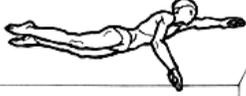


Bildreihe zur Kippwende Kraul

<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. 			
Anschwimmen		auf die Seite rollen		Anschlagen		Arm beugen und kräftig strecken	
							
							
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 anderen Armes unterstützt. 					