

Keine Bogenspannung beim Rückenstart



Ungünstige Ausführung

Beim Wegstrecken wird der Kopf nicht in den Nacken gebeugt, die Hüfte bleibt unten.

Folgen:

- Keine Bogenförmige Flugkurve
- Der Körper fällt beim Wegstrecken auf das Wasser und erzeugt hohen Bremswiderstand.

Korrekturhilfe zur Bogenspannung beim Rückenstart



Der "Seemannskörper":

"Hüfte hoch" und "Kopf in den Nacken" unterstützen die Überstreckung und das bogenförmige Eintauchen. **Auf ausreichende Wassertiefe achten!**



Der Flippersprung rückwärts übt:

- die Kopf- und Hüftsteuerung
- Überstreckung und Bogenspannung über Wasser



Rückenstart:

Kräftiger Absprung mit Körperstreckung nach hinten! „Kopf in den Nacken“ und „Hüfte hoch“ unterstützen das überstreckte bogenförmige Eintauchen. Die gleiche Übung über eine Zauberschnur oder Schwimmnudel probieren!

Tipp zur Orientierung:

Beim Eintauchen die in Sprungrichtung liegende Beckenseite / Wand o. ä. ansehen!

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