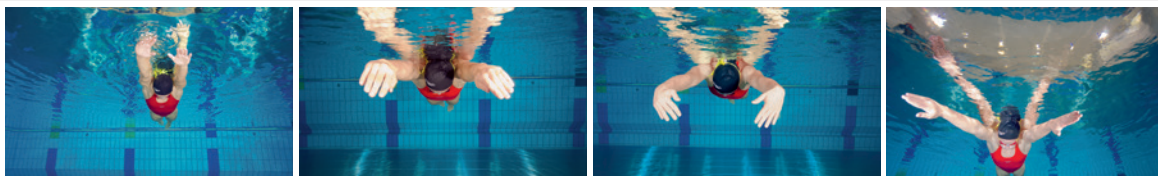




Russisch-Paddeln

Wassergefühl



15 m

Fokus: Präzise Bewegungsausführung mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Hände

Paddeln vor dem Kopf in Bauchlage (kopfwärts). Mit annähernd gestreckten Armen wird vor dem Kopf mit den Händen eine liegende Acht ausgeführt. Die Fingerspitzen führen dabei die Bewegung. Die Hände sind zum Unterarm hin abgewinkelt. Der Winkel zwischen Wasseroberfläche und Unterarm beträgt ca. 30°. Ein leichtes Absinken der Beine kann toleriert werden.

Delfinkicks unter Wasser

Unterwasserphase

15 m

Fokus: Antriebseffiziente, flache, schnelle Bewegungen unter Wasser

Delfinkicks in Bauchlage unter Wasser. Nach dem Abstossen vom Rand, flache, schnelle Delfinkicks unter Wasser ausführen. Tauchtiefe 80–100 cm.

Brust-Atmung

Ausdauer Atmung

100 m

Fokus: Kontrollierte Atmung

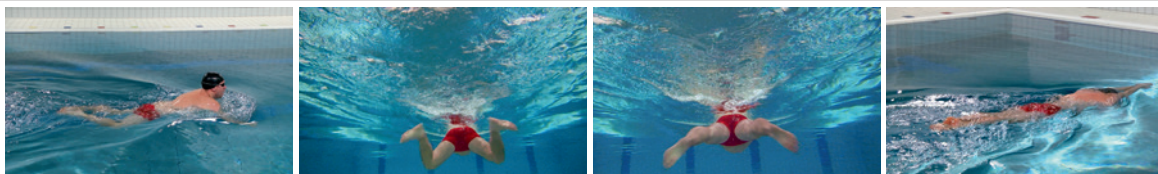
Brust: 2 Tauchzüge ohne Atmung, 2 normale Brustzyklen mit normalem Atmungsrhythmus. Keine Zeitbeschränkung.

Brustbeinschlag

Ausdauer Beine

50 m

Zeit: 1.45 Minuten



Fokus: Effizienter Beinschlag mit korrekter Dynamik.

50 m Brustbeinschlag Arme in Vorhalte. Effizienter Beinschlag mit korrekter Dynamik. Die Schwung-, Stossbewegung muss abgeschlossen werden bis sich die Fusssohlen berühren. Atmung nach vorne kurz vor dem Beinschlag. Ohne Schwimmbrett.

Lagen-Koordination

Lagen

200 m

Fokus: Präzise Koppelung



200 m Lagen koordinativ
50 m Delfin: Die Rückholphase der Arme erfolgt unter Wasser, Atmung am Schluss der Druckphase. Keine Pause der Arme in Vorhalte.
50 m Rücken: einarmig Rücken mit deutlicher Rotation um die Längsachse. Armwechsel nach 25 m. Passiver Arm am Körper angelegt.
50 m Brust: 1x rechter Arm und linkes Bein – 1x linker Arm und rechtes Bein – 1x Zyklus komplett.
50 m Kraul: Wechselzug hinten. Die Hände holen sich hinten ein. Es darf erst eingeatmet werden, wenn die Hand das Wasser verlässt. 3er-Atmung.

Brust

Schnelligkeit

50 m

Zeit: 55 Sek.

Fokus: Präzise Koppelung

50 m Brust mit korrektem Start und Wende, inkl. Tauchzug