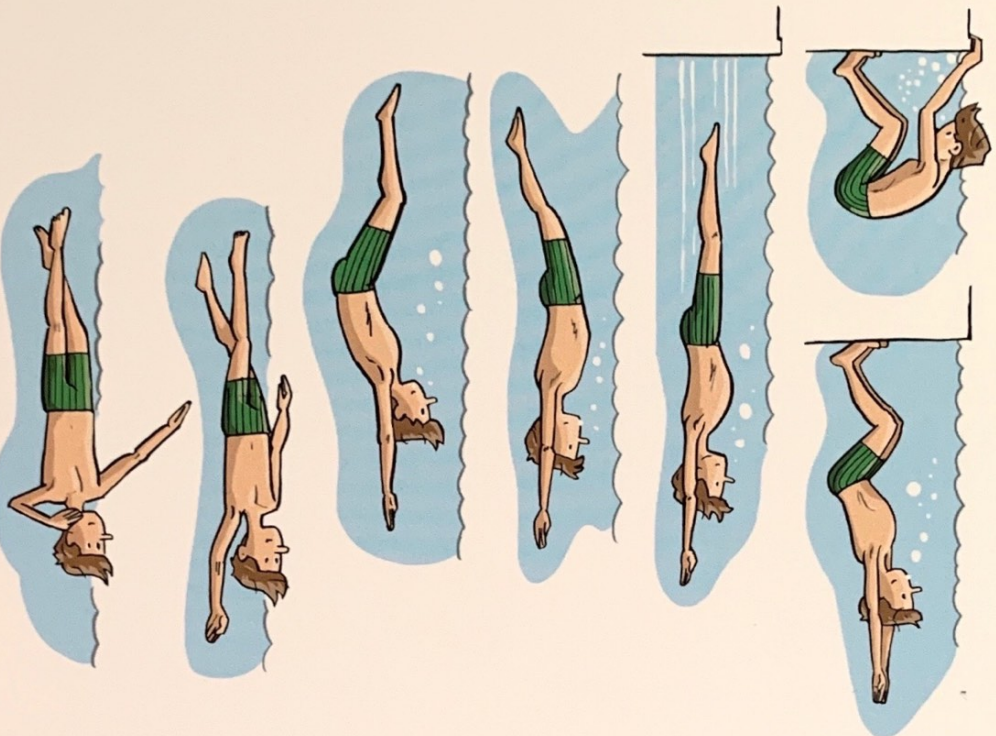




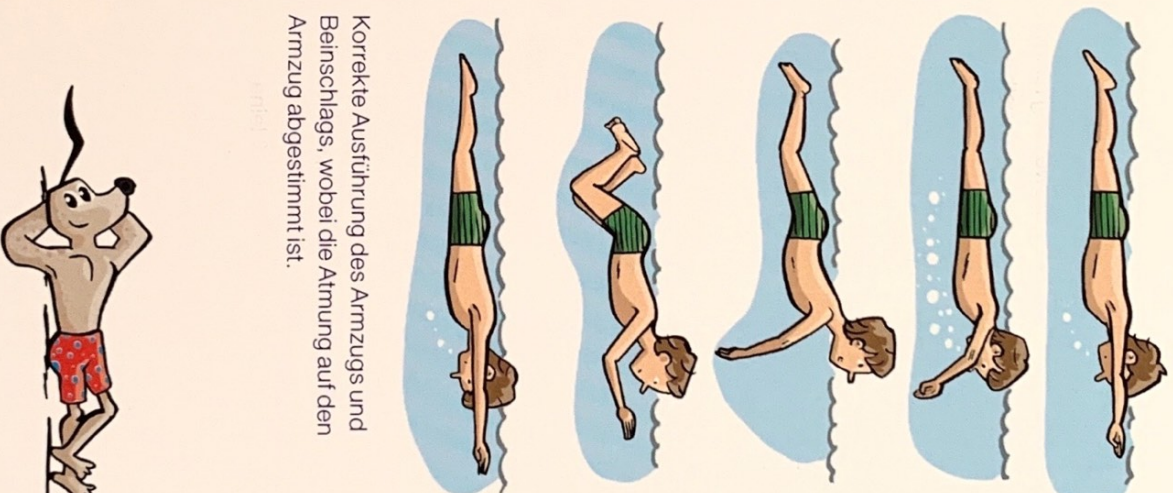
1 25 m Rücken mit Start

Unter Wasser in Rückenlage abstoßen, in Streamline-Position gleiten und mit Delfinbeinschlag ins Rückenschwimmen überleiten.



