



Flache Delfinbewegung

Delfin



Flache Delfinbewegung mit Eintauchen des Kopfes und gleichzeitigem aktiven, flachem Heben der Hüfte aus dem Wasser. Auslösen der Bewegung aus dem Brustkorb. Gleichzeitig erfolgt der symmetrische Beinschlag aus der Hüfte mit lockeren, einwärts gedrehten Füßen. Dann Kopf anheben (Kinn nach vorne schieben) und gleichzeitige Körperstreckung (Hüfte kommen nach unten). Nachfolgend zweiter Beinschlag. Dies ergibt einen 2er-Rhythmus. Arme sind passiv, seitlich am Körper angelegt.

16–25 m

Fokus: 2er-Rhythmus

Rücken-Rotation einarmig

Rücken



Rücken einarmig mit deutlich sichtbarer Rotation um die Längsachse. In gestreckter Rückenlage, regelmässiger Beinschlag aus der Hüfte mit lockeren, einwärts gedrehten Füßen. Schulterbreites Eintauchen der Hand mit der Kleinfingerseite. Dabei wird die gegenüber liegende Schulter aus dem Wasser gehoben. Kontinuierliche Bewegungen des jeweiligen Arms ohne Pause des Zugarms. Passiver Arm am Körper angelegt. In der Hälfte der Distanz: Armwechsel.

16–25 m

Fokus: Aktive Rotation

Brustarmzug effizient

Brust

16–25 m

Brustarmzug mit Atmung und leichtem unterstützendem Kraulbeinschlag.

1. Zugphase: Auswärtsbewegung der Unterarme bis ca. doppelte Schulterbreite 2. Druckphase: beschleunigte Einwärtsbewegung der Unterarme (Ellbogen-vorn-Haltung). Die Ellbogen dürfen nicht hinter die Schultern geführt werden. 3. Einatmung muss abgeschlossen sein, wenn die Arme nach vorne geführt und der Kopf ins Wasser gebracht werden 4. Arme möglichst schmal nach vorne führen 5. Deutliche Gleitphase der Arme Der Handrücken zeigt während der Antriebsbewegung stets in Schwimmrichtung.

Fokus: Handrücken zeigt während der Antriebsbewegung stets in Schwimmrichtung

Kraul einarmig

Kraul



Kraul einarmig mit deutlichem 3-dimensionalem Zug- und Druckmuster. Passiver Arm in Vorhalte. Wechsel nach jeweils drei Armzügen. Einatmung zur Seite jeweils beim 3. Armzug. Rückholphase des Arms mit lockerer Hand nahe am Körper. Schulterbreites Eintauchen der Hand mit vollständiger Streckung des Arms.

32–50 m

Fokus: 3-dimensionales Zug- und Druckmuster deutlich erkennbar

3-Lagen

Distanz

75 m

25 m Rücken 25 m Brust 25 m Kraul

Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause und mit angepasster Atmung. Keine Zeitbeschränkung

Fokus: Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause und mit angepasster Atmung

Start Brust

Start



Fokus: Dynamischer Sprung

Dynamischer Sprung vom Startblock oder vom Bassinrand. Hände und Kopf tauchen zuerst ein. Gleitphase in gestreckter Körperposition. Nach der Gleitphase erfolgt ein Tauchzug. Dabei werden die Arme symmetrisch bis zu den Oberschenkeln nach hinten gezogen. Der Kopf muss beim zweiten Bewegungszyklus die Wasseroberfläche durchbrechen, bevor die Arme nach vorne geführt werden. Falls ein Delfinbeinschlag gemacht wird, muss dieser während oder am Schluss des Tauchzugs erfolgen. Nach dem Übergang von der Unterwasserphase zum Schwimmen 2–3 Züge Brust anhängen.

Wende Brust

Wende

Kippwende Brust aus dem Anschwimmen (siehe Test 1, Üb 7). Beide Hände müssen die Wand gleichzeitig berühren ohne Überlappung der Hände. Dynamisches Anhocken der Beine sowie Kippen des Körpers. Nach dem Abstossen erfolgt ein Tauchzug. Der Kopf muss beim zweiten Bewegungszyklus die Wasseroberfläche durchbrechen, bevor die Arme nach vorne geführt werden. Nach dem Übergang von der Unterwasserphase zum Schwimmen 2–3 Züge Brust anhängen.

Fokus: Dynamisches Anhocken der Beine sowie Kippen des Körpers