





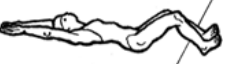





## Bildreihe zur Kippwende Rücken

|   |  |   |  |   |  |
|---|--|---|--|---|--|
| <p><b>Anschwimmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- der letzte Armzug /-druck treibt den Schwimmer zum Anschlag an die Wand;</li> </ul>                                | <p><b>Anschlagen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- schon vor dem Anschlag auf die Seite des Anschlagarmes legen;</li> <li>- Anschlag mit der vorderen Hand;</li> <li>- die andere Hand bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen.</li> </ul> | <p><b>Kippen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durch das Angleiten wird der Anschlagarm zunächst gebeugt;</li> <li>- durch den folgenden kräftigen Abdruck des Armes von der Wand wird das Kippen eingeleitet.</li> <li>- Während der Oberkörper in die neue Schwimmrichtung kippt, werden die angehockten Beine unter der Hüfte zur Wand geschwungen.</li> <li>- Der Kopf mit Blick zur Seite hilft den Ablauf zu steuern.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bevor die Füße die Wand berühren, hat der Anschlagarm bereits die Wand verlassen;</li> <li>- der andere Arm löst sich von der Hüfte und dreht auswärts,</li> <li>- der Druck seiner offenen Handfläche bildet Widerlager gegen die Kipprichtung.</li> </ul>   |   |  |
| <b>Anschwimmen</b>  |  | <b>auf die Seite rollen</b>   | <b>Anschlagen</b>  | <b>Arm beugen und kräftig wieder strecken</b>                                       |  |
|    |   |    |   |  |  |
|    |   |    |   |  |  |
| <b>Gleiten</b>  |  | <b>Abstoßen</b>   | <b>Abtauchen</b>   | <b>in die neue Richtung kippen</b>  |  |
| <p><b>Abstoß</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Arme befinden sich gestreckt vor dem Körper;</li> <li>- der Abstoß erfolgt in Rückenlage unter Wasser;</li> </ul> |  |   | <p><b>Abtauchen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im weiteren Verlauf der Kippe taucht der Körper unter die Wasseroberfläche ab um den Abstoß vorzubereiten. Der vorige Anschlagarm schwingt über Kopf nach vorne.</li> <li>- das Abtauchen wird durch kräftiges Hochdrücken der Handfläche des anderen Armes unterstützt.</li> <li>- Der Körper hat sich in die Rückenlage gedreht.</li> </ul> |   |  |