
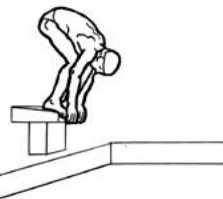
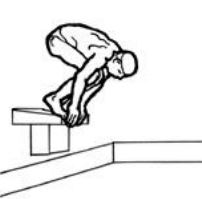
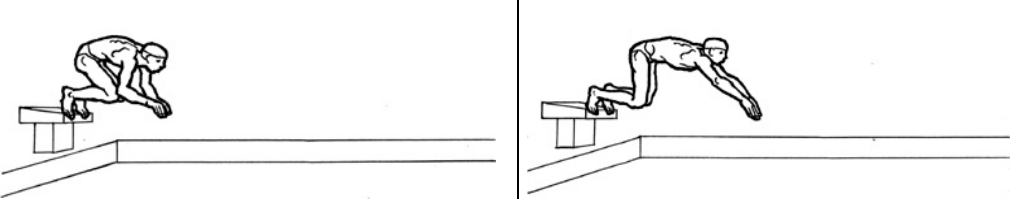
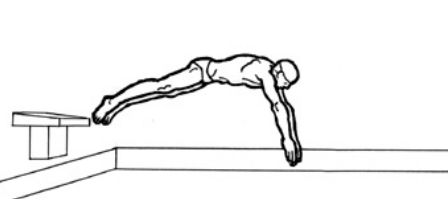
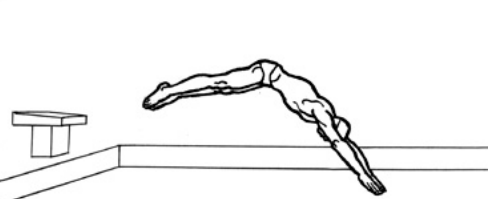
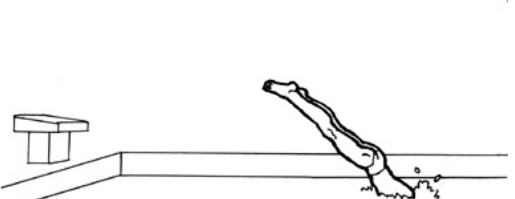
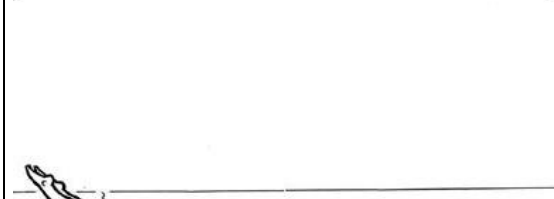


Bildreihe zum Greifstart

Vorbereitung auf dem Block Hände greifen die Startblockkante	Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper in den Absprungwinkel		schnellkräftiges Körperstrecken Arme schwingen nach vorne
			
<p>Vorbereitung auf dem Block:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körper vorbeugen – Gleichgewicht; - Zehen greifen um die Blockkante; - Hände greifen die Blockvorderkante 	<p>KSP – Verlagerung nach vorne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in den Absprungwinkel; - Kopf und Oberkörper nach unten in die Absprungposition; 		<p>Absprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arme schwingen nach vorne - Blick nach vorne; - der Körper beginnt, sich zu öffnen – schnellkräftiges Wegstrecken vom Block; - zum Eintauchpunkt hinsehen;
Kräftiger Absprung Arme stoppen	Kopf zwischen bzw. unter den Armen Die Hände zeigen zum Eintauchbereich		Eintauchen Umlenken in die Schwimmrichtung
			
<p>Absprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abdruck der Füße vom Block, - gleichzeitig stoppen die Arme – die Finger zeigen zum Eintauchbereich - Körperspannung - Blick zum Eintauchpunkt 	<p>Flugphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kopf zwischen die Arme nehmen - leichtes Abnicken/Abbücken in der Hüfte ermöglicht etwas steileren Eintauchwinkel: dadurch ergibt sich eine höhere Eintauchgeschwindigkeit; 		<p>Eintauchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gestrecktes Eintauchen in „ein Loch“ (erzeugt wenig Reibungswiderstand); - den Kopf leicht in den Nacken nehmen und Gleitphase zur Wasseroberfläche einleiten