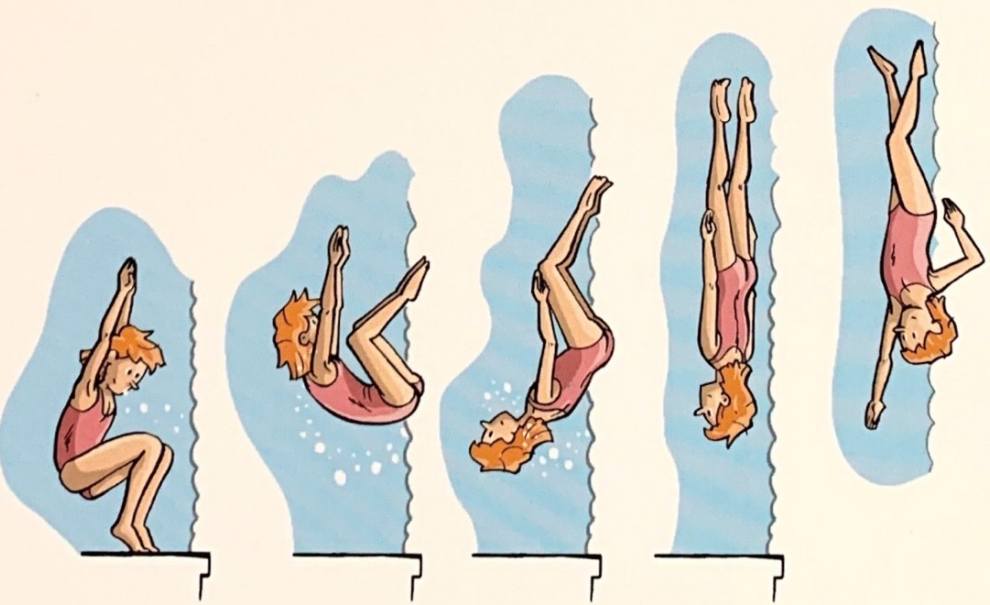
2 6 Zyklen Brust

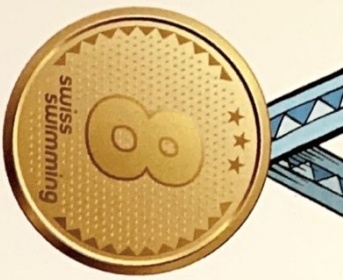
Korrekte Ausführung des Armzugs und Beinschlags, wobei die Atmung auf den Armzug abgestimmt ist.



3 Rollwende

Anschwimmen, Einleitung mit Delfinkick, Rolle vorwärts, Füße zur Wand, Arme in Streamline-Position, abstoßen.





Lernschritte

An Land/Trockenübung

- Brustarmzug: stehend, Oberkörper ca. 90 Grad nach vorne gebeugt, Arme von Streamline-Position in die Ellbogen-vorne-Haltung bis auf Schulterhöhe ziehen (1), Unterarme zusammenführen (2), Arme nach vorne strecken (3).
- Teilschritte im Rhythmus durchführen. 1., 2., 3. Pause usw.
- Teilbewegungen zusammenführen. Geschichte: Hände entlang einer Pizza zum Mund führen, die Pizza schneiden und Pause machen mit den Armen um zu essen.
- Gleiche Übung, mit Ausweichen des Kopfes (Einatmung) in der Zugphase. Geschichte: Hände und Unterarme schöpfen in einer grossen Schüssel Schoggimousse in den Mund. Weil allen schlecht ist vom vielen Schoggimousse, weichen sie mit dem Kopf aus (einatmen).

Brustarmzug im Wasser

- Teilbewegungen isoliert am Beckenrand ausführen, Kind liegt in Bauchlage am Beckenrand, nur die Arme sind im Wasser. Arme von Streamline-Position nach hinten bis auf Schulterhöhe ziehen (1), Unterarme zusammenführen (2), Arme nach vorne strecken (3).
- Gleiche Übung im Wasser mit leichtem Kraulbeinschlag in Bauchlage, je nachdem eine Poolnudel als Barriere unter die Achseln.
- Teilbewegungen zusammenhängen, immer in Streamline-Position Pause machen (noch ohne Einatmen).
- Gleiche Übung, aber nun mit Einatmen, Kopf anheben während der Zugphase (Streamline-Position nach hinten bis auf Schulterhöhe ziehen).
- Am Beckenrand senkrecht im Wasser stehen und mit Händen am Beckenrand festhalten. Mit einem Zug den Oberkörper aus dem Wasser hinaus heben.

Rückenstart

- Delfinwelle unter Wasser wiederholen, versuchen Oberkörper ruhig zu halten.
- Delfinbeinschlag unter Wasser in Rückenlage über kurze Distanzen.
- Sich mit beiden Händen am Beckenrand festhalten, die Füsse aufstellen, abstossen und gleichzeitig beide Arme in Hochhalte schwingen.
- Gleiche Übung mit anschließender Delfinwelle.

Rollwende

- Im freien Wasser, nach zwei bis drei Kraularmzügen, beide Arme am Körper anlegen und einen Delfinbeinschlag ausführen.
- Gleiche Übung, nach dem Delfinbeinschlag eine komplette Rolle vorwärts.
- Zu dritt. Eine Person liegt auf dem Bauch, beide Arme am Körper angelegt, jeder Arm wird von einer Person gehalten. Rollwende an Ort ausführen. Am Ende sind beide Arme in Hochhalte.
- Vor der Wand im standtieferen Wasser eine Rolle um eine Poolnudel oder einen Stab ausführen, Füsse nach der Rolle an der Wand platzieren, noch nicht abstossen.
- Kraul anschwimmen, etwa einen halben Meter vor der Wand eine Rolle einleiten, Füsse an der Wand platzieren, noch nicht abstossen.
- Gleiche Übung, darauf achten, dass bei Auslösung der Rolle die Arme am Körper angelegt sind (Körper dreht um die Arme), nach vollendeter Rolle sind die Arme in Streamline-Position (d.h. Arme bleiben stehen).
- Vollständiger Ablauf mit Abstossen in Bauch- sowie Rückenlage.

Spielerische Übungen

Delfinwelle

- Senkrecht, im tiefen Wasser: Wer kommt am höchsten aus dem Wasser?
- Umgekehrt: Mit den Füssen voran.

Brustarmzug

- Uhrschwimmen: isoliert rechter Arm, rechtes Bein, linkes Bein, linker Arm.

Rückenstart

- Wer kann am meisten spritzen bei einer Landung auf dem Gesäss?
- Nach dem Abstossen durch einen Reifen gleiten.