

Ungünstiges Anschwimmen



Ungünstige Ausführung

- Das Anschwimmen erfolgt zu dicht an die Wand heran; dadurch wird der Bewegungsraum für die Durchführung der Kippbewegung genommen bzw. reduziert.
- Der Anschlag erfolgt mit gestreckten Armen;

Korrekturhilfe zur Kippwende (Brustschwimmen)



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



Die Angleitgeschwindigkeit beim Anschlag zunächst durch leichtes Nachgeben in den Ellenbogen abfedern und anschließend die Kippbewegung durch kräftiges Strecken des späteren Schwungarmes unterstützen.



Die Entfernung zur Wendewand abschätzen lernen: Angleitgeschwindigkeit nutzen; evtl. den letzten Armzug bzw. Beinschlag weglassen oder hinzunehmen.

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