




## Der Kraul Armzug (unter Wasser)

Das erste wesentliche Element des Kraul Armzuges (unter Wasser) ist der hohe Ellbogen.

Der hohe Ellbogen findet während des ersten Drittels des Unterwasserzugs statt. Der Schwimmer ist damit während der "Greifphase" beschäftigt. Der hohe Ellbogen wird nicht während des gesamten Unterwasserzugs gehalten.

<p><b>Eintauchen / Wasserfassen</b> Die Hand taucht schulterbreit und so weit wie möglich vorn ein. Mit der Körperrotation schiebt sich der Arm bis zur Streckung. Zum Wasserfassen werden Hand und Unterarm leicht gebeugt.</p>	
<p><b>Hoher Ellbogen</b> Mit einer deutlichen Ellbogen-vorn-Haltung abwärts-rückwärts ziehen. Das Ellbogen Gelenk beugen, so dass die Hand unter dem Körper hindurchzieht.</p>	
	
<p><b>Druckphase</b> Kraftvolles Drücken des Armzuges am Oberschulter vorbei (aufwärts-rückwärts), mit direktem Übergang ins Herausschwingen.</p>	