



Arbeitshilfe

Kraulen lernen mit Loti

Inhaltsverzeichnis

Kraulen mit Loti	Seite
Interview mit Loti – Warum zuerst das Kraulen lernen?	4
Historie	5
Welche Vor- und Nachteile bringen Brust- und Kraulschwimmen?	6
Brustschwimmen	6
Kraulschwimmen	7
Zusammenfassung	7
Bestehende Materialien	8
Selfmade-Schwimmkurs	8
Tutorials im Videoformat	8
Kartenbox – Ab ins Wasser mit Loti	9
Arbeitshilfe JuWa Schwimmfertigkeiten	9
Übungen zum Erlernen des Kraulschwimmens	10
Beinschlag	11
Vorübung: Flugzeug	11
Vorübung: Lurchgleiten	11
Beinschlag am Beckenrand	12
Wassersprudel	12
U-Boot	13
Beinschlag mit Hilfsmittel	13
Wassermann	14
Beinschlag in Seitenlage („Superman/Superwoman“) mit Hilfsmittel	14
Kraulbeinschlag ohne Hilfsmittel	15
Beinschlag in Seitenlage („Superman/Superwoman“) ohne Hilfsmittel	15
Armzug	16
Vorübung: einarmiges Gleiten	16
Hundepaddeln	16
Windmühle	17
Rollfisch	17
Armzug im Wasser stehend	18
Seilgreifen im Gehen	18



Armzug im Wasser gehend	19
Armzug im Wasser mit Schwimmbrett	19
Seilgreifen in der Waagerechten	20
Armzug ohne Hilfsmittel	20
Atmung	21
Atmung im Wasser stehend	21
Atmung im Wasser stehend mit Armbewegung	21
Seitliches Atmen mit durchgehender Armbewegung und Hilfsmittel	22
Kraulpendel	22
Gesamtbewegung	23
Kraulschwimmen mit 2er-Atmung auf die „bessere“ Seite mit Flossen	23
Kraulschwimmen mit 3er-Atmung mit Flossen	23

Interview mit Loti – Warum zuerst das Kraulen lernen?

Loti ist das Maskottchen der Wasserwacht Bayern und ein wichtiger Begleiter beim Schwimmenlernen. Der Axolotl kommt besonders bei Kindern gut an und führt spielerisch an das Element Wasser heran. In diesem Interview erzählt Loti, warum das Kraulen als erste Schwimmart Sinn macht.

Interviewer: Hallo Loti! Du bist das Maskottchen der Wasserwacht und kennst dich mit dem Schwimmenlernen auf der ganzen Welt aus. Erzähl doch mal, wie Kinder in deiner Heimat Mexiko schwimmen lernen.

Loti: Hallo! Ja, das mache ich doch gerne! In Mexiko starten Kinder meistens mit der Hunde-Paddel-Technik, die dort Perrito genannt wird. Dabei ahmen sie die Bewegungen eines Hundes nach, der sich über Wasser hält. Diese Technik ist sehr intuitiv und hilft den Kindern, ein erstes Gefühl für das Wasser zu bekommen.



Interviewer: Und was lernen sie danach?

Loti: Sobald die Kinder sicherer im Wasser sind, geht es meistens mit dem Kraulschwimmen weiter. Kraulen gilt doch als eine der effizientesten Schwimmtechniken und ist für viele Kinder leichter zu erlernen als das Brustschwimmen. Außerdem legen viele Schwimmlehrer in Mexiko großen Wert darauf, dass die Kinder frühzeitig das Rückenschwimmen üben. Das hilft ihnen, sich im Wasser zu entspannen und leichter zu atmen. Das Brustschwimmen kommt in Mexiko meist erst später, wenn die Kinder bereits sicherer im Wasser sind.

Interviewer: Spannend! Und wie sieht das Schwimmenlernen bei uns in Deutschland aus?

Loti: In Deutschland beginnt das Schwimmenlernen ganz anders. Hier ist das Brustschwimmen die bekannteste und am weitesten verbreitete Schwimmart. Das liegt daran, dass es schon im 19. Jahrhundert in die Ausbildung von Soldaten eingeführt wurde und sich dadurch überall in der Bevölkerung durchgesetzt hat.

Interviewer: Warum ist das Brustschwimmen in Deutschland so beliebt?

Loti: Ein Hauptgrund ist, dass man mit aufrechtem Kopf schwimmen kann, was das Atmen für Anfänger erleichtert. Außerdem können Kinder mit weniger Gleichgewichtssinn oder Schwimmgrundlagen einfacher über Wasser bleiben.

Interviewer: Gibt es auch Nachteile?

Loti: Ja, Brustschwimmen ist eigentlich eine sehr komplexe Bewegung, weil sie nicht der natürlichen Koordination des Körpers entspricht. Besonders der Beinschlag ist schwierig, weil die Froschbewegung nicht intuitiv ist. Außerdem ist es die langsamste und kraftaufwendigste Schwimmtechnik. Deshalb lernen Kinder in vielen anderen Ländern, wie Australien, England oder

den USA, zuerst das Kraul- und Rückenschwimmen und erst später das Brustschwimmen.

Interviewer: Gibt es noch weitere Unterschiede?

Loti: Ja! Bei uns in Deutschland wird oft schnell versucht, den Kindern das Schwimmen mit erhöhtem Kopf beizubringen, oft mit Schwimmhilfen. In vielen anderen Ländern, wie auch in meiner ursprünglichen Heimat Mexiko, lernen die Kinder erst in Ruhe (unter-)zutauchen, unter Wasser auszuatmen, zu gleiten und auf dem Wasser zu schweben. Das dauert zwar länger, ist aber langfristig der spielerische und lustigere Weg, um richtig schwimmen zu lernen.

