und drei Phasen des zweiten Halbzyklus) vereint.

	Phase I – Wasserfassen und Herausschwingen	Phase II – Stütz- und Schwungphase	Phase III – Druckphase und Eintauchen
Ziel	Übergabe des Armzuges von einem Arm zum anderen unter Beibehaltung der Geschwindigkeit.	Erhöhen der Geschwindigkeit.	Erreichen der maximalen Geschwindigkeit.
Zeitliche Kopplung	Wasserfassen des rechten Arms gleichzeitig mit a) dem Herausschwingen des linken Arms aus dem Wasser b) dem kraftvollen Abwärtsschlag des linken Beins c) dem Aufwärtsschlag des rechten Beins d) der Seitlichdrehung des Kopfes zu Beginn der Einatmung	Die Stützphase mit dem rechten Arm erfolgt gleichzeitig mit a) dem aktiven Schwingen des linken Arms über Wasser b) mit dem Aufwärtsschlag des linken Beins c) mit dem Abwärtsschlag des rechten Beins d) mit dem Beenden der Einatmung, der Kopf wird aktiv zurückgedreht	Das Ende des rechten Armzuges erfolgt gleichzeitig mit a) dem Eintauchen des linken Armzuges b) dem Abwärtsschlag des linken Beins c) dem Aufwärtsschlag des rechten Beins d) dem Ausatmen unter Wasser
Ausserdem wichtig	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Anheben des linken Ellbogens erfolgt synchron mit dem Vorstrecken des rechten Arms.</li> <li>• Aktive Schulterrotation mit fixierter Beckenhaltung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der rechte Arm führt die Bewegung an.</li> <li>• Drehung des Beckens vermeiden, aktives Miteinbeziehen der Muskeln von Schulter und Rumpf in den Armzug.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehung des Rumpfes vermeiden (widerstandsärmste Körperhaltung).</li> </ul>
seitlich			
frontal			

Weber, Pierre-André et al., 2004 .....