

Unvollständige Antriebsbewegung der Arme



Ungünstige Ausführung

Unvollständige Antriebsbewegung der Arme (keine oder zu wenig Druckphase);

Korrekturhilfe beim Delfinschwimmen und Schmetterling



Delfinbeinschlag in Kombination mit dem Kraularmzug;

- ein Beinschlag erfolgt mit dem Vorschieben von Schulter und Arm, wenn die Hand das Wasser fasst;
- der andere Beinschlag erfolgt während der Druckphase des Armantriebs;



Nach zwei bis drei Zyklen „Kraularmzug + Delfinbeinschlag – Kombination“ zwei bis drei Zyklen Delfinschwimmen anschließen;

bei beiden Übungen liegt die Aufmerksamkeit auf der Durchführung der Druckphase.

Weitere Beispiele zur Technikverbesserung und Lehrvideos finden Sie unter dem Menüpunkt „Methodik“ in der Schwimmhalle der sicheren Schule.