

Ungünstige Drehung nach dem Anschlag



Ungünstige Ausführung

- Nach dem Anschlag erfolgt die Drehung in die Bauchlage; der Körper taucht zum Abstoß nicht seitlich und damit schmal über die Schulter sondern frontal mit der größeren Brustfläche ins Wasser ein.

Mögliche Ursachen

- Der Körper befindet sich beim Anschlag in Bauchlage; die Rollbewegung um die Längsachse wird nicht als Bewegungshilfe für die Kippe genutzt, der Körper bleibt während der Richtungsänderung in der Bauchlage.
- Der Schwungarm schwingt seitlich, also über die horizontale Ebene, nach vorne und steuert so den Körper in die Bauchlage.

Korrekturhilfe zur Kippwende (Kraulen/Freistil)



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



Angleiten in Seitlage; Anschlagarm nach vorne gestreckt, die andere Hand, wie nach der Druckphase an der Hüfte verbleibend.



Übung an der Wendewand: aus dem Gesamtablauf 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.