

Ungünstiger Anschlag und Richtungsänderung



Ungünstige Ausführung

- Anschlag und Richtungsänderung misslingen oder werden in der Rücklage ausgeführt; der Körper taucht zum Abstoß nicht seitlich und damit schmal über die Schulter sondern frontal mit der größeren Rückenfläche ins Wasser ein.

Mögliche Ursachen

Die Hand kann nicht mit der Handinnenfläche anschlagen oder greifen, weil

- die Rollbewegung um die Längsachse nicht als Bewegungshilfe für die Kippe genutzt wird; der Körper bleibt während der Richtungsänderung in Rückenlage;
- der Schwungarm seitlich, also über die horizontale Ebene, nach hinten schwingt und so den Körper in die Rückenlage steuert.

Korrekturhilfe zur Kippwende (Rückenschwimmen)



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



Angleiten in Seitlage mit Blick zur Anschlagwand; die Anschlaghand greift von oben (Handfläche zeigt nach unten) zur Wand.



Übung an der Wendewand: aus dem Gesamtlauf herausgelöst den Anschlagarm über Kopf in der vertikalen Ebene zum Eintauchpunkt schwingen.

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