

Kraul (Prüfungskriterien)

1. Abstoßen vom Beckenrand / Gleitlage

- Ich stoße mich vom Beckenrand ab
- Mein Kopf ist im Wasser/ auf dem Wasser
- Ich strecke Arme und Beine
- Ich gleite durch das Wasser
- Ich atme ins Wasser aus



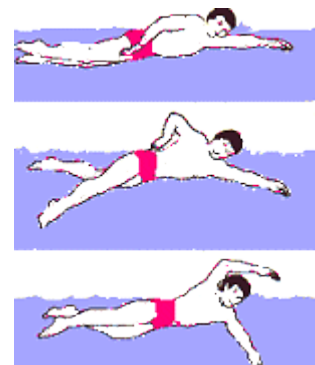
2. Wasserphase der Arme

- mit der Handfläche und dem Innenarm Wasser fassen
- Hand und Arm nach unten-hinten bewegen
- den Ellbogen hochhalten
- den Arm (im Ellbogengelenk) beugen und über den Arm hinweg vorwärts ziehen
- sich mit Hand und Unterarm vom Wasser abdrücken und dabei den Arm zum Oberschenkel strecken



3. Überwasserphase der Arme

- den Körper zu einer Seite hochrollen
- den Ellbogen hochziehen
- den Unterarm mit Hand entspannt aus dem Wasser ziehen
- der Arm nahe am Körper vorbei schwingen
- die Hand weit vor dem Kopf eintauchen
- Daumen zuerst, dann die Fingerspitzen nach vorn bringen
- beim Eintauchen Arm und Schulter vorschieben und den Ellbogen hochhalten



4. Beinbewegung

- Die Beine werden wechselseitig auf- und abwärts bewegt
- Dabei wird die Wasserlage stabilisiert und ein Vortrieb erzeugt.
- Der Fuß wird dazu überstreckt so dass der Fußrist nach hinten unten schlagen kann.
- Pro Armzug können zwei oder sechs Beinbewegungen gekoppelt werden