Interviewer: Danke, Loti! Das war sehr interessant!

Loti: Sehr gerne! Und denkt daran: Egal, wo auf der Welt – schwimmen zu lernen ist wichtig und macht Spaß!

Historie

In Deutschland ist die bekannteste und am weitesten verbreitete Schwimmart das Brustschwimmen. Grund dafür ist, dass es im 19. Jahrhundert durch General Ernst von Pfüel in die Schwimmausbildung der Soldaten eingeführt und dementsprechend deutschlandweit verbreitet wurde. Hauptargument war dabei die Ähnlichkeit mit der Fortbewegung des Frosches im Wasser, die der Mensch einfach zunächst an Land, dann im Wasser nachahmen sollte. Als typische Erstschwimmart hat sich das bis heute außerhalb der Schwimmvereine in Deutschland erhalten.

Darüber hinaus ist das Atmen aufgrund der erhöhten Kopfstellung leichter erlernbar. Ebenfalls können eine schlechtere Wasserlage und Defizite in den schwimmerischen Grundfertigkeiten (z. B. Gleichgewicht, Orientierung, Rotationsbewegungen) leichter kompensiert werden, sodass insgesamt zunächst weniger Aufwand für das Schwimmen notwendig ist.

Motorisch ist das Brustschwimmen allerdings eine sehr komplexe Bewegung, die der natürlichen Diagonalkoordination der Kinder widerspricht. Vor allem der Beinschlag stellt in Form der Schwunggrätsche von physiologischer Seite her eine für das menschliche Bein unnatürliche Bewegung dar. Zusätzlich ist es aus biomechanischer Sicht für den Sportschwimmer die ungünstigste und damit langsamste und kraftaufwendigste Schwimmart. Deshalb wird in vielen anderen Ländern, wie Australien, Schweiz, England oder USA, sowie auch im Bereich der Schwimmvereine das Kraul- und Rückenkraulschwimmen bevorzugt. Erst später folgt hier das Brustschwimmen.

Generell wird in deutschen Anfängerkursen auch relativ schnell versucht, das Schwimmen an der Wasseroberfläche mit erhöhtem Kopf, meist mit Auftriebshilfen zu vermitteln. In anderen Ländern bringt man den Anfängern erst einmal deutlich geduldiger das Untertauchen, die Ausatmung unter Wasser und das Schweben und Gleiten bei. Dies ist am Anfang zeitaufwendiger, aber der optimale Weg zum Erlernen des Schwimmens.

Welche Vor- und Nachteile bringen Brust- und Kraulschwimmen?

Brustschwimmen

Vorteile

- ermöglicht eine gute Orientierung im Raum durch den Kopf über Wasser
- die Hände und Arme sind im Sichtbereich
- das Hören wird bei angehobenem Kopf vereinfacht und damit die Kommunikation erleichtert
- die Atmung bei angehobenem Kopf ist einfacher
- Ausdauerleistung ist bei guter Gleitphase schneller erzielbar
- der Brustbeinschlag ist Grundlage von Selbst- und Fremdrettung



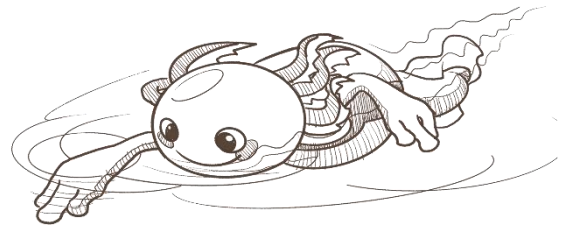
Nachteile

- eine unnatürliche und damit gelenkbelastende Wasserlage (speziell für Hals- und Lendenwirbelsäule), besonders bei der Atmung
- vor allem die Beinbewegung ist unnatürlich und fern von gewohnten Abläufen, dadurch ein schwer zu erlernender Bewegungsablauf
- ein unphysiologischer Bewegungsablauf im Kniegelenk, folglich sehr hohe Belastung
- koordinativ eine anspruchsvolle Verbindung von Arm- und Beinbewegung, die zusätzlich durch die Atmung erschwert wird
- die Nähe zur Wasserbewältigung (gleiten und schweben) fehlt in der Grobform größtenteils
- langsamste Schwimmart, ein schnelles Schwimmen ist mit großer Anstrengung verbunden
- viele Fehlermöglichkeiten in der technischen Ausführung – damit hohes Frustrationspotenzial für die Schwimmanfänger

Kraulschwimmen

Vorteile

- eine flache, gelenkschonende und gesunde Körperhaltung
- eine abwechselnde Arm- und Beinbewegung, nah an einem natürlichen Bewegungsablauf (krabbeln und laufen)
- ein geringer koordinativer Aufwand – Kinder müssen nicht umdenken
- viele Gemeinsamkeiten mit dem Rückenkraulschwimmen, dadurch schnelle Lernerfolge in beiden Schwimmarten
- die Grundlage des Schwebens und Gleitens wird in Vortrieb umgewandelt
- schnellste Schwimmart, daher größere Motivation der Schwimmanfänger



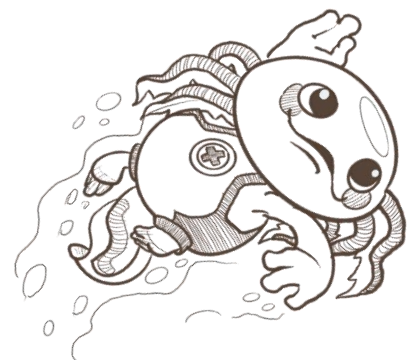
Nachteile

- die Orientierung erfolgt hauptsächlich unter Wasser
- erschwerte Atmung
- Ausdauerleistung erfordert in der Regel mehr Übungsaufwand
- zur Fremdreitung nicht geeignet

Zusammenfassung

Grundsätzlich eignen sich beide Schwimmarten (genauso wie das Rückenkraulschwimmen) als Anfängerschwimmart. Idealerweise berücksichtigt die Wahl der Erstschwimmart aber die **individuellen Talente des Kindes**. Ist der Brustbeinschlag leicht in technisch sauberer Ausführung erlernbar, klappt die Arm-Bein-Koordination und kann die Wasserlage dabei überwiegend flach bleiben, spricht nichts gegen das Brustschwimmen. Machen vorgenannte Punkte allerdings größere Probleme, ist der Weg über das Kraulschwimmen meist der bessere Weg.

