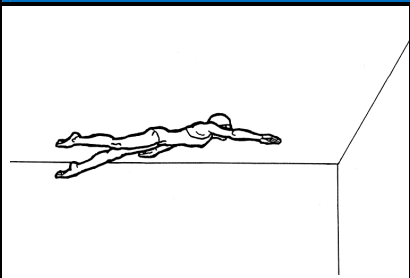
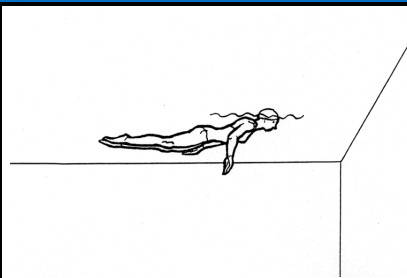
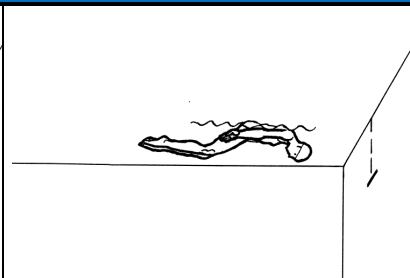
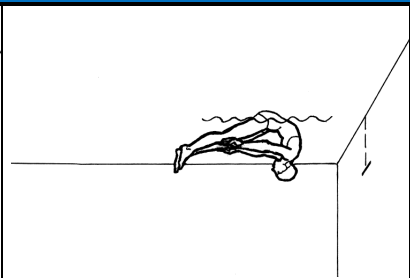
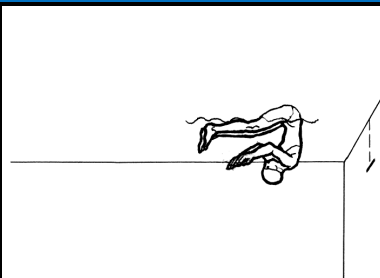
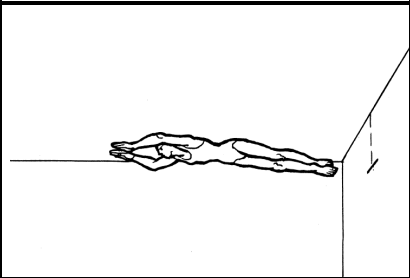
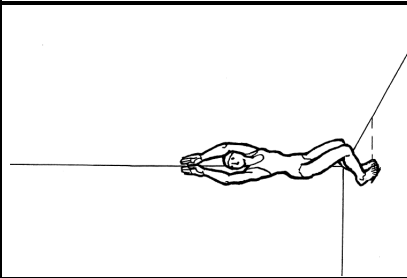
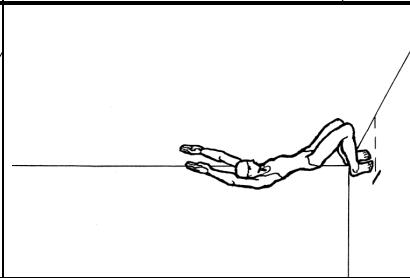
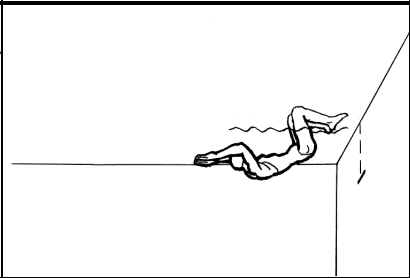
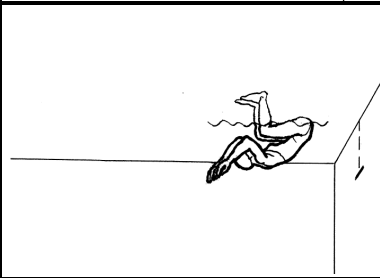


Rollwende Kraulschwimmen

<p>Anschwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anschwimmen und zur Wand orientieren; - Ein Arm bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen, der andere Arm zieht und drückt den Schwimmer weiter zur Wendewand. 	<p>Abtauchen und Drehen um die Hüftachse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beide Handflächen zeigen nach unten; - kräftiges Vorbeugen des Kopfes (Diener) leitet das Abtauchen des Oberkörpers ein. - Das Abtauchen wird unterstützt durch: <ul style="list-style-type: none"> - den Stützdruck beider Hände in Richtung Kopf und Schultern; - den Abwärtsschlag der Beine (Delphinkick); - Die Beine beginnen gestreckt über Wasser zur Wendewand zu schwingen. 					
<p>Anschwimmen</p>		<p>Abtauchen durch Drehen um die Hüftachse</p>		<p>Beine schwingen gestreckt über Wasser</p>		
						
						
<p>Abstoßen und in die Schwimmlage "schrauben"</p>			<p>die Beine anhocken beschleunigt die Drehung</p>			
<p>Abstoßen und Drehen um die Längsachse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Rolle endet, wenn die Füße unter Wasser die Wand berühren. Kräftiger Abstoß mit vorgestreckten Armen. - Die Drehung um die Längsachse in die Schwimmlage erfolgt entweder kurz vor oder im Verlaufe des Abstoßens von der Wand. - Die Drehung wird eingeleitet durch Handpaddel zum Kopf und Kopfdrehung nach vorne unten (Blick zum Beckenboden). 			<p>Beine schwingen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Während der Oberkörper unter Wasser in die neue Schwimmrichtung dreht, schwingen die Beine zunächst gestreckt, im weiteren Verlauf gehockt über Wasser zur Wendewand. 			