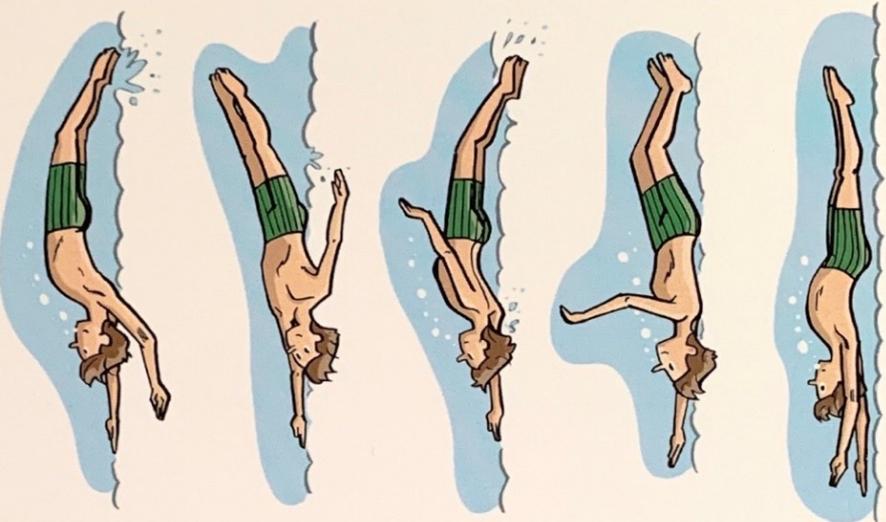


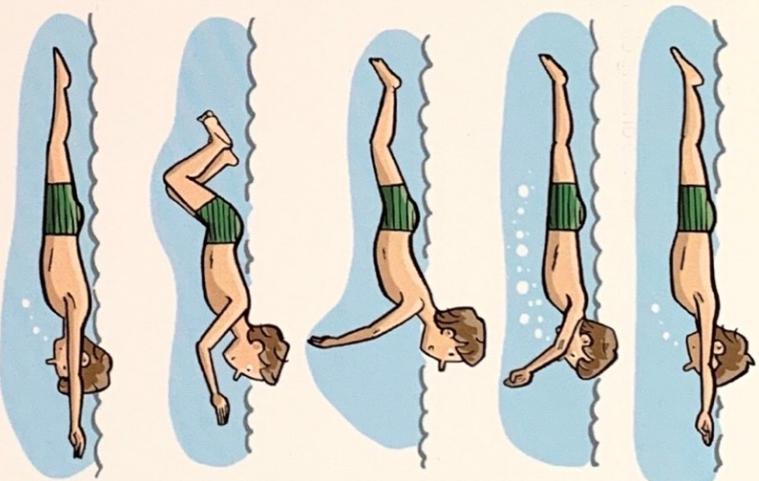


1 15 m Delfin
einarinig



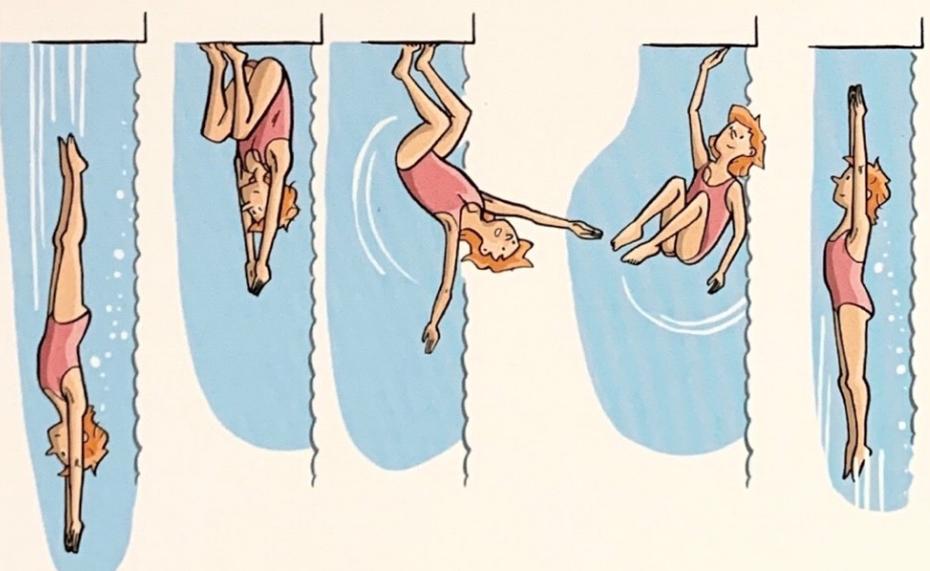
Delfinschwimmen mit einem Arm, wobei der passive Arm in Hochhalte ist. Wichtig ist, dass der Rhythmus, zwei Beinschläge auf einen Armzug, eingehalten wird.

