

Kein kurviges Armzugmuster



Ungünstige Ausführung

Die Unterwasserphase erfolgt mit gestrecktem Arm

Folgen:

- Die Druckphase fehlt
- Antriebspotenzial wird verschenkt
- Am Ende der Antriebsbewegung zieht die Handfläche die Hüfte nach unten

Korrekturhilfe beim Rückenschwimmen



Doppelarmzug mit Brust- oder Wechselbeinschlag:

Durch die synchrone Bewegung der Arme werden ein zu tiefes Wasserfassen und ein zu tiefes Durchziehen der Hände verhindert. Die Zugkurve soll so weiträumig sein, dass die Finger / Hände immer unter Wasser bleiben. Die Ellenbogen zeigen nach unten!



Einarmig:

Armzug nur mit dem rechten oder nur mit dem linken Arm. Zur Eintauchseite hin rollen! Bei dieser Übung kann das Armzugmuster in Verbindung mit dem Rollen um die Längsachse sehr gut erfahren werden. Zugbeginn mit gestrecktem Arm, dann beugen und mit dem Druck zur Hüfte den Arm wieder strecken (S-Form)!



Nur die Druckphase - beidseitig:

Die Oberarme werden zur Schulter hin angezogen. Dann werden die Arme aufgedreht. Die Handflächen zeigen nach oben. Nun folgt ein kräftiger Schlag beider Arme an den Hüften vorbei, Richtung Beckenboden. Dieser Ablauf der Druckphase ist entscheidend für einen wirkungsvollen Rückenarmzug.

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