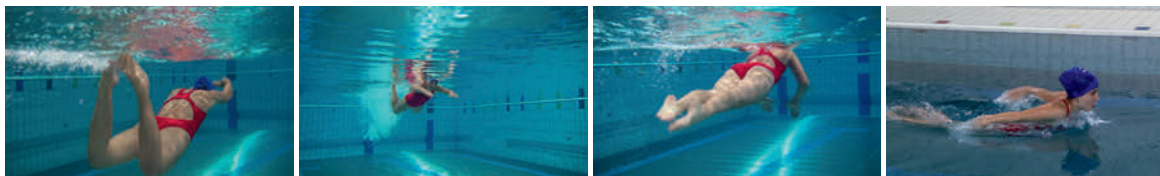




## Delfinbewegung mit Armzug

Delfin



16–25 m

Fokus: Gestreckte Arme über Wasser

Flache Delfinbewegung (siehe Test 2, Üb 1) mit 1 Armzug pro 4 Delfinbewegungen. Arme in Vorhalte.  
Bei der vierten Delfinbewegung erfolgt ein kompletter symmetrischer Armzug bis zu den Oberschenkeln. Rückholphase erfolgt mit gestreckten Armen über Wasser. Rhythmischer Bewegungsablauf.

## Rücken einarmig

Rücken

32–50 m

Rücken einarmig in flacher Wasserlage mit deutlich erkennbarem Zug- und Druckmuster mit Ellbogen-vorn-Haltung. Deutlich sichtbare Rotation um die Längsachse. Kontinuierliche Armbewegungen mit Wechsel der Arme ohne Pause nach jeweils drei Armzügen. Passiver Arm am Körper angelegt.

Fokus: Zug- und Druckmuster mit Ellbogen-vorn-Haltung

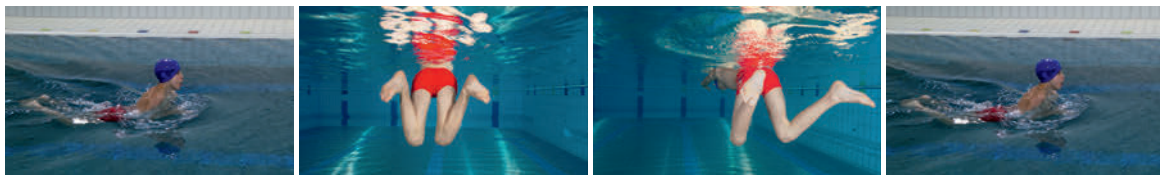
## Brust-Koordination

Arme – Beine – Beine

Brust

16–25 m

Fokus: Gleitphase der Arme



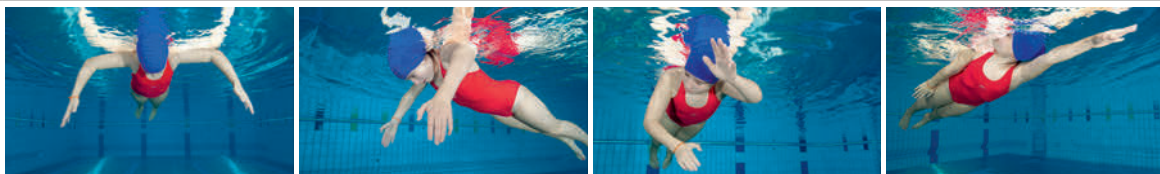
Brust mit einem Armzug und zwei Beinschlägen. Armzug mit betonter Zug und Druckphase. Dabei bleiben die Arme während dem zweiten Beinschlag in gestreckter Vorhalte (Gleitphase der Arme). Effizienter Beinschlag mit korrekter Dynamik. Die Schwung-, Stossbewegung muss abgeschlossen werden, bis die Fersen sich berühren.

## Scheibenwischer-Kraul

Kraul

16–25 m

Fokus: Gleichmässiger Bewegungsablauf



Gestreckte Bauchlage, Gesicht im Wasser: mit beiden Armen Scheibenwischer mit Ein- und Auswärtsbewegung der Unterarme und Hände unter dem Oberkörper. Deutliche Ellbogen-vorn-Haltung. Bei der 3. Einwärtsbewegung den einen Arm nach vorne führen, den andern nach hinten. Dabei zur Seite atmen. Arme unter Wasser wieder zurück in die Scheibenwischerposition usw. Dabei einmal rechts, einmal links einatmen. Gleichmässiger Bewegungsablauf. Beine passiv.

## Lagen, Technik

Distanz

100 m

Fokus: Wechsel der Schwimmmarten ohne Pause und Qualitätsverlust

25 m Delfinwelle im 2er-Rhythmus (siehe Test 2, Üb 1) 25 m Rücken-Rotation (siehe Test 2, Üb 2) 25 m Brust-Koordination, 1 Armzug – 2 Beinschläge (siehe Test 2, Üb 3) 25 m Superman-Kraul (siehe Test 1, Üb 4)  
Rhythmische Bewegungsabläufe. Wechsel der Schwimmmarten ohne Pause und Qualitätsverlust.  
Keine Zeitbeschränkung.

## Delfinbeinschläge in Rückenlage

Start

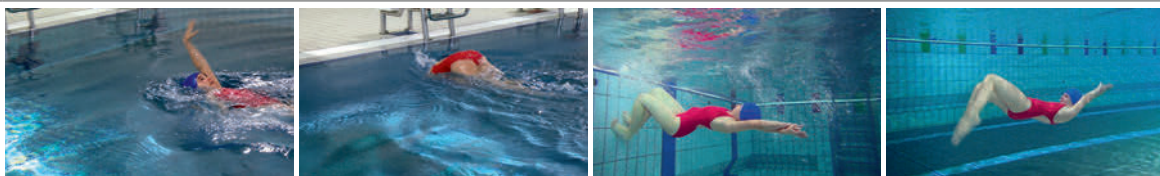
8 m

Fokus: Strömungsgünstige, gestreckte Armhaltung

Abstossen in Rückenlage mit strömungsgünstig gestreckten Armen (Arme hinter den Ohren). Gleiten ca. 80 cm unter der Wasseroberfläche mit kleinen, schnellen Delfinbeinschlägen unter Wasser. Sichtbares Ausatmen durch die Nase unter Wasser.

## Rollwende Rücken

Wende



Fokus: Schnelle Drehung um die Querachse

Anschwimmen Rücken-Kraul. Kurz vor der Mauer in Bauchlage drehen und mit Kopf und Schulter eine schnelle Drehung um die Querachse auslösen. Kein Einatmen in Bauchlage. In Rückenlage abstossen und dabei durch die Nase ausatmen. 3–4 flache, schnelle Delfinbeinschläge und nach dem Übergang zum Schwimmen 2–3 Züge anhängen.