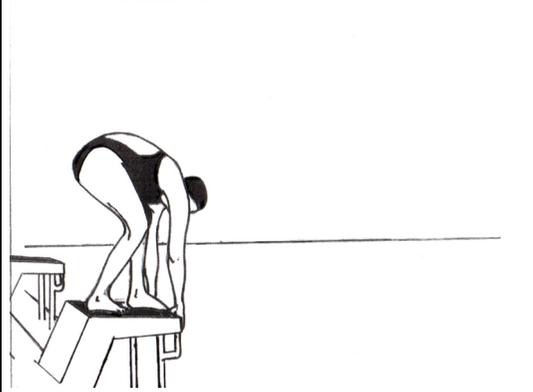
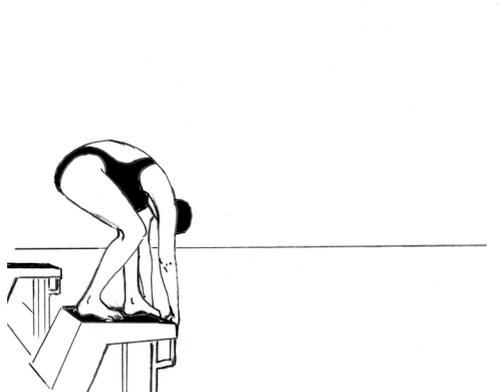
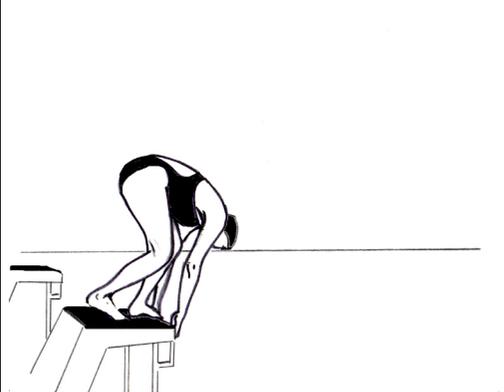
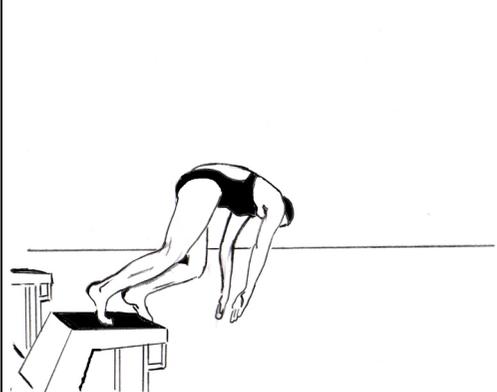


Bildreihe zum Schrittstart

<p>Schrittstellung auf dem Block; Hände greifen an die Blockvorderkante;</p>	<p>KSP wird nach hinten verlagert, indem das Körpergewicht leicht auf das hintere Bein gelegt wird;</p>	<p>KSP wird nach vorne verlagert, indem die Arme den Körper in den Absprungwinkel ziehen u. drücken;</p>	<p>Streckung u. Abdruck des hinteren Beins; Blick zum Eintauchpunkt; die Arme beginnen nach vorne zu schwingen;</p>
			
<p>Streckung u. Abdruck des vorderen Beins; Blick zum Eintauchpunkt; Die Arme schwingen nach vorne;</p>	<p>Beginn der Flugphase; der Kopf wird zwischen die Arme gesenkt (Kinn zeigt zur Brust); Abstoppen des Armvorschwungs;</p>	<p>Der Kopf liegt zwischen den Armen (Kinn zeigt zur Brust); Leichter Hüftknick – die Hände zeigen zum Eintauchpunkt;</p>	<p>Eintauchen mit gestreckten Beinen u. gestreckten Füßen; anschließend sofort Umlenken in Schwimmrichtung</p>
