

liche Körper einnehmen kann. Das Ziel ist hier, ohne Mühe den Kopf auf eine Schulter zu legen wobei je ein Auge über beziehungsweise unter Wasser ist (siehe Abbildung 3.3). Dies ist die ideale Kopfhaltung beim Atmen.

Legen Sie sich auf eine Seite, und strecken Sie den unteren Arm in Verlängerung Ihres Körpers weit von sich weg, wobei Sie ein Ohr auf die Schulter pressen. Der ausgestreckte Arm sollte knapp unter der Wasseroberfläche liegen, wobei die Handfläche zum Beckengrund zeigt. Der obere Arm liegt seitlich am Körper an. Machen Sie einen Wechselbeinschlag, und achten Sie darauf, dass Sie das Gesicht zur Hälfte unter Wasser halten. Die natürliche Tendenz ist, den Kopf anzuheben, um den Mund aus dem Wasser zu bekommen und atmen zu können. Das lässt Ihren Körper jedoch absinken. Das heißt also, Sie müssen härter dagegen arbeiten. Wenn es Ihnen schwer fällt, bei richtiger Kopfhaltung zu atmen, dann drehen Sie einfach Ihren Kopf und blicken nach oben. So bringen Sie Mund und Nase aus dem Wasser und können leichter atmen. Schwimmen Sie eine Bahnlänge auf jeder Körperseite.

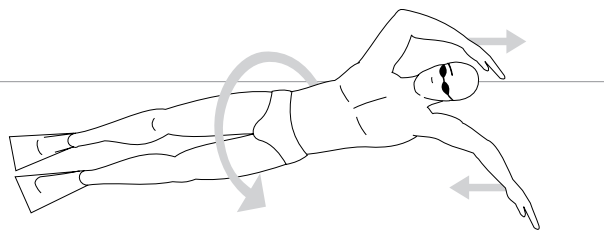


Abbildung 3.4

ÜBUNG 4: BEINSCHLAG IN SEITENLAGE MIT EINEM ARMZUG

Diese Übung verbessert die Wasserlage und die Rotationsfähigkeit. Wir nähern uns damit ein weiteres Stück an die Kraulgesamtbewegung

an. Bei dieser Übung machen Sie die gleiche Beinschlagübung in Seitenlage wie in Übung 3. Zusätzlich führen Sie alle 5 Sekunden den ruhenden Arm vor und machen mit dem führenden Arm einen Armzug, während Sie auf die andere Seite rotieren (siehe Abbildung 3.4). Diese Bewegung zielt auf eine gleichmäßige Rotation bei stabiler Wasserlage ab. Am besten ist es hierfür, mit dem Vorschwung zu beginnen und in der stromlinienförmigen Wasserlage zu verharren, bis Sie die Hand an Ihrem Gesicht vorbeiführen. Beugen Sie dann den Ellenbogen des Führungsarms. In dem Moment, in dem der Vorschwungarm ins Wasser eintaucht, ziehen Sie mit dem anderen Arm, drücken das Wasser nach hinten weg und rollen dabei auf die andere Seite. Achten Sie darauf, dass Ihr Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule und damit gerade bleibt (heben Sie nicht den Kopf an), so als träte eine Längsachse aus der Mitte Ihrer Schädeldecke. Wiederholen Sie das Ganze zur anderen Seite. Lassen Sie sich Zeit; zunächst schaffen Sie vielleicht nur eine einzige Drehung pro Bahn.

ÜBUNG 5: BEINSCHLAG IN SEITENLAGE MIT DREI ARMZÜGEN

Diese Übung hilft ebenfalls, die Schwimm- und die Rotationsfähigkeit zu verbessern und ist ein weiterer Schritt in Richtung Kraulgesamtbewegung. Sie ist identisch mit Übung 4, nur dass hier statt eines Armzugs drei Armzüge ausgeführt werden, bei denen Sie sich jeweils um 180 Grad um die eigene Achse drehen. Achten Sie darauf, dass Sie sich bei jedem Armzug wirklich auf eine integrierte Rotation konzentrieren, die aus der Hüfte und dem Beinschlag kommt und nicht aus einer Bewegung des Kopfes und der Schultern.