


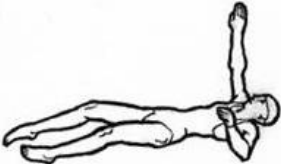
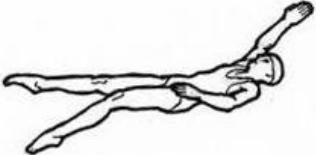


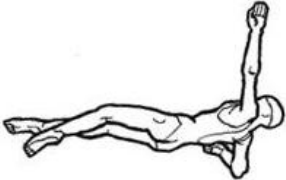
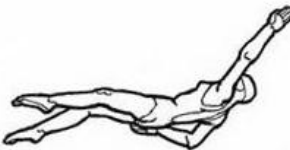



Bildreihe zum Rückenschwimmen

Der Armantrieb wird durch einen rhythmischen Beinschlag unterstützt – normal sind 6 Beinschläge pro Armzyklus;

- Beide Beine sind leicht eingedreht und schlagen im Wechsel auf- und ab. Die großen Zehen zeigen zueinander hin; Fuß- und Kniegelenke sind locker und werden gegen die Schlagrichtung gestreckt und gebeugt. Der Aufwärtsschlag wird durch die Aufwärtsbewegung des Oberschenkels eingeleitet; der letzte Kick mit überstrecktem Fußrücken fällt zusammen mit der Bewegungsumkehr des Oberschenkels nach unten.

Rollen zur Eintauchhand Kleinfingerkante taucht ein		Wasserfassen	Ziehen und Beugen	Drücken und Strecken	
					
<ul style="list-style-type: none"> - flache Körperlage mit leichtem Anstellwinkel: Schulter liegt höher als Hüfte; - die rechte Hand hat die Druckphase beendet; - die linke Hand taucht mit der Kleinfingerkante ein; 		<ul style="list-style-type: none"> - der Körper rollt zur Eintauchseite; - rechter Arm schwingt über Wasser gestreckt und über dem Körper nach hinten zum Eintauchpunkt; - links: Wasserfassen mit gestrecktem Arm – dann über die Seite bis Schulterhöhe ziehen und dabei im Ellenbogen beugen; 		<ul style="list-style-type: none"> - rechter Arm schwingt weiter über Wasser gestreckt und über dem Körper nach hinten zum Eintauchpunkt; - links beginnt die Druckphase: die Hand drückt in Richtung Körper am Oberschenkel vorbei nach unten; - dabei wird der Arm wieder gestreckt; 	
Abdruck nach unten Rollen zur Eintauchhand		Wasserfassen Zugbeginn	Rückschwung mit gestrecktem Arm	Rollen zur Eintauchhand Wasserfassen	
					
<ul style="list-style-type: none"> - der Körper rollt zur Eintauchseite; - rechts: Wasserfassen mit gestrecktem Arm - dann über die Seite bis Schulterhöhe ziehen und dabei im Ellenbogen beugen; - links ist die Druckphase beendet - der Aushub des gestreckten Arms beginnt 		<ul style="list-style-type: none"> - linker Arm schwingt über Wasser gestreckt und über dem Körper nach hinten zum Eintauchpunkt; die Handfläche zeigt nach außen; - rechts beginnt die Druckphase: die Hand drückt in Richtung Körper am Oberschenkel vorbei nach unten; dabei wird der Arm wieder gestreckt; 		<ul style="list-style-type: none"> - rechts Ende der Druckphase; - der Aushub wird durch den Druck der Hand nach unten vorbereitet; - die linke Hand taucht mit der Kleinfingerkante ein; - flache Körperlage 	