

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