

Triathlon für Kids – Koordinationstraining / Kraul und Freistil-Schwimmen / Koordinationsformen (auch Brust und Rücken):

Die beiden Begriffe bedeuten umgangssprachlich das Gleiche. Lege in deinem Training viel Wert auf:

- deine Wasserlage zu entwickeln und zu stabilisieren
- deine Gleitfähigkeiten zu verbessern

Es gibt tolle Übungen, um deine Koordination zu entwickeln und zu verbessern. Nutze diese Übungen regelmäßig.

Du kannst auch Trainingseinheiten so gestalten, dass sie hauptsächlich aus Koordinationen bestehen: Deine Schwimmschnelligkeit und Schwimmausdauer entwickelt sich dann quasi nebenbei.

Hier findest du eine Übersicht über wichtige Koordinationsformen und Übungen beim Schwimmen:

- Faust-Kraul im Wechsel mit normaler Handhaltung
- Kraul mit: Faust / gespreizten Fingern / normaler Handhaltung
- Kraul-Armzug und Brust-Beinschlag
- Kraul-Beinschlag und Brust-Armzug
- Brustschwimmen diagonal: nur mit rechtem Arm und linkem Bein und später umgekehrt (der ruhende Arm befindet sich auf dem Rücken)
- Rücken: Brust-Beinchlag und Rücken-Kraul-Armzug
- Einarmig Kraulschwimmen. Atmen zur passiven Seite. Der passive Arm befindet sich am Oberschenkel.

- Kraul-Abschlagschwimmen vorne (Arme schulterbreit)
- Kraul-Abschlagschwimmen hinten

Brustbeinschlag in Bauchlage und Rückenlage ohne Hilfsmittel:

- Brust aufrecht im Wasser – auf der gleichen Stelle bleiben – Brustbeinschlag: beide Arme seitlich am Körper / beide Arme seitlich oder vorne im Wasser / beide Arme aus dem Wasser nach oben gestreckt
- Brust-Beinschlag in Bauchlage – beide Arme an der Seite
- Brust-Beinschlag in Bauchlage – beide Arme verschränkt vor der Brust
- Brust-Beinschlag in Bauchlage – Arme nach vorne gestreckt und Handflächen zeigen nach oben
- Brust-Beinschlag in Bauchlage – Hände im Nacken
- Brust-Beinschlag in Bauchlage – beide Arme nach unten gestreckt (Finger zeigen auf den Boden)
- Tauchen mit Brust-Beinschlag – verschiedene Armhaltungen
- Brust-Beinschlag in Bauchlage – beide Arme nach vorne gestreckt – Beinschlag rechts – Beinschlag links - Brust-Beinschlag - Beinschlag rechts – Beinschlag links - Brust-Beinschlag – etc.

Brust-Beinschlag in Rückenlage:

- wie oben

Rückenarmzugtraining mit Hilfsmittel:

- Rückenraul mit Pull-Buoy o.ä. zwischen die Oberschenkel
- Rückengleichschlag mit Pull-Buoy o.ä. zwischen die Oberschenkel

Rücken-Kraul-Armzug:

- Wechselzug: Die Arme holen sich oben ein
- Wechselzug: Die Arme holen sich unten (am Bein) ein

Rückenlage:

- in Rückenlage Ente schwimmen
- Hühnerflügel
- Wechsel zwischen Hühnerflügel und Rückenkraul

Seitenlage:

- in Seitenlage abstoßen, Gleiten, Kraulbeinschlag – nach drei Kraularmzüge
Seitenwechsel

Autor:

Jörg Linder / Triathlon-B-Trainer / Baden-Baden / www.aktiv-training.de