

Ungünstige Koordinierung



Ungünstige Ausführung

Die Koordination von Arm- und Beintrieb ist nicht stimmig:

- pro Armzyklus nur ein Beinschlag
- pro Armzyklus mehr als zwei Beinschläge
- der zweite Beinschlag erfolgt bereits, bevor die Druckphase des Armantriebs begonnen hat.

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 (zwei Beinschläge auf einen Armzyklus) anschließen.

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