

noch Feinheiten, die der Fortgeschrittene, oder wer es werden will, kennen und beachten muß.

Da ist in erster Linie die Teilung des Armzuges in zwei wesentliche Phasen: den ersten Teil, der dem Auftrieb, und den zweiten Teil, der der Vorwärtsbewegung dient. Der Laie sieht beim Crawlschwimmer stets nur das abwechselnde Vorgreifen der beiden Arme und deren kraftvolles Durchziehen durchs Wasser, und es scheint ihm, als ginge dieser Armdurchzug ganz glatt an den Seiten des Körpers von vorne nach hinten. Tatsächlich aber beschreiben die Arme, zumindest aber der „Hauptschwimmarm“, eine Art S-Linie im Wasser. „Hauptschwimmarm“ ist jener, der beim Atemholen den Körper stützt, der also die Hauptlast zu tragen hat. Das besagt also, daß ein Schwimmer, der etwa nach links Luft nimmt, der Körper während dieser Zeit auf den rechten Arm stützt und ihn hochhebt, damit also seinen rechten Arm als Hauptschwimmarm benutzt — und umgekehrt. Unsere Bilder, die den Kölner Kurzstreckenschwimmer Ernst Derichs zeigen, veranschaulichen die Armarbeit eines „Linksatmers“, der mit dem rechten Arm die Hauptarbeit leistet. Derichs selbst erklärt seine Art zu schwimmen, die auch die nahezu aller erstklassigen Crawlschwimmer der Welt ist, folgendermaßen:

„Bei gestreckter Körperlage, bei der das Wasser am Kopf etwa bis zur Höhe der Augenbrauen reicht, greife ich mit dem rechten Arm so weit als möglich nach vorne, wobei die Schulter zu Hilfe genommen wird. Kurz vor der vollständigen Streckung des Armes taucht dieser ins Wasser ein. Nun beginnt der Durchzug des Arms durchs Wasser. (Schon das Auflegen bzw. Eintauchen desselben mit der breitgeöffneten Hand als Angriffsfläche bewirkt hierbei einen gewissen Auftrieb des Körpers.) Die Hand faßt schaufelartig ins Wasser, der Arm wird am Ellenbogengelenk etwas abgebeugt und der Unterarm nach der Körpermitte zu geführt — damit wird

also das von Hand und Arm erfaßte Wasser unter den Leib gedrückt, wodurch der erste Teil der Aufgabe von rechtem Arm mit rechter Hand gelöst, der unumgänglich notwendige Auftrieb des Körpers bewerkstelligt ist. Jetzt erst beginnt die eigentliche Zugtätigkeit des Armes. In einem kleinen Bogen nimmt der Arm wieder den Weg zur (rechten) Seite des Körpers, er reißt nach der Schwenkung scharf von vorne nach hinten durch, so seine zweite Hauptaufgabe erfüllend, den Körper vorwärtszubringen. Inzwischen hat während der ersten Phase bereits das Atmen stattgefunden, denn mit dem Anheben des Körpers, der sich dabei ziemlich auf die rechte Seite rollt, ist der Moment zur Atmung gegeben. Beim zweiten Teil des Armdurchzuges dagegen ist der Körper bereits wieder in gerader Lage mit dem Gesicht im Wasser (in das die eingeatmete Luft ausgestoßen wird). Währenddessen ist der linke Arm weit nach vorne gebracht worden, um nun nach Vollendung des rechten Armdurchzuges seinerseits den Durchzug durchs Wasser zu beginnen. Bei mir, der ich gewohnt bin, nach links Luft zu nehmen, beschreibt der linke Arm eine ähnliche, aber weit flachere S-Kurve, da er ja den Körper nicht besonders zur Atmung anzuheben braucht. Er wird also nur eine Kleinigkeit nach innen, unter den Leib geholt, um dann aber in langem, scharfem Zuge für das Vorwärtskommen zu arbeiten.“

Dieses hier von Derichs beschriebene Durchziehen des Armes ist wohl der einzige „Trick“ beim Crawlschwimmen, der nicht ohne weiteres zu sehen ist und den daher auch nur wenige Laien kennen — von dem sogar gute Crawlschwimmer nicht immer wissen, oft sogar, obwohl sie ihn selbst unbewußt ausführen.

An Hand der Bilder kann sich der Leser die Armführung bei Derichs klar machen. Bild 1 zeigt den Moment vor Beginn des rechten Armzuges. Der Arm ist weit nach vorne gestreckt, die rechte Schulter dabei mitgegangen, der Kopf