

	Kraulkurs Wernau 5. Kurstag Donnerstag, 04.12.14		
Uhr	Gesamtzeit: 105 min	Zeit	Dist.
19:45	Beginn um 19:45 Uhr in Schwimmhalle - Organisatorisches , Theorie Kraulschwimmen - vier Grundelemente: Armzug, Beinschlag, Wasserlage, Atmung		
1	Mobilisieren - Mentales Üben Dehnübungen/Streckübungen (lang machen), diagonale Streckung Beweglichkeitsübungen: Kopf, Arme/Schulter, Hüfte, Beine, Neu: Streckung des Hüftbeugers: Hinteres Bein auf Podest und dann Hüfte dehnen.	15	
2	^{20:00} (Alle) Einschwimmen - beliebig, alle Schwimmstile	10	200
3	Gleiten aus Brustschwimmstil - 200 m Brustschwimmstil korrigieren 3 bis 4 Züge, dann Gleiten, abtauchen, wiederholen - über mehrere Bahnen Ziel: 1. Gleiten spüren, Körperspannung aufbauen, lang machen d.h. Brettlage trainieren, Streckmuskulatur kräftigen, 2. Unter Wasser langsam ausatmen. Siehe "Ultimative Technikübungen Kraulschwimmen"	5	200
4	Vorschwimmen eines guten Kraulers und Analyse (alle am Beckenrand)	8	
5	Theorie am Beckenrand - Armzug beim Einhandschwimmen und Beinschlag	5	
6	Kraulen -100 m	5	100
7	Scullen - Wiederholung - 200 m Teilübung Kraularmzug: Arme seitlich gestreckt - Unterarme U-förmig nach unten abgewinkelt machen mit Händen Ruderbewegung, Ziel: weite Eintauchbewegung der Arme aus der Schulter mit rechtwinkligem Arm Druckphase einleiten	7	200
8	Diagonaler Armzug - aus Kraullage - 200 m ein Arm vorn gestreckt, ein Arm hinten, Hand über dem Knie, - dann Gleiten mit Beinschlag. Zwischen dem Armwechsel mehrere Beinschläge	7	200
9	Reißverschluß - 200 m	7	200
10	Schaufelrad - Kraulen - 200 m 5 - 10 mal Schaukeln, dann in Kraulzug übergehen.	7	200
11	Beinschlagübungen - Optionen		
	Beinschlagtechnik nochmal wiederholen - Technik Einweisung 1. Kraulbeinschlag an Land - Beinpendel vor und hinter der seitlichen Körperachse - dabei auf Spreizung der Oberschenkel (nach vorn und hinten) bei gestrecktem Bein achten d.h. nach hinten ausholen, Kicken eines Balles, gestrecktes Bein nach Vorn und gestrecktes Bein nach Hinten in 2. Kraulbeinschlag - im Wasser am Beckenrand aus hängender Position - in waagrechte Lage schlagen - auf Spreizung, d.h. 3. Waagrechte Position (Kopf unter Wasser) Fassen in Rinne bzw. Abstützen am Beckenrand - jeweils ein Arm 4. Beide Arme am Beckenrand: Abstoßen und zurück mit Beinschlag	10	
	Beinschlag in Rückenlage - Kicken an die Decke - Arme entweder Kraul oder Altdeutsch - 150 m	7	150
12	Einarmschwimmen: Schwerpunkte üben 1. zu Optimierung des Beinschlags 2. zur technischen Ausführung des Armzug - Phase: Wasserfassen Ellenbogen bleibt stehen Druckphase - Handstellung a) senkrecht, b) zum Schluss - mit Kick strecken 3. Gleitphase mit Beinschlag "untermauern".	7	
	Optional:		
	Vertikalen Beinschlag im Tiefen, 3 x 45 sec. Pause 45 sec, danach 25 Meter Kraulen		
	Abschlagschwimmen, T-Pressen,		
13	^{21:25} Ausschwimmen	5	
	Ende 21:30 Uhr	105	1450