

# Krabbeln, Crawlén oder Kraulen – Kraulschwimmen (fast) wie die Profis

## Klassen 3 und 4

Ein Beitrag von Axel Dietrich, Melsungen und Britta Jandt, Alfeld

Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart und Michael Wrede, Hamburg

**K**inder „krabbeln“ schon in frühem Alter durchs Wasser. Dieses Phänomen kann genutzt werden, um bereits mit Grundschulern die Schwimmtechnik Kraulen einzuführen und auf spielerische Weise zu üben. Die Schüler probieren aus, wie sie mit wechselnden Beinschlägen und Armzügen möglichst schnell durchs Wasser kommen, und verinnerlichen die Bewegungsbilder zur Schwimmtechnik.



Durchs Wasser „krabbeln“

© Thir...stock/Photodisc

### Das Wichtigste auf einen Blick

**Lernbereich:**

Wassergewöhnung und Schwimmen

**Themen:**

- die Schwimmart Kraulen
- ausdauernd schwimmen
- Atmung unter Wasser

**Kompetenzen:**

- Überwinden des Kopfstellreflexes
- Wasserwiderstand gleichzeitig nutzen und vermeiden
- sich mit einer Wechselzugtechnik im Wasser antreiben

**Klassen:** 3 und 4

**Dauer:** 4–5 Doppelstunden

**Organisatorisches:**

Die Wassergewöhnung und -bewältigung sollten abgeschlossen sein und die Schüler die schwimmerischen Grundfertigkeiten sicher beherrschen.

Ideal wäre eine Lehrschwimmhalle mit Hub-Boden oder ein Kombi-Bad mit unterschiedlichen Wassertiefen. Abgeteilte Schwimmbahnen sind nicht erforderlich, sondern eher störend.



Alle Materialien finden Sie auf der **beiliegenden CD 25** in veränderbarer Form.

## Pendeln und strampeln



### Beinpendel

Die Schüler stehen seitlich am Beckenrand und „pendeln“ mit einem Bein durch das Wasser (Festhalten am Rand oder am Vordermann). Nach einiger Zeit wird die Seite gewechselt.

### Strampelorchester



Die Schüler sitzen am Beckenrand und strampeln mit den Beinen ins Wasser. Dabei sollen sie das Tempo und die Größe der Beinamplitude variieren.

### Whirlpool

Die Schüler befinden sich im Wasser und halten sich mit gestreckten Armen am Beckenrand fest. Sie strampeln mit den Beinen in unterschiedlichen Tempi, Beinamplituden und Körperlagen (Bauch-/Rücken-/Seitenlage).

M 6

**Station 2****Spiegelschwimmen****Ihr braucht** 1 Schwimmbrett pro Kind**Ihr übt**

Schwimmt zu zweit mit Strampelbeinen und Windmühlenarmen nebeneinander her. Immer wenn ihr Luft holt, dreht ihr den Kopf zur Seite und schaut euren Partner an (d.h. einer atmet nach rechts, der andere nach links). Tauscht nach einer Bahn die Seiten.



Schwimmt mit einem Brett und gestreckten Armen. Kombiniert nur den Beinschlag mit dem Luftholen.



Versucht, euch beim Luftholen mit den Händen abzuklatschen.

M 8

## Bewegungsbild Kraulschwimmen



### Der Beinschlag

Die Beinbewegung kommt aus der Hüfte und setzt sich über Oberschenkel, Knie und Unterschenkel bis ins Fußgelenk fort. Die Füße sind gestreckt und leicht nach innen gedreht.

### Der Armzug

#### 1. Eintauchen („Wasserrassen“)

Die Hand taucht schulterbreit so weit wie möglich vorn ein, der Arm schiebt sich nach vorn bis fast zur Streckung. Die Hand und der Unterarm werden zum Wasserrassen leicht gebeugt.

#### 2. Zugphase

Nun zieht der Schwimmer die Handfläche – mit leicht gebeugtem Ellenbogen – einmal von ganz vorn unter dem Körper entlang, bis der Arm am Oberschenkel wieder gestreckt ist.

#### 3. Druckphase

Das Wasser kräftig mit der Hand nach am Körper „herauswerfen“ („Wassermühle“). Diese Phase geht direkt in die Phase des Herausschwingens über.

#### 4. Schwung-/Rückholphase

Der kleine Finger kommt als Erstes aus dem Wasser. Etwa beim Ohr knickt der Arm ein (hoher „spitzer“ Ellenbogen) und streckt sich dann ganz lang nach vorn. Beim Zurückholen der Arme mit dem Daumen entlang des Körpers durch die Achselhöhle ziehen („Reißverschluss schließen“).

### Die Atmung

Der Kopf wird am Ende der Druckphase leicht zur Seite gedreht. Der Schwimmer atmet schnell und tief ein. Bevor die Hand die Ohren „überholt“, wird der Kopf zurückgedreht. Während der Unterwasserphase wird kräftig durch Mund und Nase ausgeatmet. Wenn möglich soll die Atmung abwechselnd zu beiden Seiten erfolgen (3er-Armzug).

### Die Wasserlage

Der Kopf beeinflusst die Wasserlage. Er wird mindestens bis zur Hälfte eingetaucht, der Blick ist nach vorn-unten gerichtet.