Für den kompletten Anfängerbereich – unabhängig von der gewählten Schwimmart – gilt aber: Schwimmen können ist mehr als nur ein „sich über Wasser halten“! Sicheres Schwimmen beginnt unter Wasser. Die ersten Schritte haben das Ziel, den Anfänger zum Tauchen hinzuführen – dies soll durch **eine gute Wassergewöhnung** erreicht werden. Generell erweist es sich nach dem gängigen Stand der Forschung auch als sinnvoller, im Anfänger- und frühen Fortgeschrittenenbereich möglichst viele Bewegungsmuster anzubieten. Ein zu frühes Festfahren auf nur eine Schwimmart hemmt den späteren Fortschritt. Somit sollten im Rahmen der Wasserbewältigung Elemente aus allen Schwimmarten gelehrt werden und auf die Anfängerschwimmart Brustschwimmen zeitnah Kraul- und Rückenkraulelemente folgen – und umgekehrt.



Die nachfolgende Arbeitshilfe soll den Einstieg in das Kraulschwimmen – sowohl als **Erst- als auch als Folgeschwimmart** beschreiben und somit erleichtern.

Bestehende Materialien

Das Rad muss nicht neu erfunden werden! Die Wasserwacht Bayern bietet dazu schon viele Arbeitshilfen mit vielen wertvollen Tipps und Tricks.

Selfmade-Schwimmkurs

Das Team der Wasserwacht Thannhausen hat in dieser Lehr-Broschüre für Eltern zahlreiche Übungen zusammengestellt, mit denen Kinder auf einfache und spielerische Weise an das Wasser gewöhnt werden – und sogar schwimmen lernen können.



Zum [Selfmade-Schwimmkurs](#):



Tutorials im Videoformat

Die Kampagne „Bayern schwimmt“ wurde in den Pandemie Jahren 2020 und 2021 mit Video-Tutorials umgesetzt und fand großen Anklang. Neben den Baderegeln, den Schwimmabzeichen und vielem mehr gibt es auch Videos zur Wassergewöhnung, der Wasserlage und dem Gleiten.

Videos aus 2021:



<https://go.brk.de/bayernschwimmt21>

Videos aus 2020:



https://go.brk.de/playlist_bayernschwimmt

Kartenbox – Ab ins Wasser mit Loti

In dieser Box finden sich viele Tipps und Tricks rund um das Schwimmenlernen.

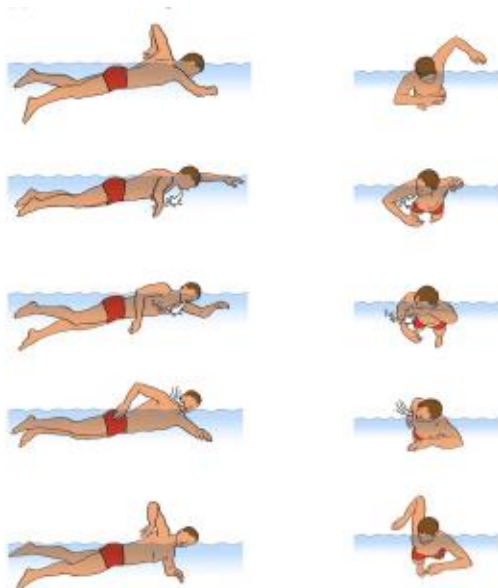
Zum zentralen Bestellformular im IMS: <https://r.brk.de/qticy>



Arbeitshilfe JuWa Schwimmfertigkeiten

Die Wasserwacht Bayern bietet eine altersgerechte und umfassende Ausbildung für ihre Jugend an. Die Inhalte aus allen Fachbereichen werden dem jeweiligen Alter entsprechend vermittelt. Dabei stehen den Ausbildern und Gruppenleitern verschiedene Arbeitshilfen im JuWa zur Verfügung, darunter auch eine spezielle Arbeitshilfe zur Förderung der Schwimmfertigkeiten. Hier können ebenfalls viele wichtige Informationen zum Kraulen lernen herausgezogen werden.

Zum Download der Arbeitshilfe im IMS: <https://r.brk.de/f5KgO>



Übungen zum Erlernen des Kraulschwimmens

Kategoriebeschreibung

Dauer: 6 bis 8 Einheiten

Thematischer Umfang

- Beinschlag
- Armzug
- Atmung

Ausbilderteam

- Ausbilder*in S
- bei Bedarf unterstützt von Ausbildungsassistent*innen

Zielgruppe

Personen, die das Kraulschwimmen erlernen sollen

Zielsetzung

Ziel dieses Moduls ist es, dass ein Kind eine kurze Strecke kraulschwimmend und ohne Schwimmhilfe zurücklegen kann. Das Kind beherrscht die Übungen aus der Wassergewöhnung.

