





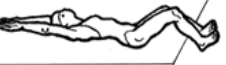





Bildreihe zur Kippwende Rücken

<p>Anschwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - der letzte Armzug /-druck treibt den Schwimmer zum Anschlag an die Wand; 	<p>Anschlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - schon vor dem Anschlag auf die Seite des Anschlagarmes legen; - Anschlag mit der vorderen Hand; - die andere Hand bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen. 	<p>Kippen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durch das Angleiten wird der Anschlagarm zunächst gebeugt; - durch den folgenden kräftigen Abdruck des Armes von der Wand wird das Kippen eingeleitet. - Während der Oberkörper in die neue Schwimmrichtung kippt, werden die angehockten Beine unter der Hüfte zur Wand geschwungen. - Der Kopf mit Blick zur Seite hilft den Ablauf zu steuern. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bevor die Füße die Wand berühren, hat der Anschlagarm bereits die Wand verlassen; - der andere Arm löst sich von der Hüfte und dreht auswärts, - der Druck seiner offenen Handfläche bildet Widerlager gegen die Kipprichtung. 	
Anschwimmen		auf die Seite rollen	Anschlagen	Arm beugen und kräftig wieder strecken
				
				
Gleiten		Abstoßen	Abtauchen	in die neue Richtung kippen
<p>Abstoß</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Arme befinden sich gestreckt vor dem Körper; - der Abstoß erfolgt in Rückenlage unter Wasser; 		<p>Abtauchen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Im weiteren Verlauf der Kippe taucht der Körper unter die Wasseroberfläche ab um den Abstoß vorzubereiten. Der vorige Anschlagarm schwingt über Kopf nach vorne. - das Abtauchen wird durch kräftiges Hochdrücken der Handfläche des anderen Armes unterstützt. - Der Körper hat sich in die Rückenlage gedreht. 		