

**(A1) Armzug - Wasserfassen/ Skullen:** Lage im Wasser wie bei Übung W2, beide Hände gleichzeitig um 90 Grad nach aussen-unten klappen, dazu leichter Beinschlag, zum Atmen Kopf vorne kurz anheben. Handbewegung kontinuierlich kreisförmig wiederholen, Arme beiden lang gestreckt.

**(A2) Armzug - Scheibenwischer:** Bauchlage, beide Arme nach vorne gestreckt, Kopf im Wasser Gesicht nach unten, Unterarme senkrecht stellen, aus dem Ellenbogen den Unterarm links/rechts schwenken, dabei die Handfläche immer 45 Grad schräg stellen und den Wasserdruck spüren und damit spielen. Obwohl Bewegung der Unterarme nur seitlich erfolgt entsteht Vortrieb Dank der schräg gestellten Hände. Pullbuoy zwischen die Beine um Beinschlag zu verhindern. Beweglichkeit in der Schulter ist absolut essentiell für die Ellenbogenvorhalte / das senkrechte Anstellen des Unterarms

**(A3) Hundekraul** Bauchlage, Gesicht nach unten, Hüfte hoch, Arme nach vorne gestreckt. Armbewegung:

1-Wasserfassen/Handgelenk klappt schräg zur Seite/unten

2-Ellenbogenvorhalte/Unterarm mit Hand wird senkrecht ins Wasser gestellt

Wichtig:

- Ellenbogen sind möglichst weit VOR dem Körper, nicht seitlich.
- Oberarm bewegt sich NICHT (bzw. möglichst wenig)
- Beide Arme gleichzeitig oder abwechselnd (etwas einfacher)

**(A4) Entenpaddeln** Bauchlage, Gesicht nach unten, Oberarme liegen seitlich am Rumpf an, Unterarme paddeln abwechselnd mit der Hand bis ganz nach hinten an den Oberschenkel

**(G1) Ganze Lage / Armzug einseitig bei bewusster Wasserlage:** Wasserlage wie W4 (Seitenlage, unterer Arm nach vorne gestreckt, auf Schulter lehnen, Gesicht senkrecht nach unten, Hüfte hoch), leichter Beinschlag, dazu jetzt Armzug einseitig: 1-aktive Streckung, 2-Wasserfassen, 3-Ellenbogenvorhalte, erst dann Armzug nach hinten, im Laufe des Armzugs ganz auf die Seite drehen. Wenn der Arm über Wasser wieder nach vorne gebracht wird, dreht der Rumpf etwas in Richtung Bauchlage. Gesicht bleibt die ganze Zeit senkrecht nach unten! Bewegung langsam und kontrolliert ausführen, es kommt nicht auf Tempo an sondern auf saubere Ausführung und hohe Hüfte. Lieber nach 10sec abbrechen und nach kurzer Pause neu ansetzen als unsauber weiterzuschwimmen. Nacheinander auf beiden Seiten üben.

**(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.

**(G3) Ganze Lage "2 links, 2 rechts"** Seitenlage auf rechts, Gesicht nach UNTEN, Gewicht auf rechter Schulter => Hüfte hoch, 2 Armzüge links, jeweils leicht Rotation auf den Bauch und wieder zurück bei jedem Armzug, Atmung 'ganz normal' unter dem Armzugarm mit zur Seite gedrehtem Kopf, der andere Arm liegt vorne. Nach dem zweiten Armzug Rotation auf die linke Körperseite und 2 Armzüge rechts.

**(G4) Ganze Lage "1 links, 1 rechts"** wie 3/3 und 2/2, eben nur dass normal KRaul geschwommen wird und nach jedem Armzug die Seite gewechselt wird.

**(G5) Ganze Lage "180 Grad Rotation"** Hilft langes Gleiten zu vermeiden, weil uns beim Gleiten das Wasser bremst. Ständiger Vortrieb ist das Ziel, wenn der eine Arm hinten fertig ist fängt sofort vorne der andere Arm mit seinem Zug an

**(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.

**(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.

**(S1) Sonstiges - Tauchen Delphinbeine:** Arme nach vorne gestreckt, aus Hüfte heraus  
Delphinbeinschlag

**(S2) Sonstiges – Tauchen Kraulbeine:** Arme an der Seite, Kopf steuert die Höhe im Wasser: Kopf auf Brust => Absinken, Kopf in Nacken => Auftauchen

**(S3) Sonstiges – Tauchen Brust:** Armzug bis ganz unten an die Hüfte durchziehen, lange Gleiten. Wer schafft es mit nur 4 Zügen die ganze 25m Bahn durchzutauchen?

**(W1) Wasserlage Trockenübung:** Stehend mit Rücken an der Wand, Fersen, Waden, Gesäß, Schulterblätter, Hinterkopf berühren die Wand, jetzt aktiv die Lendenwirbelsäule/unteren Rücken ebenfalls an die die Wand drücken ohne die anderen Körperteile von der Wand zu lösen.

**(W2) Wasserlage statisch:** Schwimmer liegt auf dem Wasser, Bauch nach unten. Körperspannung hält Gesäß und Beine an der Oberfläche.

**(W3) Wasserlage in Bewegung1:** Abstoß von der Wand in Bauchlage, Arme nach vorne, solange gleiten wie es geht. Welche Änderungen an der Haltung verlängern das Gleiten, welche Verkürzen es?

**(W4) Wasserlage in Bewegung2:** Körper liegt auf Seite, GESICHT SENKRECHT NACH UNTEN, unterer Arm zeigt nach vorne. Leichter Beinschlag, Körper bleibt gerade, auf untere Schulter lehnen, Hüfte kommt hoch. Obere Hand kontrolliert an Hüfte den Wasserstand.

**(W5) Wasserlage in Bewegung3:** wie W4 aber mit Atmung: Kopf dreht 180 Grad nach oben, einatmen, Kopf dreht wieder nach unten.

**(W6) Badewanne** Rückenlage, Beine nach vorne, Hüfte hoch, flach auf dem Rücken liegen, mit den Unterarmen paddeln und Füße voraus schwimmen. Nur wenn der Hintern oben ist kommt man voran.