Zusatzinfo

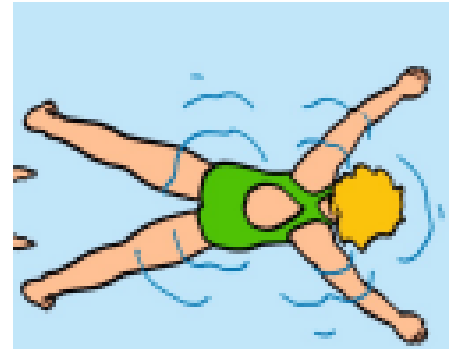
Bei technisch sauberem Kraulschwimmen befinden sich Kopf und Augen überwiegend im Wasser. Auch wenn das Schwimmen und Tauchen ohne Schwimmbrille sicher gekonnt werden muss, empfiehlt es sich, vor einer Vergrößerung des Übungsumfangs Schwimmbrillen in den Unterricht einzuführen. Das beugt Augenproblemen vor und ermöglicht in der Regel eine bessere Konzentration auf Wasserlage und Technik. Hierfür **NICHT** geeignet sind Tauchmasken, nachdem hier keine Ausatmung durch Mund und Nase möglich ist.

Beinschlag

Vorübung: Flugzeug

Ablauf

Mit seitwärts ausgestreckten Armen wie ein Flugzeug durch das Wasser rennen. Mit einem kleinen Sprung nach vorne auf den Bauch fallen – das Flugzeug landet. Ganz flach auf dem Wasser liegen und die Arme und Beine seitlich wegstrecken. Das Kind schaut dabei senkrecht auf den Boden. Diese Position ca. 5 Sekunden halten.



Ich kann ...

... mit gestreckten Armen und Beinen auf dem Bauch im Wasser liegen.

Tipps, Tricks & Info

- Sobald die Füße vom Boden weg sind, müssen sie gestreckt werden.
- Unterstützende Anweisung kann sein: Stell dir vor, du rennst, stolperst und fällst nach vorne.
- Kinn gegen Brust nehmen!

Varianten

- erst den Seestern wiederholen
- aus dem Stand nach vorne fallen
- Flugzeug kann verschiedene Flügelstellungen einnehmen

Vorübung: Lurchgleiten

Ablauf

Das Kind soll sich kräftig mit beiden Beinen von der Beckenwand mit Blick auf den Beckenboden abstoßen, die Arme sind seitwärts neben dem Körper und während des Gleitens wird ins Wasser ausgeatmet.

Ich kann ...

... mich im Wasser abstoßen, über das Wasser gleiten und ins Wasser ausatmen.



Tipps, Tricks & Info

- auf Kopfhaltung achten

Varianten

- unterschiedliche Positionen der Arme ausprobieren

Beinschlag am Beckenrand

Ablauf

Das Kind steht am Beckenrand oder einer Stufe und hält sich am Geländer oder einem weiteren Teilnehmer fest. Wenn nicht möglich, dann im Wasser stehend. Mit einem Bein wird der Beinschlag nach vorne und hinten gleichmäßig geübt. Die Bewegung soll mit möglichst gestrecktem Bein (Knie wenig bis gar nicht beugen) locker aus der Hüfte bis ins leicht einwärts gedrehte, gestreckte Fußgelenk erfolgen. Der Antrieb erfolgt mit einer hohen Frequenz und gleichmäßigen Schwingungen. Das Kind soll den Wasserwiderstand auf dem Fußrist und auf der Fußsohle spüren. Das Bein nach 1 bis 2 min. wechseln.

Ich kann ...

... meinen Fuß mit gestrecktem Bein im Wasser vor und zurück bewegen.

Tipps, Tricks & Info

- Achtung! Bewegung nicht aus dem Kniegelenk (Radfahren)
- Fußgelenk ebenfalls strecken („auf den Zehenspitzen stehen“)

Varianten

- zur Verdeutlichung des Abdrucks auch mit Flossen möglich, wenn ein stabiler Stand am Beckenrand gegeben ist

Wassersprudel

Ablauf

Das Kind sitzt am Beckenrand. Die Bewegung erfolgt bei gestrecktem Bein locker aus der Hüfte mit gestrecktem Fuß und leicht einwärts gedrehtem Fußgelenk. Das Kind soll den Wasserwiderstand am Fußrist und an der Fußsohle spüren.

Ich kann ...

... meinen Fuß gestreckt aus der Hüfte im Wasser hoch und runter bewegen.

Tipps, Tricks & Info

- Achtung! Bewegung nicht aus dem Kniegelenk (Radfahren)
- Fußgelenk ebenfalls strecken!

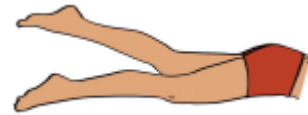
Varianten

- zur Verdeutlichung des Abdrucks auch mit Flossen möglich

U-Boot

Ablauf

Das Kind liegt waagrecht auf dem Wasser und hält sich mit gestreckten Armen am Beckenrand fest, der Blick geht zum Beckenboden. Das Kind drückt sich mit den Armen vom Beckenrand weg und versucht, mit dem Kraul-Beinschlag an den Beckenrand zurückzukommen.



Ich kann n...

... eine kurze Strecke nur mit den Beinen zurücklegen.

Tipps, Tricks & Info

- Achtung! Bewegung nicht aus dem Kniegelenk (Radlfahren)
- Fußgelenk ebenfalls strecken!
- dabei ins Wasser ausatmen

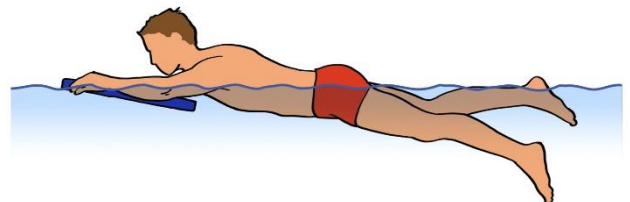
Varianten

- Flugzeug mit U-Boot kombinieren

Beinschlag mit Hilfsmittel

Ablauf

Das Kind hält sich – beide Arme gestreckt – in waagerechter Lage an einem Hilfsmittel fest (Größe/Auftrieb angepasst an die Größe des Kindes – z. B. Brett, Pull-Buoy, kurzes Poolnoodle-Stück ...) und bewegt sich mit dem Kraul-Beinschlag vorwärts. Der Kopf liegt im Wasser, Blick nach unten. Ausatmung erfolgt ins Wasser. Einatmung erfolgt durch Kopfhebung nach vorne.



