

FIT for LIFE-Übungen «Hoher Ellbogen»

1. Mississippi-Dampfer

In Bauchlage kopfvoran auf dem Wasser liegen, die Unterarme beschreiben vor dem Körper kreisende Schaufel-Bewegungen wie ein Rad-Dampfer und sorgen so für Vortrieb.

2. Hundekraul-Abschlag

In Bauchlage kopfvoran auf dem Wasser liegen, beide Arme nach vorne ausgestreckt. Nun den rechten Unterarm senkrecht unter den rechten Ellbogen einklappen. Mit einem kleinen Halbkreis zur Körpermitte den rechten Arm nach vorne in die Streckung führen. Sobald die rechte Hand wieder neben der linken Hand liegt, führt man die Bewegung mit links aus. Und so fort.

3. Hundekraul

In Bauchlage kopfvoran auf dem Wasser liegen, zu Beginn liegen beide Arme nach vorne ausgestreckt. Nun den rechten Unterarm senkrecht unter den rechten Ellbogen einklappen. Mit einem kleinen Halbkreis zur Körpermitte den rechten Arm nach vorne in die Streckung führen. Während die rechte Hand noch nach vorne in die Ausgangslage geführt wird, die Bewegung mit links beginnen und so fort. Rechts und links im gleichmässigen Wechsel.

6. Kraul einarmig

Kraul nur mit einem Arm schwimmen und ganz bewusst darauf achten, die Hohe-Ellbogen-Position rasch und frühzeitig (nahe an der Wasseroberfläche) einzunehmen. Einsteiger halten den inaktiven Arm ausgestreckt nach vorne. Könnner legen den inaktiven Arm seitlich am Körper an.



FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

FITforLIFE 3-15

4. Kippfenster-Paddeln

In Bauchlage kopfvoran auf dem Wasser liegen. Die Ellbogen befinden sich nahe an der Wasseroberfläche vor dem Körper, während die Unterarme schräg nach vorne abgewinkelt sind, als ob man ein Kippfenster reinigen wollte. Nun mit beiden Händen gleichmässige Paddelbewegungen nach aussen und innen ausführen und so den Vortrieb erzeugen.

5. Scheibenwischer-Paddeln

In Bauchlage kopfvoran auf dem Wasser liegen. Die Ellbogen befinden sich auf der Höhe der Schultern an der Wasseroberfläche, während die Unterarme senkrecht nach unten abgewinkelt sind. Nun mit beiden Händen gleichmässige Paddelbewegungen nach aussen und innen ausführen und so den Vortrieb erzeugen.

AUSFÜHRUNGS-VARIANTEN ÜBUNGEN 1-5

- > sehr einfach: mit Beinschlag und Flossen
- > einfach: mit leichtem Beinschlag
- > anspruchsvoller: ohne Beinschlag, mit Pull-Buoy
- > schwierig: ohne Beinschlag, Füsse ruhig nebeneinander

7. Kraul-Abschlag unten

Kraul-Abschlag unten bedeutet, dass ein Arm ruhig seitlich am Körper anliegt, während der andere Arm einen ganzen Armzug ausführt. Im Gegensatz zum herkömmlichen Abschlag-Kraulschwimmen (auch Catch-up oder Rattrapé genannt) findet der Wechsel / Abschlag von einer Seite zur anderen dann statt, wenn beide Hände die Oberschenkel berühren.

AUSFÜHRUNGS-VARIANTEN ÜBUNGEN 6 UND 7

- > sehr einfach: mit Beinschlag und Flossen
- > einfach: mit leichtem Beinschlag
- > anspruchsvoller: ohne Beinschlag, mit Pull-Buoy
- > schwierig: ohne Beinschlag, Füsse ruhig nebeneinander
- > Variation: mit Faust
mit Finger-Paddles



Anschauliche Videos und weiterführende Artikel zu allen erwähnten technischen Übungen finden Sie auf www.fitforlife.ch/hoher-ellbogen

Effizienter Armantrieb beim Schwimmen

ELLBOGEN HOCH!

FOTO: KEYSTONE