

Tabelle1

	Name	Ausführung	Effekte	Übungen	Anmerkungen
0=10	Streckung	* Arm liegt flach im Wasser, Arm/Hand gerade vor Schulter, nicht schräg nach innen/vor Kopf			
1	<b>Aktive Streckung</b>	* aus der Schulter heraus wird Arm unter Wasser nach vorne gestreckt * Gewicht auf untere Schulter verlagern,	Hüfte kommt hoch Oberkörper/Hüfte/Beine befinden sich im Wasserschatten hinter Kopf, Arm und Schulter	Trockenübung (W3) Seitenlageübung	
2	Wasserfassen	* Arm bleibt gerade liegen * Handgelenk klappt ab 90 Grad nach aussen/schräg unten	Erster leichter Vortrieb (ca. 1/20 von Gesamteffekt Armzug) Handfläche zeigt damit schon nach hinten wie es für den Vortrieb nötig ist	(A1) Skullen/ Wasserfassen	
3	<b>Ellenbogen vorhalte</b>	* Oberarm bleibt gerade liegen, Unterarm und Hand werden senkrecht ins Wasser gestellt * 90 Grad-Winkel im Ellenbogen, Ellenbogen sinkt nicht ab! * Oberkörper beginnt leicht auf die Seite zu drehen	Gesamter Unterarm wird für die Zugphase vorbereitet, Hand drückt hierbei wegen 2 schon nach hinten Vortrieb ca 1/10	(A2) Scheibenwischer (A3) Hundekraul * Mit Flossen üben um weniger Last auf Hand/Arm zu haben und das Gefühl zu entwickeln	„High Elbow Catch“ „Early Vertical Forearm“
4	Zugphase	* Am kompletten Unterarm + Hand den Körper nach vorne ziehen. Nicht zu schnell ziehen, das Wasser spüren und daran festhalten! * Oberkörper dreht weiter auf die Seite, Arm zieht seitlich neben dem Rumpf, Unterarm die ganze Zeit senkrecht, Ellenbogen ist höchster Punkt!	Vortrieb ca 1/3	* Mit Flossen üben	
5	Druckphase1	* Unterarm (weiter senkrecht!) wird weiter nach hinten geführt, Oberkörper beginnt zurückzudrehen. Nur behutsam beschleunigen, gutes Wassergefühl an der Hand behalten!	Vortrieb ca 1/3	(A4) Entenpaddeln * Mit Flossen üben	
6	Druckphase2	* Arm wird gestreckt, nur noch Hand steht senkrecht	Vortrieb ca 1/6	(A4) Entenpaddeln	
7	<b>Abdruck</b>	* Hand klappt von senkrecht nach waagrecht auf Höhe des Oberschenkels (nicht schon bei Hüfte) * anderer Arm beginnt mit Phase1 !!!	Vortrieb ca 1/10	(Ax) Wasserwerfen	
8	Arm über Wasser nach vorne führen	* Arm wird aus dem Wasser heraus geführt, * hoher Ellenbogen/spitzer Ellenbogenwinkel, * Hand bleibt nahe an der Körperachse		(Ax) Reissverschluss, Schultertippen, ...	“How to cure the overglider” “reach not glide”
9	Eintauchen	* Handfläche zeigt schräg nach unten/aussen * Streckung des Armes unter Wasser * Anderer Arm Druckphase5-6			
10=0	Streckung	* Arm liegt flach im Wasser * Anderer Arm Phase6-7			“How to cure the overglider” “reach not glide”