

mit schwimm

Wo beginnen?

Eine große Herausforderung für "Schwimmanfänger" ist, dass man nicht weiss, wo beginnen. Der beste Tipp ist, sich der Trainerin und dem Wasser hinzugeben.

Monika

TECHNISCHE ÜBUNGEN

WASSERLAGE

SCULL- Front

In Bauchlage, Arme in Schwimmrichtung ausgestreckt. Die Hände wischen vor dem Kopf nach innen und nach aussen. Ziel ist es zu üben, wie man am Anfang des Zuges Wasser fasst.

Kraul Beine Vertikal

Vertikal (aufrecht) im Wasser "stehen". Wechselbeinschlag ausführen, die Hände sind dabei an den Brustkorb angelegt. Die Beinbewegung wird aus der Hüfte angeregt, die Knie bleiben weich und gerade. Die Zehen sind ausgestreckt und zeigen zum Beckenboden.

Super-Frau/Super-Mann

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	15"	KR B V	100	25	BR B	200	BEL
			25	S-FR		25	BR G		
4x	25	SCULL-							
	FRONT	200	15	S-FR	100	25	RÜ B		
			35	KR-AB		25	RÜ G		
BELiebig	KRaul Beine	Vertikal		Super-Frau	BRust Beine	BRust	Ganz	Rücken Beine	
300		300			200		200	1000	

SCULL - FRONT
Ohne beinschlag ausführen.

S-FR-Kopf am Oberarm angelegt halten.
Zum Atmen Kopf leicht zur Seite drehen.

1.1

WASSERLAGE