

<b>Kraul selbständig üben im Lehrschwimmbecken 16,33m</b>		
<b>1</b>	<b>GLEITEN</b>	In Brust- und Rückenlage je 1 Länge <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gute Körperspannung / Füße einwärts drehen und schliessen</li> </ul>
<b>2</b>	<b>BEINSCHLAG</b>	Je 2 Längen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brust- und Rückenlage, Arme vorn</li> </ul>
<b>3</b>	<b>BEINSCHLAG</b>	Je 2 Längen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitenlage linke bzw rechte Hand vor</li> </ul> 
<b>5</b>	<b>KOORDINATION</b>	2 Längen Beinschläge mit Rotation und Atmen durch drehen in Rückenlage 1 Arm oben und 1 Arm unten halten und nach einer Länge Arme wechseln
<b>4</b>	<b>Scheibenwischer</b>	2 Längen mit den Beinen nur leicht + locker unterstützen, damit sie nicht absinken – zum Atmen auf den Rücken drehen
<b>6</b>	<b>Scheibenwischer</b>	2 Längen mit den Beinen nur leicht + locker unterstützen, damit sie nicht absinken – Atmen in der Seitenlage – siehe Bild oben
<b>7</b>	<b>Pedalo</b>	Unter Wasser die Arme nach vorne bringen Mit Rotation die Ellbogen hoch Atmen jeweils in Rückenlage
<b>8</b>	<b>KRAUL</b>	Ohne Atmung einige Züge aus dem Abstossen/Gleiten: Auf gute Rotation und Körperspannung achten „wie ein Baumstamm“ 
<b>9</b>	<b>KRAUL</b>	Zum Atmen drehen auf Rückenlage: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberarme über Wasser, lockerer Handrücken, Finger wie ein Kamm im Wasser nachziehen</li> </ul>
<b>Übung 9 kann auch im 25m Bassin durchgeführt werden</b>		