

## Woche#2 – „vom Hollandrad in die Aeroposition“

### Programm

- (1) Bis 20:40 Landerwärmung: Schulterkreisen, Brustmuskel dehnen, Trizeps, Arme kreisen, Phelps, ...
- (2) Duschen
- (3) Ab 20:45 W3 / Gleiten nach Abstoß von Wand (jeder 4x=25m)
  - a. Blick nach vorne
  - b. Blick nach unten/Kinn auf Brust⇒ Blick nach unten, senkrecht!
- (4) 20:55 W4 / Grundübung „Hüfte hoch“ (flacher Beckenteil bis Kante)
  - a. auf Seite, Blick nach unten, leichter Beinschlag, auf Schulter lehnen „bergab schwimmen“, Hüfte nach oben drücken (jeder 4x=25m)
  - b. immer 5 Sportler gleichzeitig, andere schauen zu, ggf auch unterwasser: bergab?
  - c. nächster Schritt für alle die die Hüfte aus dem Wasser bringen: ganze Bahn mit Atmen: Kopf um 2/3 drehen (50m?)⇒ Bei wie vielen Sportlern schaut die Hüfte aus dem Wasser? Jede Woche Anzahl vergleichen
- (5) 21:10 2x100m „BDKB“ verteilt auf 3 Bahnen 1,3,5, je 10 Schwimmer hintereinander
  - a. **B**rust (locker, lang strecken, gleiten, Gesicht nach unten)
  - b. **D**elphintauchen, Arme vorgestreckt (Rest Brust)
  - c. **K**raultauchen, Arme an Seite, Kopf steuert Hoch/Runter (Rest Brust: locker Gleiten, Atmung beruhigen)
  - d. **B**rusttauchen, 4 Züge für ganze Bahn? (Rest Brust)
  - e. Was war am schwierigsten? Besprechung Delphintauchen
  - f. Nochmal 100m
- (6) 21:25 W2 / Schweben, WL statisch
  - a. WL statisch /Schweben, Beine nicht absinken lassen, ggf. Schwimmbrett/Pullbuoy unter Knie
  - b. Wie viel der Körperrückseite schaut aus dem Wasser? Hohlkreuz vs. Flacher Rücken?
- (7) 21:35 A1 Skullen, Quer, **mit Pullbuoy**, Vortrieb nur durch Wasserfassen nicht durch Beinarbeit (4x=50m)
- (8) 21:40 Ellenbogen**VOR**halte
  - a. Erläuterung, Trockendemo: VORhalte vs. SEIThalte
  - b. Scheibenwischer (Becken Quer), Pullbuoy, (4x = 50m)
- (9) 21:50 100m „BDKB“

Gesamt 300m