Ich kann ...

... mit einem Hilfsmittel eine Strecke nur mit den Beinen zurücklegen.

Tipps, Tricks & Info

- Achtung! Bewegung nicht aus dem Kniegelenk (Radlfahren)
- nach Möglichkeit zunächst Flossen verwenden

Varianten

- Weitere mögliche Hilfsmittel: Bälle, Schwimmtiere ...
- ein kleines Wettspiel daraus machen, wer die meisten Hilfsmittel auf die andere Seite transportieren kann
- Die gleiche Übung auf dem Rücken – hier kann das Hilfsmittel zunächst auf dem Bauch festgehalten werden, dann in Streckung hinter dem Kopf; ggf. muss die Rückenlage durch entsprechende Vorübungen (Seestern auf dem Rücken, Rückenflieger ...) aufgebaut werden.

Wassermann

Ablauf

Das Kind hält sich im nicht stehtiefen Wasser in senkrechter Lage nur mit dem Beinschlag über Wasser. Die Arme sind seitlich ins Wasser gestreckt.

Ich kann ...

... mich senkrecht mit Beinschlag über Wasser halten.

Tipps, Tricks & Info

- nach Möglichkeit Flossen verwenden

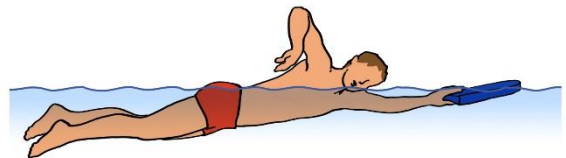
Varianten

- andere Hand-/Armstellungen (gekreuzt auf der Schulter, vor dem Bauch verschränkt, ein Arm/beide Arme über Wasser ...)
- Flossen verwenden

Beinschlag in Seitenlage („Superman/Superwoman“) mit Hilfsmittel

Ablauf

Das Kind liegt 90 Grad gedreht seitlich im Wasser, dabei ist ein Arm nach vorne gestreckt und auf ein Hilfsmittel aufgelegt und der andere seitlich am Körper angelegt. Der Kopf liegt auf dem Oberarm auf.



Ich kann ...

... mich mit einem Hilfsmittel seitlich mit Beinschlag im Wasser vorwärtsbewegen.

Tipps, Tricks & Info

- nach Möglichkeit Flossen verwenden
- die Übung sowohl mit dem linken als auch dem rechten Arm in Vorhalte durchführen
- vorgestreckten Arm auf verschiedene Hilfsmittel auflegen (kleines Brett, Pull-Buoy, kurze Schwimmnoodle)
- mit vorgestrecktem Arm Hilfsmittel festhalten (kleines Brett, Pull-Buoy, kurze Schwimmnoodle)

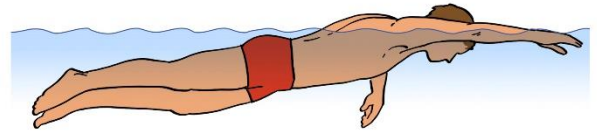
Varianten

- Flossen verwenden
- den oberen Arm nach oben stecken
- den oberen Arm abwinkeln (Haifischflosse)
- ein Auge im Wasser, ein Auge schaut über die Wasseroberfläche hinweg
- mit Ein- und Ausatmung zur Seite

Kraulbeinschlag ohne Hilfsmittel

Ablauf

Das Kind liegt – beide Arme nach vorne gestreckt, den Kopf dazwischen – waagrecht im Wasser und bewegt sich mit Kraulbeinschlag vorwärts. Die Einatmung erfolgt durch Kopfheben.



Ich kann ...

... mich ohne Hilfsmittel mit Beinschlag fortbewegen.

Tipps, Tricks & Info

- nach Möglichkeit Flossen verwenden
- Die Einatmung kann über einen kleinen Brustarmzug unterstützt werden („Hubschrauber“).

Varianten

- Flossen verwenden
- Arme seitlich an den Körper legen
- die gleiche Übung in Rückenlage

Beinschlag in Seitenlage („Superman/Superwoman“) ohne Hilfsmittel

Ablauf

Das Kind liegt 90 Grad gedreht seitlich im Wasser, dabei ist ein Arm nach vorne gestreckt und der andere seitlich am Körper angelegt. Der Kopf liegt auf dem Oberarm auf.

Ich kann ...

... mich seitlich mit Beinschlag im Wasser vorwärtsbewegen.

Tipps, Tricks & Info

- nach Möglichkeit Flossen verwenden
- die Übung sowohl mit dem linken als auch dem rechten Arm in Vorhalte durchführen
- die Seite während der Bahn mehrfach wechseln

Varianten

- Flossen verwenden
- den oberen Arm nach oben stecken
- den oberen Arm abwinkeln (Haifischflosse)
- ein Auge im Wasser, ein Auge schaut über die Wasseroberfläche hinweg
- mit Ein- und Ausatmung zur Seite

Armzug

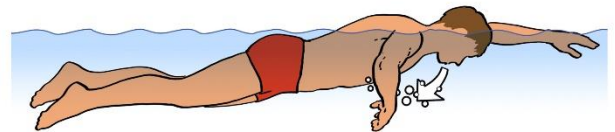
Vorübung: einarmiges Gleiten

Ablauf

Wir stoßen uns vom Beckenrand ab und gleiten, dabei ist ein Arm gestreckt, der andere seitlich am Körper angelegt.

