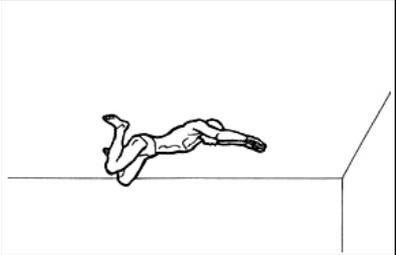
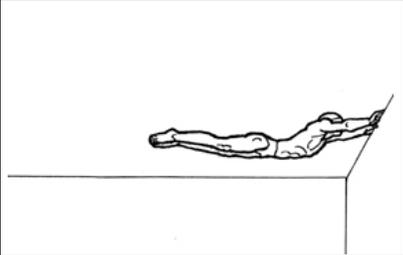
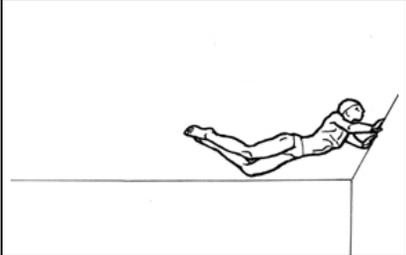
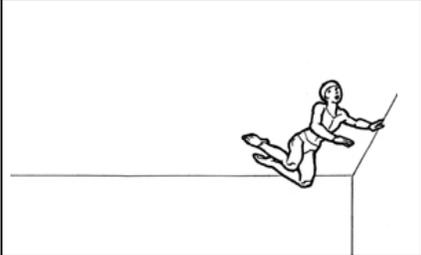
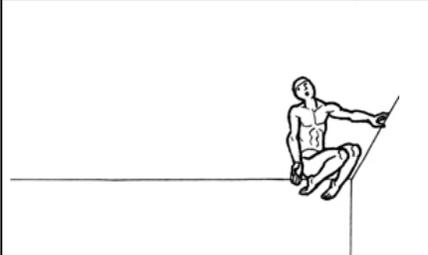
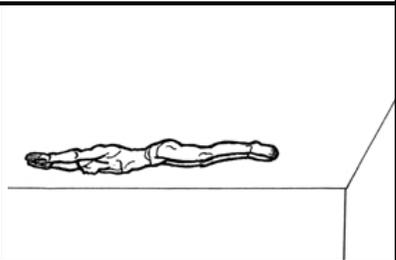
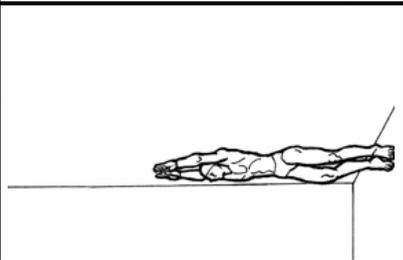
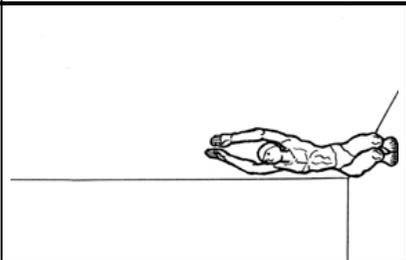
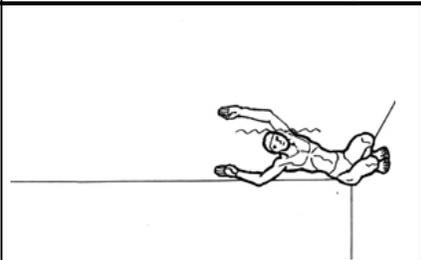
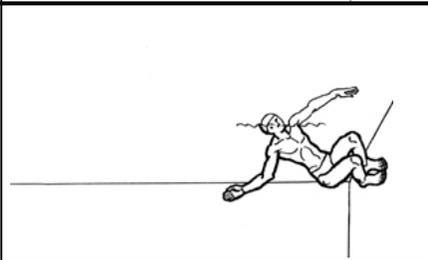


Bildreihe zur Kippwende Brust

<p>Anschwimmen und Anschlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anschwimmen in Brustlage – Schulterachse parallel zur Wasserfläche; - mit beiden Händen gleichzeitig anschlagen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Durch das Angleiten werden die Arme gebeugt; - der Körper beginnt in die Seitlage zu drehen. 	<ul style="list-style-type: none"> - durch schnelles Wegziehen des 1. Armes von der Wand wird die Seitlage eingenommen; - die Beine werden angehockt und unter der Hüfte zur Wand geschwungen. 	<p>Kippen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der Körper kippt mit angehockten Beinen in die neue Schwimmrichtung; - die Drehung um die Körper-tiefenachse wird durch den kräftigen Abdruck des 2. Armes von der Wand und den Druck des 1. Armes gegen die Kipprichtung unterstützt. 	
Anschwimmen Anschlagen mit beiden Händen die Arme beugen auf die Seite drehen kräftig abdrücken				
				
				
Gleiten Abstoßen Abtauchen in die neue Richtung kippen				
<p>Abstoß und Gleiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Arme befinden sich gestreckt vor dem Körper; - der Abstoß erfolgt in Seitlage unter Wasser; - während des Gleitens in Bauchlage drehen. 	<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. - Bevor die Füße die Wand berühren, hat der Anschlagarm bereits die Wand verlassen und schwingt über Kopf nach vorne. - das Abtauchen wird durch kräftiges Hochdrücken der Handfläche des 2. Armes unterstützt. 			