

Hinweise zum Kraulschwimmen

Bei der Erarbeitung der Lernstufenpläne für das *Kraulschwimmen* wurde davon ausgegangen, dass die Kinder schon schwimmen können. Sie sind mit dem Wasser vertraut und haben eine gewisse Sicherheit beim Schwimmen, d.h. Wassergewöhnung ist schon vor der Schule erfolgt und ggf. kann das Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“ oder auch das „Schwimmabzeichen in Bronze, Silber oder Gold“ nachgewiesen werden.



Der Lernstufenplan zum Kraulschwimmen soll dabei helfen, die Schwimmfertigkeit jedes Kindes grundsätzlich zu verbessern und gleichzeitig vielen Kindern die Möglichkeit zu eröffnen, die geforderten Leistungsanforderungen in der Gruppe

- **Ausdauer (200 m)**
und/oder
- **Schnelligkeit (25 m) in Bronze, Silber oder Gold**
oder zumindest
- **den obligatorischen Nachweis der Schwimmfertigkeit 1 (50 m ohne Zeitlimit)**
zu erreichen.

Dabei wird der Fokus auf verständliche Formulierungen bei den Inhalten zur Technikbeschreibung gelegt, sodass die Umsetzung auch für fachfremd Unterrichtende gut verständlich ist. Da sich die Ausführung der Kraultechnik bei den unterschiedlichen Strecken hinsichtlich der Frequenz des Armzuges, des Beinschlags und der Atmung unterscheidet, wird hier kurz zusammengefasst, worauf der Fokus bei der Technikumsetzung bei den unterschiedlichen Streckenlängen liegen soll:

25 m Schwimmen (Gruppe Schnelligkeit)

Beim *Kraulen* über die *Kurzstrecke* liegt der Fokus auf:

- **hohe Frequenz Arm- und Beinschlag**
- **Atemfrequenz angepasst an die Geschwindigkeit der Gesamtbewegung**
- **Gleitphase kurz**

Anerkennung beim Deutschen Sportabzeichen

Wird die Leistung der Strecke (mindestens Bronze) in die Prüfkarte in der Gruppe Schnelligkeit eingetragen, gilt die Leistung auch gleichzeitig als Nachweis der Schwimmfertigkeit.

1 vgl. Prüfungswegweiser Deutsches Sportabzeichen, Seite 9

200 m Schwimmen (Gruppe Ausdauer)

Beim *Kraulen* über die *Langstrecke* liegt der Fokus auf:

- **mittlere Frequenz Arm- und Beinschlag**
- **Atemfrequenz angepasst an die Geschwindigkeit der Gesamtbewegung**
- **Gleitphase länger**

Anerkennung beim Deutschen Sportabzeichen

Wird die Leistung der Strecke (mindesten Bronze) in die Prüfkarte in der Gruppe Ausdauer eingetragen, gilt die Leistung auch gleichzeitig als Nachweis der Schwimmfertigkeit.

Mit den Technikbeschreibungen für *Start* und *Wende* kann die Langstrecke erlernt werden.

Schwimmfertigkeit

Für den Nachweis der Schwimmfertigkeit sind 50 m ohne Zeitlimit zu schwimmen.

Eine weitere Anerkennung kann erfolgen, wenn die geforderte Langstrecke (200 m) komplett durchschwommen wurde, allerdings die geforderte Mindestleistung für Bronze nicht erreicht wurde (Ausnahmeregelung).

Als Technik für den Start

wurde der *Wasserstart* ausgewählt.

Bei der Wende

entspricht die Anschlaghand der Wandhand in der Technikbeschreibung des Wasserstarts. Die Beine werden aus der Schwimmposition gleichzeitig mit der durch die von der Anschlaghand/ des -arms eingeleiteten Seitenrotation angezogen, sodass der Abstoß durch die Beine für die Wende von der Wand wie beim Wasserstart erfolgen kann.