Ich kann ...

... mit nur einem gestreckten Arm gleiten.



Tipps, Tricks & Info

- Kopf muss im Wasser liegen, Blick nach unten
- bewusste Streckung von Armen und Beinen

Varianten

- Arm wechseln
- nach der Gleitphase Kraulbeine hinzunehmen

Hundepaddeln

Ablauf

Das Kind paddelt wie ein Hund mit beiden Armen unter Wasser und führt dabei die Arme nach dem Armzug wieder möglichst widerstandsarm unter Wasser nach vorn. Die Ellbogen sind beim Zug immer dicht unter der Wasseroberfläche und die Fingerspitzen („Pfoten“) zeigen nach unten. Die Beine können den Kraulbeinschlag ausführen.

Ich kann ...

... mich wie ein Vierbeiner im Wasser vorwärtsbewegen!

Tipps, Tricks & Info

- möglichst weites Vorstrecken des jeweiligen Arms
- Kopf bleibt so lange wie möglich auf dem Wasser liegen (Blick nach unten)

Varianten

- ganz bewusst unter Wasser ausatmen
- seitlich einatmen („Superman-Stellung“)

Windmühle

Ablauf

Die Kinder stehen am Beckenrand und drehen zuerst einen Arm seitlich vom Körper nach vorne. Danach wird gewechselt. Am Ende drehen beide Arme gegengleich (asynchron), wie Windmühlenblätter.

Ich kann ...

... meine Arme gegenversetzt nach vorne drehen.

Tipps, Tricks & Info

- Die Handfläche soll nach unten zeigen, wenn sie vor dem Körper vorbeikommt.
- Wichtig: Ziel dieser Übung ist die Koordination zwischen Armzug und Schulterdrehung, es ist kein effizienter Kraularmzug!

Varianten:

- die Übung nur mit den Schultern durchführen (Schulterkreisen)
- die Übung im Bückstand durchführen (Schaufelbagger)
- die Übung rückwärts durchführen

Rollfisch

Ablauf

Das Kind stößt sich vom Beckenrand ab und gleitet ein paar Meter. Bevor der Schwung weg ist, macht es drei Windmühlenarmzüge. Beim letzten Armzug dreht es sich mit dem Armzug auf den Rücken. Die Beine können unterstützend mithelfen. Jetzt kann es Luft holen. Beherrscht das Kind diese Übung, kann es sich im nächsten Schritt wieder zurückdrehen und erneut drei Windmühlenarmzüge machen. Das Spiel beginnt von vorne. Danach folgen fünf bis sieben Kraularmzüge mit Wechselbeinschlag. Dabei wird nicht geatmet. Geatmet wird erst nach den fünf Armzügen nach der Drehung auf den Rücken.

Ich kann ...

... mich im Wasser um meine Längsachse drehen.

Tipps, Tricks & Info

- Die Arme können bei der Übung gestreckt sein – falls das Kind bereits den Ellbogen wie beim Seilgreifen biegt, ist das auch kein Problem.

Varianten

- die Übung mit Flossen durchführen

Armzug im Wasser stehend

Ablauf

Oberkörper vorbeugen, einen Arm strecken, Wasser fassen. Die Hand taucht schulterbreit ein, dabei klappt die Hand leicht nach unten („Baggerschaufel“). Dann beginnt die Zugphase, die Hand bis unter den hohen Ellbogen ziehen. Danach folgt die Druckphase, die Hand nach hinten Richtung Oberschenkel schieben, dabei schauen die Fingerspitzen möglichst lange nach unten. Zum Schluss das Wasser nach hinten „wegschubsen“ und die Hand wieder locker nach vorne schwingen (Rückholphase). Finger – ziehen – drücken – vorschwingen ...



Ich kann ...

... den Armzug im Wasser stehend ausführen.

Tipps, Tricks & Info

- zunächst mit dem „besseren“ Arm beginnen

Varianten

- Arm wechseln
- mit beiden Armen gegengleich

Seilgreifen im Gehen

Ablauf

Zwei Seile werden in stehetiefem Wasser parallel auf oder knapp unter der Wasseroberfläche in Schulterbreite gespannt. Das Kind soll sich gehend durch Vorgreifen am Seil durch das Wasser bewegen bzw. ziehen.

Ich kann ...

... mich am Seil gehend vorwärts ziehen.

Tipps, Tricks & Info

- versuchen, mit möglichst wenig Armzügen auf die andere Seite zu kommen (weit vorgreifen)

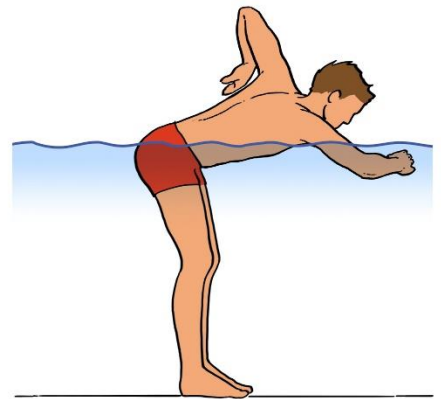
Varianten

- mit „Windmühl-Armen“
- im Bückstand gehend
- mit „Schaufelbagger-Armen“

Armzug im Wasser gehend

Ablauf

Oberkörper vorbeugen und im Vorwärtsgehen einen Arm strecken, Wasser fassen. Die Hand taucht schulterbreit ein, dabei klappt die Hand leicht nach unten („Baggerschaufel“). Dann beginnt die Zugphase, die Hand bis unter den hohen Ellbogen ziehen. Danach folgt die Druckphase, die Hand nach hinten Richtung Oberschenkel schieben, dabei schauen die Fingerspitzen möglichst lange nach unten. Zum Schluss das Wasser nach hinten „wegschubsen“ und die Hand wieder locker nach vorne schwingen (Rückholphase). Finger – ziehen – drücken – vorschwingen ...



