

mit schwimm

Die einzelnen Übungen ergaben für mich noch keinen Sinn, weil mir die Zusammenhänge nicht klar sind. Ich bin mir aber sicher, dass irgendwann der Zeitpunkt da sein wird, wo ein Gefühl für das Wasser entsteht und ich mit dem richtigen Zug tatsächlich schneller schwimmen werde.

Monika

TECHNISCHE ÜBUNGEN

ARMZUG UND ROTATION

Kraul - Hund - Abschlag

In der Bauchlage bei nach vorne gestreckten Armen nach vorne gestreckt abwechselnd den rechten und linken Unterarm senkrecht nach unter einklappen. Den Unterarm in einem kleinen Halbkreis wieder nach vorne in die Streckung führen.

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.

Superfrau mit 6er-Wechsel

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

Kraul-Abschlag

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

mit schwimm

EIN		NEU/TÜ		ÜBEN		AUS	
200	BEL	4x	25 S-F 6-er	100	25 KR B	200	BEL
					75 KR AB		
4x	GL BL	100	RÜ				
	25 TÜ H AB			100	25 RÜ B		
100	RÜ	4x	25 S-F 6-er		75 RÜ G		
TÜ Hund ABSchlag		Super Frau 6-er		Rücken	Rücken Beine	Rücken Ganz	
400		300		200		200	1100

Hunde ABSchlag

Auf eine hohe Ellbogen position achten.

S-Frau 6-er

Rotation und eine klare Seitenlage üben.

1.3

ARMZUG UND ROTATION