

des Schwimmers geht nach links, um im rechten Augenblick zum Atmen bereit zu sein, die Fläche der rechten Hand ist etwas nach innen gekehrt, um das Wasser unter den Leib zu schaufeln, diesen also etwas anheben zu können. Bild 2 zeigt die erste Phase des rechten Armdurchzuges kurz vor ihrer Vollendung — der gebeugte Unterarm ist nach innen unter den Leib geführt worden und wird im nächsten Moment wieder die Kurve nach außen zur Seite des Körpers nehmen. Es ist der Moment des größten Auftriebs, der leichtes Atemholen gestattet. Bild 3 veranschaulicht die zweite Phase des Armzuges, also das Rückwärtsreißen an der Seite des Körpers, das diesen nach vorne treibt — der linke Arm ist inzwischen auf dem Wege nach vorne, das Gesicht des Schwimmers liegt im Wasser, die eingeatmete Luft wird langsam abgegeben.

\*

Ueber den Beinschlag beim Crawlschwimmen herrschen heute noch viele Meinungsverschiedenheiten. Vielerorts wird gelehrt, einen einfachen Drusch mit den im Kniegelenk nur ganz leicht abgebeugten Unterschenkeln vorzunehmen; dabei bewegen sich die Oberschenkel leicht mit, die Füße sind zu strecken, aber eine Idee nach innen zu drehen, um so eine bessere „Schraubenwirkung“ zu erzielen. Bild 4 führt diese Art der Beinarbeit vor Augen — durch sie wird ein sehr schneller, aber nicht besonders wuchtiger und wenig spritzender Beinschlag erzielt. An manchen Orten versucht man jedoch auch, der Tätigkeit der Füße bewußt eine größere Schraubenwirkung zu verleihen, indem man den Schwimmer belehrt, der Beinschlag finde nicht von oben nach unten, sondern umgekehrt

statt. Es soll also Wert darauf gelegt werden, beim Hochnehmen der Füße mit den Fußsohlen das Wasser von unten her zu drücken — eine Methode, die vor allem in Süddeutschland viele Anhänger hat. Diese Bein- und Fußarbeit ist bedeutend anstrengender als ein mehr mechanisches und einem geübten Schwimmer leichtes, einfaches Auf- und Niederführen der Füße. Derichs sagt darüber:

„Meine Beinbewegungen erfolgen völlig unbewußt. Wenn ich schwimme, denke ich stets nur an die Arbeit der Arme, der sich die Fuß- und Beintätigkeit ganz von selbst anschließt und einfügt. Ich habe einmal eine Zeitlang versucht, einen stärkeren, d. h. höheren und wuchtigeren Beinschlag einzuüben, indem ich oft viele Bahnlängen nur Beinschlag trainierte. Die Folge war ein völliges Auseinanderreißen meines gewohnten Schwimmstils, da die bisher stets sekundäre Arbeit der Beine plötzlich mindestens die gleiche bewußte Arbeitsleistung darstellte wie der Armzug und sich dementsprechend nicht mehr der Armarbeit anpaßte. Die Beinarbeit, die bisher ganz mechanisch und unbewußt erfolgte, sowie die Arme sich im Crawlschwimmen betätigten, wurde nun auf einmal eine schwierige und sehr anstrengende Sonderarbeit — was bisher spielend geschah, wurde nun bewußt und daher nur mit großer Anstrengung ausgeführt. Ich bin schnell wieder davon abgekommen und zu meiner bisherigen Methode zurückgekehrt. Nach meiner Auffassung darf der Beinschlag gar nicht bewußt erfolgen, weil er dann müde macht — den geringen Vorteil, den ein solcher Beinschlag vielleicht bieten könnte, macht die weitaus leichtere Art des Fußcrawls, wie ich sie anzuwenden pflege, bei weitem wett.“