

## Unfunktionelle Atembewegung



Ungünstige Ausführung

Der Kopf wird bereits zu Beginn des Armantriebs zum Atmen angehoben.

Der Kopf bleibt während des Armvorschwungs und beim Eintauchen der Hände im Nacken fixiert.

## Korrekturhilfe beim Delfinschwimmen und Schmetterling



Delfinbeinschlag in Kombination mit dem Kraularmzug.

Delfinbeinschlag in Kombination mit dem Brustarmzug

Bei beiden Übungen liegt die Aufmerksamkeit auf dem Vorbeugen des Kopfes zum Eintauchen der Hände und dem Heben des Kopfes am Ende der Druckphase.

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