

mit schwimm

Zu Beginn sollte ich erst mit den Händen vorne "wackeln", und dann mit den Beinen nach unten "zappeln".
Eigentlich wollte ich schwimmen lernen !?!

Monika

TECHNISCHE ÜBUNGEN

ARMZUG

Zweiarmiger Zug

Aus der Gleitposition mit beiden Armen einen imaginären Baumstamm unter sich durchdrücken. Zug bis zur Schulterebene, Druck bis zum Oberschenkel. Hände unter Wasser zurück nach vorne bringen.

Kraul einarmig

Nur mit einem Arm kraulschwimmen. Den inaktiven Arm ausgestreckt nach vorne halten.

Kraul-Abschlag

Kraulschwimmen, mit abwechselndem Armzug. Die Hände wechseln sich in der ausgestreckten Position vor dem Kopf ab.

Super-Frau

In Seitenlage Wechselbeinschlag ausführen, wobei der untere Arm in Schwimmrichtung ausgestreckt ist und der ruhige Arm am Körper anliegt. Der Kopf liegt am Oberarm, die Schläfe liegt im Wasser.

mit schwimm

EIN		NEU/TÜ			ÜBEN			AUS	
200	BEL	4x	25	KR 1-A	200	15	KR B	200	BEL
			25	KR AB		35	KR AB		
4x	GL BL	100		BEL					
	25	ZWAZ	4x	25	KR 1-A				
				25	KR AB				
GLeiten BauchLage		ZweiArmiger Zug		KRaul 1-Armig		KRaul ABSchlag		KRaul Beine	
300		500			200			200	1200

Zweiarmiger Zug
Während des gesamten Zuges
zeigen die Finger zum Beckenboden.

KRaul 1-Armig
Die Atmung folgt der Handbewegung.

1.2

ARMZUG