

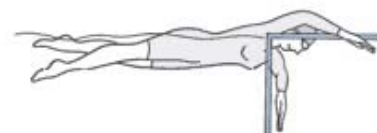


# Varianten der Koordination des Armantriebs beim Brustkraul

Charakteristisch für das Kraulschwimmen ist die wechselseitige Armantriebsbewegung. Der Rhythmus dieser wechselseitigen Bewegung kann unterschiedlich gestaltet werden und muss keineswegs harmonisch sein. Dies bedeutet, dass die Koordination zwischen linkem und rechtem Arm unter den Schwimmern teilweise erhebliche Unterschiede aufweisen kann. In diesem Abschnitt werden die drei wichtigsten Varianten der Armantriebskoordination erläutert

## Klassische Koordination

Der eine Arm taucht ein («Wasserfassen»), wenn der andere Arm von der Stütz- in die Druckphase übergeht. Im Breitensport wird vorwiegend diese klassische Variante angewendet. In der Abbildung ist deutlich zu erkennen, dass der rechte Arm eintaucht, wenn der linke Arm seine Druckphase beginnt. Die beiden Arme stehen zu diesem Zeitpunkt in einem rechten Winkel zueinander.



## Überlappung Ende Druckphase

Bei dieser Variante taucht der Arm ein, wenn der andere Arm seine Druckphase schon fast beendet hat. Sie ist durch eine stark ausgeprägte Schulterrotation gekennzeichnet. Diese Variante wird von Schwimmern angewendet, die über grosse Hebelarme verfügen. Grösster Vorteil ist eine praktisch kontinuierliche Antriebswirkung. Eine Gleitphase ohne Armantrieb ist nicht vorhanden. Alexander Popov ist ein bekannter Vertreter dieses Koordinationsstils. Aus der Abbildung ist ersichtlich, dass der rechte Arm erst eintaucht, wenn der linke Arm den letzten Teil seiner Druckphase durchläuft. Der Winkel zwischen den beiden Armen beträgt zu diesem Zeitpunkt deutlich über 130°.



## Überlappung Stützphase

Diese teilweise etwas unruhig wirkende Variante wird vorwiegend von Schwimmern mit kurzen Hebelarmen angewendet, die über einen starken Beintrieb und eine gute Gleitfähigkeit verfügen. Das Eintauchen des Armes erfolgt noch während der Stützphase des anderen Armes. Die Abbildung zeigt das Eintauchen des rechten Armes, während der linke Arm seine Stützphase noch nicht erreicht hat. Der Winkel zwischen den Armen beträgt zu diesem Zeitpunkt weniger als 45°. Durch die überlappende Stützphase muss die flache Wasserlage durch einen starken Beintrieb aufrechterhalten werden. Jan Thorpe ist ein bekannter Vertreter dieser Koordinationsvariante.

