

KRAULTECHNIK - ES GIBT NICHT "DEN" KRAULSTIL!

Pauschale Aussagen wie Gleitphase ja oder nein, Finger auf oder zusammen etc. sind absolut überflüssig! Wenn man die Fachmagazine oder Trainer (ob Sportwissenschaftler, Ex-Profis) nüchtern beobachtet, hat man bei zehn Trainern fünf verschiedene Meinungen. Teilweise mit völlig unnötigen Diskussionen, welche die Athleten meist verunsichern; mit Philosophien, welche die Athleten im Wasser förmlich kaputt machen und nicht lösungsorientiert sind.

Grundsätzlich gilt: Der Kraulstil steht und fällt mit dem persönlichen Leistungsvermögen, der persönlichen Körperstruktur und der Streckenlänge, d.h. es gibt nicht "den" Kraulstil! Ich bekomme jedes Mal graue Haare, wenn ein Trainer seinen Athleten pauschal "nur so krault man" beibringen will, resp., dass nur eine richtige Kraultechnik gibt. **Daher meine Empfehlung:**

Der Trainer sollte sich mehr auf den Athleten einstellen und flexibel mit ihm arbeiten. Natürlich gibt es Basics (nicht übergreifen, optimale Kraftübertragung, sauberer Kick, Atmung usw.), welche eingehalten werden müssen. Ein guter Trainer experimentiert aber mit seinen Athleten unter Beobachtung der Zeitmessung. Das heißt, er feilt an seiner Technik (mehr flach oder mehr Schulterrotation) und beobachtet, wie sich dies auf unterschiedlichen Streckenlängen zeitlich individuell auswirkt.

Zu Beginn eines Trainingscamps mache ich grundsätzlich eine Zeitmessung. Nach der Festigung der Basics fangen wir dann an zu experimentieren. In den meisten Fällen (gefühlte 95%) schwimmen die Athleten (egal welche Leistungsklasse) durch mehr Streckung und etwas verlängerter Gleitphase und dadurch mehr Ruhe, am Ende des Camps schneller. Aber jeder soll auch lernen, mit seinem Kraulstil zu spielen: Muss einmal ein Zwischensprint eingelegt werden, soll er auch beherrschen, sich von der Gleitphase zu lösen und eher frequentierter zu arbeiten.

Also macht euch lang, bringt Ruhe in euren Schwimmstil und kontrolliert ihn!

Marco Henrichs

Kraultechnik-Camps

