

schwimmwelt.ch beschreibt den Kraulbeinschlag wie folgt:

"Die Beinbewegung kommt aus der Hüfte und pflanzt sich über Oberschenkel, Knie und Unterschenkel bis ins Fussgelenk fort. Zum Abwärtsschlag wird der Oberschenkel aktiv zur Wasseroberfläche angehoben. Die Füße sind beim Abwärtsschlag gestreckt und locker einwärts gedreht. Beim aktiven Aufwärtsschlag des anderen Beines sind die Füße locker zu halten. Die Antriebsbewegung erfolgt mit kleiner Amplitude und mit hoher Frequenz (6er-Beinschlag)."

Die Eidgenössische Sportkommission ESK definiert den Kraulbeinschlag so: "Die Beine schlagen peitschenartig und wechselweise aus den Hüft- und Kniegelenken auf- und abwärts."

- Wechselseitiges Auf -und Abwärtsschlagen
- Aus dem Hüft- über das Knie- zum Fussgelenk.
- Abwärts im Kniegelenk leicht gebeugt, aufwärts gestreckt.
- Antriebswirkung nur gering; hauptsächlich zur Stabilisierung.

## Übungsformen

### 1 Unter Wasser Beinschlag:

Ein effektiver Kraulbeinschlag sorgt sowohl in der Ab- als auch in der Aufwärtsbewegung für Vortrieb. Um die Druck- und Widerstandsverhältnisse des Wassers besser zu spüren, können Sie den Beinschlag unter Wasser trainieren. Stoßen Sie sich in etwa einem Meter Wassertiefe vom Beckenrand ab und treiben mit dem Kraulbeinschlag nach vorn, so weit Sie kommen. Die leicht einwärts gedrehten Fußspitzen schwingen dabei am entspannten Sprunggelenk mit einer Amplitude von etwa 40 bis 50 Zentimetern auf und ab. Spüren Sie den Widerstand des Wassers?

### 2 Gegensatzerfahrung:

Bei dieser Beinschlag-Übung machen Sie zu Beginn bewusst alles falsch (stark gebeugte Knie, 90 Grad geflexte Füße...usw.). Sie werden feststellen, dass Sie so nur geringen Vortrieb erzeugen können. Strecken Sie in kleinen Etappen Knie und Sprunggelenk immer mehr, bis beide nahezu gestreckt locker schwingen. Spüren

Sie, wie die richtige Bein- und Fussstellung Sie immer effektiver nach vorn treibt?

3 Dein Fuss ist eine Flosse:

Die grösste Wirkung erzeugt Ihr Kraulbeinschlag, wenn der Fuß wie eine Taucherflosse arbeiten kann. Möglich wird dies, durch die gemeinsame Bewegung von oberem (Knöchel) und unterem (Fußwurzel) Sprunggelenk. Drehen Sie bei dieser Beinschlagübung die Fußspitzen bewusst leicht nach innen, so dass sich Ihre großen Zehen beim Auf- und Abschwingen immer wieder leicht berühren (nur bei der Übung) . Die leichte Innenrotation verleiht Ihrem Beinschlag die größte Wirkung.