

2010/11		2010/11		2010/11	
1. Einheit Krauleinsteiger		2. Einheit Krauleinsteiger		3. Einheit Krauleinsteiger	
2x100m einschwimmen 1. 25m Brust, 25m Rücken, 25m Kraul, 25m beliebig - 2. 25m Brust mit 3 Rollen auf der Bahn, 25m Kraul mit 3 Rollen auf der Bahn, 25m Rücken, 25m beliebig	200	2x100m einschwimmen 1. 25m Brust, 25m Rücken, 25m Kraul, 25m beliebig - 2. 25m Brust mit 3 Rollen auf der Bahn, 25m Kraul mit 3 Rollen auf der Bahn, 25m Rücken, 25m beliebig	200	2x100m einschwimmen 1. 25m Brust, 25m Rücken, 25m Kraul, 25m beliebig - 2. 25m Brust mit 3 Rollen auf der Bahn, 25m Kraul mit 3 Rollen auf der Bahn, 25m Rücken, 25m beliebig	200
4x50m Kraulbeine mit Brett (auf gestreckte Wasserlage achten)	200	8x25m abstoßen ohne Bein- u. Armbewegung in gestreckter Position (Körperspannung) gleiten bis der Körper nicht mehr voran kommt. Dann bis zur Hälfte der 25m Bahn nur Kraulbeine, die Arme bleiben gestreckt, dann übergangslos die Arme hinzunehmen. !!! Lange Pause nach jeder Weiderholung !!!	200	"Toter Mann" Übung , Arme und Beine vom Körper wegstrecken und versuchen so lange wie möglich auf dem Wasser treiben	0
8x25m abstoßen ohne Bein- u. Armbewegung in gestreckter Position (Körperspannung) gleiten bis der Körper nicht mehr voran kommt. Dann bis zur Hälfte der 25m Bahn nur Kraulbeine, die Arme bleiben gestreckt, dann übergangslos die Arme hinzunehmen. !!! Lange Pause nach jeder Weiderholung !!!	200	8x25m Abschlag (Arme liegen für einen Doppelbeinschlag vorne gestreckt zusammen, dann jeweils rechten o. linken exakten Armzug) 8x25m Kraul 12,5m rechts/ 12,5m links (siehe 1. Einheit)	400	4x25m Rücken gestreckte Lage (Korrektur und Einführung durch Trainer) 4x25m Brust (auf Vermeidung der Beinschere achten, Gleitphase) 4x25m Kraul ganze Lage	300
Trockenübungen , auf den Stufen der Zuschauerränge, der Schwimmer legt sich gestreckt in Kraulposition auf die Fliesen, eine Körperseite ragt frei über die Kante. Der/die Trainer/-in zeigt ausführlich den Kraularmzug (gestrecktes Eintauchen, Wasser fassen, abknicken des Ellbogens, durchdrücken bis zum Oberschenkel, über Wasser hoher Ellbogen). Die Athleten machen dies "trocken" in der beschriebenen Position nach, der/die Trainer/-in korregiert entsprechend.	0	4x50m Kraulbeine mit Brett (auf gestreckte Wasserlage achten)	200	4x25m seitlich Kraulbeine (12,5m rechts/12,5m links) unterer Arm liegt gestreckt nach vorne, oberer Arm gestreckt am Oberschenkel, gut als Atemübung !!! 4x25m Kraulbeine, ohne Brett, zum Luft holen kurze Brustarmzüge	200
am Beckenrand , Hände halten sich am Beckenrand fest. Beine liegen frei im Wasser. 15 sek. Kraulbeine, Korrektur durch Trainer	6x 0	100m beliebig, kein Kraul	100	Trockenübungen , auf den Stufen der Zuschauerränge, der Schwimmer legt sich gestreckt in Kraulposition auf die Fliesen, eine Körperseite ragt frei über die Kante. Der/die Trainer/-in zeigt ausführlich den Kraularmzug (gestrecktes Eintauchen, Wasser fassen, abknicken des Ellbogens, durchdrücken bis zum Oberschenkel, über Wasser hoher Ellbogen). Die Athleten machen dies "trocken" in der beschriebenen Position nach, der/die Trainer/-in korregiert entsprechend.	0
4x25m Kraul ganze Lage (möglichst direkt 3er Zug)	100	4x50m Kraul ganze Lage	200	4x50m Abschlag, siehe 2. Einheit	200
4x50m Kraul 12,5m nur rechter Arm, 12,5m nur linker Arm, der ruhende Arm liegt gestreckt vorne, Atmun alle zwei Züge zur aktiven Seite	200	100m ausschwimmen, 75m beliebig kein Kraul, letzten 25m Kraul	100	2x100m Kraul ganze Lage	200
4x50m Kraul ganze Lage	200		1.400	100m ausschwimmen, 75m beliebig kein Kraul, letzten 25m Kraul	100
100m ausschwimmen, 75m beliebig kein Kraul, letzten 25m Kraul	100				1.200

Wichtig!!! Nach den einzelnen Wiederholungen (25m o. 50m) muss immer eine Pause folgen, nie durchschwimmen, immer nur die beschriebene Strecke. Techniktraining lebt davon, dass die Übungen ausgeruht ausgeübt werden. Wer noch keine längeren Strecken durchkrauln kann, kann so auch noch kein Ausdauertraining durchführen ohne die Fehler dauerhaft zu zementieren.

Wichtig!!! Die Atemtechnik ist ein wesentliches Element um erfolgreich die Technik zu erlernen. Kann am Besten durch Anschauung und Korrektur durch den Trainer nähergebracht werden.

Der/die Trainer/-in legt individuell die Pausen fest.