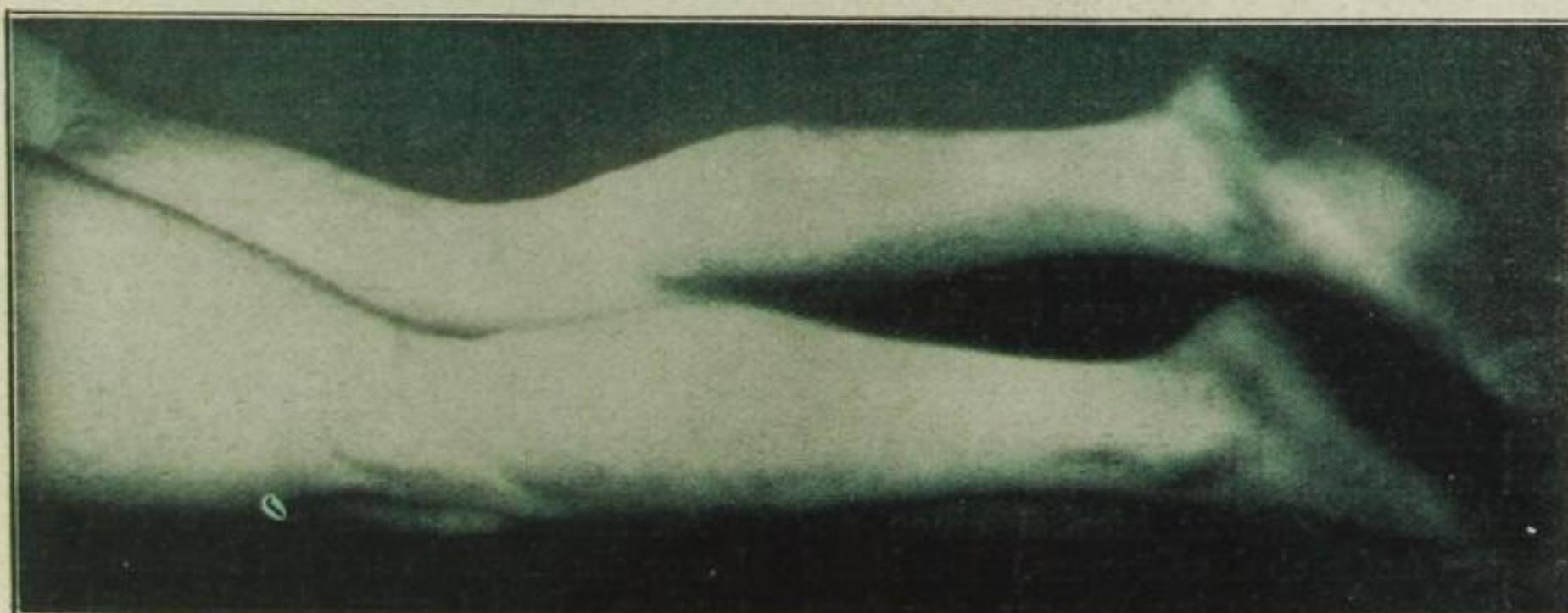


#### Zweite Phase des Arm-Durchzugs

Das Gesicht des Schwimmers liegt bis zur Stirne im Wasser (Bug). Der rechte Arm wird nach hinten an die Seite des Körpers durchgerissen und treibt so den Schwimmer vorwärts. Der linke Arm ist inzwischen auf dem Wege nach vorn, wo er gerade wieder Wasser fällt

Die schnellste Schwimmart ist das Crawl (Krabbeln oder „Kriechstoß“). Es ist auch die natürlichste Schwimmart, aber es bürgert sich bei uns erst in letzter Zeit wirklich ein.

Beim Crawl ist wichtig: völlig flache Lage des Körpers, weites Vorgreifen der Arme, rasches Durchziehen unter Wasser sowie völlig reines „Drusch“-Tempo der Beine. Natürlich gibt es



#### Der Kriechstoß

Die Beinbewegung erfolgt aus der Hüfte; im Kniegelenk sind die Beine nur leicht abgebogen. Die Füße müssen nicht weiter auseinanderkommen, als unser Bild es zeigt. Das viele Spritzen ist kein Zeichen besonderer Wirksamkeit. Die Füße sind etwas einwärts gedreht (Schraubenwirkung beim Schlag)