2 15 m Brust



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

3 Kippwende



Anschwimmen, beide Hände zeitgleich an die Wand, Beine anhocken, Körper seitlich zur Einatmung aufrichten, dabei in entgegengesetzte Richtung kippen, abtauchen, Füße zur Wand, Arme in Streamline-Position, abstossen.



Lenschritte

An Land/Trockenübung

- Stehend, Delfinwelle wiederholen.
- Stehend, Delfinwelle mit Armzug (einarmig).
- Auf dem Bauch liegend, die Koordination des Brustschwimmens wiederholen.

Delfin einarmig

- Kraularmzug mit Delfinbeinschlag, auf jedes Eintauchen der Hand ein Beinschlag.
- Delfin einarmig, passiver Arm in Hochhalte, erster Delfinbeinschlag beim Eintauchen des Armes vorne und zweiter Beinschlag bei Berührung des gestreckten Armes am Oberschenkel.
- Delfin einarmig, passiver Arm in Hochhalte, am Ende der Zugphase wird der Kopf kurz angehoben und während der Druckphase eingeatmet. Variation der Atmung zur Seite oder nach vorne.
- Delfin einarmig, passiver Arm seitlich am Körper angelegt.

Brustkoordination

- Armzug und Beinschlag einzeln repetieren.
- Zusammenhängen, aber nacheinander: ein kompletter Armzug ohne Beinschlag, danach ein kompletter Beinschlag ohne Armzug, immer mit Pause dazwischen.
- Teilbewegungen zusammenhängen, die Arme fühlen die Bewegung an.
- Ein ganzer Zyklus, danach nur ein Beinschlag, Arme bleiben in Streamline-Position, ein weiterer Zyklus usw.
- Absichtlich falsch schwimmen. Mit dem Beinschlag und der Atmung beginnen, als zweites mit dem Armzug einsetzen.

- Brust umgekehrt, Fusswärts Brust schwimmen. Die Bewegungen werden rückwärts ausgeführt.

Kippwende

- Brust anschwimmen und mit beiden Händen gleichzeitig die Wand berühren.
- Im freien Wasser Pendelbewegungen. Arme liegen seitlich auf der Wasseroberfläche, Beine unter dem Körper anziehen und auf die rechte Seite ausstrecken, wieder anziehen und auf die linke Seite ausstrecken usw.
- Brust anschwimmen und mit beiden Händen gleichzeitig die Wand berühren, einen Arm lösen und in Schwimmrichtung strecken, gleichzeitig die Beine unter dem Körper anziehen und Füsse an der Wand anstellen (Pendelbewegung).
- Gleiche Übung, während der Pendelbewegung den zweiten Arm von der Wand wegdrücken und ebenfalls in Schwimmrichtung strecken (Streamline-Position).
- Gleiche Übung, mit anschliessendem Brustschwimmen.

Spielerische Übungen

Slalomschwimmen

- Die Kinder sind in senkrechter Position und führen den Wechselbeinschlag aus, mit Abstand zueinander, nur Wechselbeinschlag. Der Hinterste schwimmt in ganzer Lage durch den Slalom, bis er vorne angelangt ist und nimmt die vertikale Position ein. Dann startet der Nächste.

Brust

- Ein ganzer Brustzyklus, danach nur ein Armzug, Beine bleiben gestreckt usw.
- Spitalschwimmen. Eine Hand hält über oder unter dem Körper den entgegengesetzten «verletzten» Fuss.
- Der Kopf ist stets über der Wasseroberfläche.

Brustbeinschlag

- Mit doppelter Schwungphase der Beine, Kleiner Beinschlag, grosser Beinschlag, Pause usw.

Brust zu zweit

- Der Vordere schwimmt nur Armzug, der Hintere nur Beinschlag.

Kraul

- Komplet unter Wasser Kraul schwimmen.
- Wasserballkraul. Kurze Armzüge, leicht aufrechte Position mit Kopf ausserhalb des Wassers und kräftigem Beinschlag.

Rücken

- Rückengleichschlag mit Delfinbeinschlag.
- Komplet unter Wasser Rücken schwimmen.
- Rücken mit Brustbeinschlägen und leicht aufrechtem Oberkörper. Blick zu den Füssen. (Wasserball-Rücken)

Delfin

- Ein Arm Hühnerfügel (Daumen in der Achselhöhle), ein Arm normal.
- Nach der Rückholphase mit den Händen einmal vorne klatschen, bevor die Arme ins Wasser eintauchen.