Ich kann ...

... den Armzug gehend im Wasser ausführen.

Tipps, Tricks & Info

- Gefühl sollte ähnlich dem Seilziehen sein – das Kind „hält sich am Wasser fest“ und zieht und drückt sich nach vorne

Varianten

- Arm wechseln
- mit beiden Armen gegengleich
- wenn der Arm fertig gezogen hat, vor dem Vorschwingen noch kurz hinten auf das Wasser klatschen

Armzug im Wasser mit Schwimmbrett

Ablauf

Das Kind legt den Unterarm auf ein Schwimmbrett. Der andere Arm führt den Armzug durch. Die Füße können den Vortrieb unterstützen.



Ich kann ...

... den Armzug im Wasser mithilfe eines Schwimmbrettes ausführen.

Tipps, Tricks & Info

- Das Schwimmbrett muss in Größe und Auftrieb zum Kind passen. Ggf. Pull-Buoy oder kurzes Schwimmnoodle-Stück verwenden.
- mit Pull-Buoy zwischen den Oberschenkeln die Schwimmlage unterstützen

Varianten

- Arm wechseln
- mit Flossen durchführen

Seilgreifen in der Waagerechten

Ablauf

Zwei Seile werden parallel ca. 10 bis 20 cm unter der Wasserlinie in Schulterbreite gespannt. Das Kind soll sich – flach auf dem Wasser liegend und mit dem Kopf im Wasser (Blick nach vorne unten) – durch Vorgreifen am Seil durch das Wasser bewegen bzw. ziehen.

Ich kann ...

... mich am Seil im Wasser liegend vorwärts ziehen.

Tipps, Tricks & Info

- versuchen, mit möglichst wenig Armzügen auf die andere Seite zu kommen

Varianten

- mit deutlicher Streckung und Pendeln von Seitenlage zu Seitenlage (Superman-Stellung)

Armzug ohne Hilfsmittel

Ablauf

Das Kind krault – ohne Atmung – mit Armzügen und Beinschlag. Zum Atmen wird hingestellt (stehtiefes Wasser) oder am Rand festgehalten.

Ich kann ...

... ein paar Meter kaulen.



Tipps, Tricks & Info

- Das Vorschwingen der Arme kann sowohl mit hohem Ellbogen als auch eher gestrecktem Arm erfolgen. Der Fokus liegt auf einer guten Unterwasserphase (effektives Vorankommen).

Varianten

- Zum Atmen wird auf den Rücken gedreht, im Anschluss wieder auf den Bauch und weiter kaulen.

Atmung

Die Übungen aus der Wassergewöhnung wiederholen. Zusätzlich Übungen „Beinschlag in Seitenlage“ mit und ohne Hilfsmittel wiederholen.

Atmung im Wasser stehend

Ablauf

Das Kind steht mit Oberkörper nach vorne gebeugt, den Kopf im Wasser. Das Kind atmet ins Wasser aus, zum Luftholen dreht es Schultern und Kopf seitlich und schaut zur Schulter nach hinten. Danach atmet es wieder ins Wasser aus und dreht zum Einatmen den Kopf auf die andere Seite.

Ich kann ...

... ins Wasser ausatmen und seitlich Luft holen.

Tipps, Tricks & Info

- Idealerweise unterstützt der ganze Rumpf von der Hüfte an aufwärts die seitliche Drehung, der Kopf muss dann nur noch ein klein wenig zusätzlich gedreht werden.

Varianten

- Der Arm auf der Atemseite wird zum Oberschenkel, der Gegenarm nach vorne gestreckt.

Atmung im Wasser stehend mit Armbewegung

Ablauf

Das Kind steht mit dem Oberkörper nach vorne gebeugt, den Kopf im Wasser und macht den „Schaufelbagger“. Das Kind atmet dann ein, wenn der Zugarm aus dem Wasser kommt. Dazu wird der Kopf, wenn der Zugarm am Ellbogen vorbei ist, zur Seite gedreht. Zurückgedreht ins Wasser wird der Kopf, sobald Luft geholt wurde (Anfang der Schwungphase zum Rückholen). Ausgeatmet wird ins Wasser.

Ich kann ...

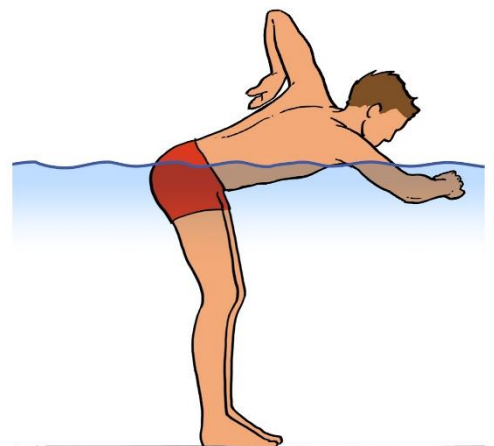
... im Rhythmus des Armzugs ins Wasser ausatmen und seitlich Luft holen.

Tipps, Tricks & Info

- Idealerweise unterstützt der ganze Rumpf von der Hüfte an aufwärts die seitliche Drehung, der Kopf muss dann nur noch ein klein wenig zusätzlich gedreht werden.
- Das Vorschwingen der Arme kann sowohl mit hohem Ellbogen als auch eher gestrecktem Arm erfolgen. Der Fokus liegt auf der Koordination Armbewegung-Atmung.

