

Woche#8, Motto „Ich bin am Rotieren ...“

1 - 200m (W3) Abstossen, Gleiten so weit es geht, Wasserlage, Variation von Lunge halb/voll, Flacher Rücken („Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen“), Füße gestreckt usw., auch kurz vor Stillstand Beine oben halten. Wer kommt am weitesten? Rest der Bahn Brust.

2 - (R1) Rotation Längsachse „Hüfte hoch“: Seitenlage, beide Arme am Rumpf, Hüfte hoch, Rotation des Oberkörpers 180 Grad auf die andere Seite, Gesicht bleibt dabei senkrecht nach unten! Zum Atmen Kopf 180 Grad drehen, Rumpf bleibt seitlich! Lockerer Beinschlag, ggf. mit Flossen. Variante: Unterer Arm nach vorne gestreckt.

3 - (R2) Rotation Längsachse "Unco": Armzug einseitig, anderer Arm am Rumpf, Atmung nur auf der anderen Seite! Beim einseitigen Armzug dreht der Rumpf bei Beginn des Armzugs/Arm vorne ebenfalls leicht in Richtung Bauchlage und wieder zurück auf Seitenlage! Ganz rumrotiert auf die andere Seite wird hierbei nicht, Wechsel der Seite und des Arms erst nach Ende der Bahn. Vortrieb kommt mehr aus den Beinen (ggf. Flossen), Arme führen Bewegung ohne Last und dafür sauber aus, Fokus auf der Rotation und der Atmung.

4 - (G2) Ganze Lage „3 links 3 rechts“: Seitenlage 3 Armzüge links, Rotation auf andere Seite, 3 Armzüge rechts. Vortrieb kommt mehr aus den Beinen (ggf. Flossen), Arme führen Bewegung ohne Last und dafür sauber aus, Fokus auf der Rotation und der Atmung.

2,3,4 jeweils 4 Bahnen, danach nochmal 2,3,4 und Ausschwimmen individuell, gesamt ca. 1000m