

mit schwimm

Die Übungen für die richtige Wasserlage und das Wassergefühl haben sich in vielen Beziehungen ausgezahlt. Es fühlt sich gut an stabil im Wasser zu liegen, die Bewegungen werden ruhiger und rhythmischer, und die Atmung ist auch kein "Überlebenskampf" mehr ;)

Monika

TECHNISCHE ÜBUNGEN

ARMZUG UND ROTATION

Scull Top-Bottom

In Bauchlage, Arme zu Anfang in Schwimmrichtung ausgestreckt. Die Hände wischen vor dem Kopf gestreckt nach innen und nach aussen. Die Bewegung durch alle Zugphasen symmetrisch bis zum Oberschenkel fortsetzen.

Superfrau mit 6er-Wechsel

Superfrau schwimmen, alle 6 Beinschläge mit einem Armzug die Seite wechseln.

Kraul 2er- Zug

Abwechselnd mit jedem Arm zwei Züge schwimmen. Der Inaktive Arm ist vor dem Kopf ausgestreckt.

mit
schwimm

EIN		NEU/TÜ			ÜBEN			AUS	
200	BEL	4x	25	S-F 3-er	100	25	KR B	200	BEL
			25	KR		75	KR		
4x	25	SCULL							
	TOP-BOTTOM	4x	25	KR 2-er Z	100	25	RÜ B		
	25	KR AB		25	KR		75	RÜ	
Super-Frau 3-er Bainschlag Wechsel					KRaul 2-er ArmZug			KRaul Beinschlag	
400		400			200			200	1200

SCULL TOP-BOTTOM
Körperspannung halten.
Bewegung weich und flüssig ausüben.

KRaul 2-er Armzug
Die Atmung folgt der Armbewegung.

1.5

ARMZUG UND ROTATION