Varianten

- durch das Wasser laufen lassen



Seitliches Atmen mit durchgehender Armbewegung und Hilfsmittel

Ablauf

Das Kind hält sich an einem Hilfsmittel (Pull-Buoy, Schwimmbrett, kurze Poolnoodle ...) fest. Der Einsatz von Flossen erleichtert durch eine höhere Schwimgeschwindigkeit die Wasserlage. Das Kind atmet dann ein, wenn der Zugarm aus dem Wasser kommt. Dazu wird der Kopf, wenn der Zugarm am Ellbogen vorbei ist, zur Seite gedreht. Zurückgedreht ins Wasser wird der Kopf, sobald Luft geholt wurde (Anfang der Schwungphase zum Rückholen). Ausgeatmet wird ins Wasser.

Ich kann ...

... ins Wasser ausatmen und seitlich Luft holen.

Tipps, Tricks & Info

- anfangs kurze Strecken zurücklegen
- das Ausatmen ins Wasser nicht vergessen
- Konzentration zunächst auf die „bessere“ Seite
- Idealerweise unterstützt der ganze Rumpf von der Hüfte an aufwärts die seitliche Drehung, der Kopf muss dann nur noch ein klein wenig zusätzlich gedreht werden.
- Das Vorschwingen der Arme kann sowohl mit hohem Ellbogen als auch eher gestrecktem Arm erfolgen. Der Fokus liegt auf einer guten Unterwasserphase der Arme und der Koordination Armzug – Atmung (effektives Vorankommen).

•

Varianten

- Übung mit dem anderen Arm durchführen
- ohne Flossen, wenn Schwimgeschwindigkeit und Wasserlage es zulassen

Kraulpendel

Ablauf

Das Kind liegt 90 Grad gedreht seitlich im Wasser, dabei ist ein Arm nach vorne gestreckt und der andere seitlich am Körper angelegt. Der Kopf liegt auf dem Oberarm auf. Nach ein paar Metern wird die Seite gewechselt. Dazu zieht der vorne liegende Arm nach hinten durch und der seitlich angelegte Arm schwingt nach vorne. Ein- und Ausatmung erfolgen in Seitlage.

Ich kann ...

... mich mit Kraularmbewegung von einer Seite auf die andere Seite legen und atmen.

Tipps, Tricks & Info

- nach Möglichkeit Flossen verwenden

Varianten

- Flossen verwenden
- ein Auge im Wasser, ein Auge schaut über die Wasseroberfläche hinweg

Gesamtbewegung

Kraulschwimmen mit 2er-Atmung auf die „bessere“ Seite mit Flossen

Ablauf

Das Kind schwimmt Kraul mit Flossen in der Gesamtbewegung. Ausatmung erfolgt unter Wasser, die Einatmung auf jeden zweiten Armzug auf der „besseren“ Seite.

Ich kann ...

... kraulschwimmen.

Tipps, Tricks & Info

- Übung wenn möglich mit Flossen durchführen
- anfangs kurze Strecken zurücklegen
- Das Ausatmen ins Wasser nicht vergessen.
- Der Kopf liegt in Verlängerung der Wirbelsäule im Wasser und wird zum Einatmen nur seitlich gedreht. Kein Anheben des Kopfes!
- Konzentration zunächst auf die „bessere“ Seite
- Idealerweise unterstützt der ganze Rumpf von der Hüfte an aufwärts die seitliche Drehung, der Kopf muss dann nur noch ein klein wenig zusätzlich gedreht werden.
- Das Vorschwingen der Arme kann sowohl mit hohem Ellbogen als auch eher gestrecktem Arm erfolgen. Der Fokus liegt auf einer guten Unterwasserphase der Arme und der Koordination Armzug – Atmung (effektives Vorankommen).

Varianten

- ohne Flossen, wenn Schwimmgeschwindigkeit und Wasserlage es zulassen
- Einatmung auf der anderen Seite

Kraulschwimmen mit 3er-Atmung mit Flossen

Ablauf

Das Kind schwimmt Kraul mit Flossen in der Gesamtbewegung. Ausatmung erfolgt unter Wasser, die Einatmung auf jeden dritten Armzug.

Ich kann ...

... kraulschwimmen und auf beide Seiten atmen.

Tipps, Tricks & Info

- Übung wenn möglich mit Flossen durchführen
- anfangs kurze Strecken zurücklegen
- Das Ausatmen ins Wasser nicht vergessen.
- Kopf liegt in Verlängerung der Wirbelsäule im Wasser und wird zum Einatmen nur seitlich gedreht. Kein Anheben des Kopfes!
- Idealerweise unterstützt der ganze Rumpf von der Hüfte an aufwärts die seitliche Drehung, der Kopf muss dann nur noch ein klein wenig zusätzlich gedreht werden.



- Das Vorschwingen der Arme kann sowohl mit hohem Ellbogen als auch eher gestrecktem Arm erfolgen. Der Fokus liegt auf einer guten Unterwasserphase der Arme und der Koordination Armzug – Atmung (effektives Vorankommen).

Varianten

- ohne Flossen, wenn Schwimmgeschwindigkeit und Wasserlage es zulassen



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.

Impressum

Arbeitshilfe: Kraulen lernen mit Loti
Hrsg. vom Bayerischen Roten Kreuz
Stand: 07.04.2025

Herausgeber

Bayerisches Rotes Kreuz, Landesgeschäftsstelle
Wasserwacht Bayern
Garmischer Straße 19-21
81373 München

Fachverantwortung

Birgit Geier, Markus Rojahn

Layout

Claire Kolodinski, Stabsstelle Kommunikation

Lektorat

Anna Singer

Titelfoto

© Adobe Stock

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeicherung,
Verarbeitung und Verbreitung in jeglicher Form sind nicht erlaubt.

© 2025 Wasserwacht Bayern

Nur für den Dienstgebrauch im Bayerischen Roten Kreuz