

Test 1



Wal

Kraul mit Hüfte anheben

Delfin

16–25 m



Kraularmzug. Dabei bei jedem Eintauchen der Hand aktives, übertriebenes Anheben der Hüfte. Exakte Koppelung Arme – Körperbewegung. Kontinuierliche Bewegungsabläufe. Beine passiv.

Fokus: Kopplung Arme – Hüfte anheben

Superman-Rücken

Rücken

16–25 m

In gestreckter Rückenlage, regelmässiger Beinschlag aus der Hüfte mit lockeren, einwärts gedrehten Füßen.

Während den 6–8 Beinschlägen ist ein Arm in Hochhalte, der andere am Körper angelegt. Gleichzeitiger Armwechsel auf 6 – 8 Beinschläge.



In gestreckter Rückenlage, Brustbeinschlag mit sichtbarer Gleitphase. Langsames Anziehen der Unterschenkel zur deutlichen W-Position der Beine. Dynamische Schwung-Stoss-Bewegung bis zum vollständigen Strecken und Schliessen der Beine. Arme liegen passiv am Körper.

Fokus: Während den 6–8 Beinschlägen, ein Arm in Hochhalte, der andere am Körper angelegt

Brustbeinschlag in Rückenlage

Brust

Maximum 10 Beinschläge auf 15 m

Fokus: Bewegungseffizienz



In gestreckter Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, regelmässiger Beinschlag aus der Hüfte mit lockeren, einwärts gedrehten Füßen. Ein Arm in Vorhalte, der andere am Körper angelegt. Dabei pro 6 – 8 Beinschläge und vor dem Armzug mit einer Rotation von ca. 45° um die Längsachse zur Seite einatmen. Stetiges Ausatmen während den 6 – 8 Beinschlägen.

Fokus: Regelmässiger Beinschlag

Superman-Kraul

Kraul

16–25 m

25 m Rückenkraul und direkt anschliessend 25 m Kraul mit 3er-Atmung. Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause.



Wechsel-schlagschwimmen

Distanz

50 m

Fokus: Kontinuierliche Bewegungen ohne Pause

Start Kraul

Start

Dynamischer Sprung vom Startblock oder vom Bassinrand. Eine Hand liegt auf der andern. Hände und Kopf tauchen zuerst ein. Gleitphase in gestreckter Körperposition. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2–3 Züge Kraul anhängen.



Fokus: Gleitphase in gestreckter Körperposition

Kippwende Kraul

Wende



5 m anschwimmen. Eine Hand berührt die Wand. Körper auf die Seite kippen, Beine anhocken, Füsse an die Wand stellen. Die andere Hand und der Blick werden in Schwimmrichtung gebracht, die Anschlaghand wird über Wasser nach vorne geführt. Unter Wasser abstoßen zum Gleiten. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2–3 Züge Kraul anhängen vor der ersten Einatmung.

Fokus: Dynamisches Kippen sowie Anhocken der Beine