

# mit schwimm

Kennen Sie Konzerte, wo sich die Musiker ins Publikum werfen weil sie sicher sind, dass sie aufgefangen werden? Das gibt es so auch mit Wasser. Vielleicht kennen Sie auch das Gefühl, sich nicht ganz sicher zu sein, ob das auch hält.

Monika

## TECHNISCHE ÜBUNGEN

## ARMZUG UND RÜCKHOLPHASE

Scull - Scheibenwischer

In Bauchlage, bei ausgestrecktem Körper, die Hände in Brusthöhe bringen. Ober- und Unterarme bilden einen rechten Winkel. Die Unterarme wischen hin und her wie Scheibenwischer und sorgen für Vorwärtsbewegung.

S-Frau Haiflosse

Während man die S-Frau-Übung ausführt, hebt man den Ellbogen des anliegenden Armes hoch und bildet eine Haiflosse. Der Unterarm hängt locker. Anschließend führt man den Arm in die Ausgangsposition zurück.

mit schwimm

EIN		NEU/TÜ			ÜBEN			AUS	
200	BEL	4x	25	S-F HAI	100	25	KR B	200	BEL
4x	GL BL			FLOSSE		75	KR AB		
	25	SCULL	100	RÜ AB					
	SCH W	4x	25	S-F HAI	100	25	RÜ B		
100	RÜ ZW Z			FLOSSE		75	RÜ G		
RÜcken ZWeiarmiger Zug		SCULL SCHeibenWischer			Super Frau HAI FLOSSE			KRau ABschlag	
<b>400</b>		<b>300</b>			<b>200</b>			<b>200</b>	<b>1100</b>

SCULL SCH W  
Körperspannung halten.  
Der Blick ist zum Beckenboden gerichtet.

S-Frau HAI-FLOSSE  
leite die Rückholphase  
mit hohem Ellbogen ein.

1.4

## ARMZUG UND RÜCKHOLPHASE