

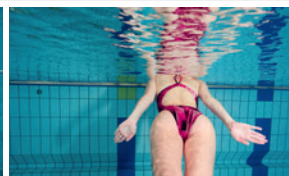
Test 6

Schwerpunkt: Kraul



Baumstamm-Paddeln

Wassergefühl



Baumstamm-Paddeln. Beine passiv.
In Bauchlage wird auf Hüfte/Taille-Höhe, unterhalb des Körpers – von den Handballen ausgehend – eine liegende Acht ausgeführt. Arme sind gebeugt, leicht aufgestellte Handhaltung. Ellbogen leicht nach aussen gestellt. Oberarme bleiben möglichst ruhig. Atmung nach vorne oder zur Seite.

25 m

Fokus: Oberarme bleiben möglichst ruhig

Tauchzüge

Unterwasserphase



Startsprung vom Startblock mit anschliessenden korrekten Tauchzügen. Während oder am Schluss des Armzugs muss ein Delfinbeinschlag erfolgen. Nach Armzug und Delfinbeinschlag werden die Arme eng am Körper nach vorne geführt, dabei erfolgt der Brustbeinschlag.

16 m

Fokus: Korrekte Kopplung des Delfinbeinschlags mit dem Tauchzug der Arme

Kraul 3er-Atmung

Ausdauer Atmung



Kraul, ganze Lage mit regelmässiger 3er-Atmung. Regelkonformer Start und Wenden. Kontinuierliche Bewegungen sowie korrekte Rollwende.

100 m

Zeit: 2.15 Minuten

Fokus: Kontinuierliche Bewegungen mit regelmässiger 3er-Atmung

Kraulbeinschlag

Ausdauer Beine

Kraulbeinschlag in Bauchlage. Arme in gestreckter Vorhalte mit Schwimmbrett. Gesicht im Wasser.

50 m

Zeit: 1.45 Minuten

Fokus: Effizienter, regelmässiger Beinschlag

Lagen

Lagen

100 m Lagen komplett.
Regelkonforme Schwimmtechniken.

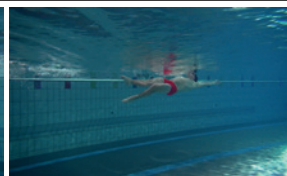
100 m

Zeit: 2.00 Minuten

Fokus: Regelkonforme Schwimmtechniken

Wende Kraul – Rücken

Schnelligkeit



Wende von Kraul auf Rücken mit 10 m Sprint Rücken.
Start in gestreckter Bauchlage, die Hände berühren die Wand. Auf Pfiff macht der Schwimmer Beinschlag und eine explosive Rollwende mit Abstoss von der Wand in Rückenlage und folgendem Sprint.

Zeit: 15 Sek.

Fokus: Schnelle Rollwende