

Ungünstiges Abstoßen von der Wand



Ungünstige Ausführung

- Der Abstoß erfolgt zu früh an der Wasseroberfläche, bevor der Armschwung beendet ist bzw. Kopf und Schultern untergetaucht sind.

Korrekturhilfe zur Kippwende (Kraulen/Freistil)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehtiefen Bereich aus dem Angleiten heraus üben.



Die Bewegungsabfolge beachten: erst Schwungarm/-hand und Kopf untertauchen, dann erst erfolgt der Abstoß von der Wand.



Abstoß unter einem Hindernis (Zauberschnur, Gymnastikstab, Arm des Partners) her durchführen.

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