

Unfunktionelles Abtauchen und Drehen



Ungünstige Ausführung

- Abtauchen und Drehung um die Breitenachse werden zu dicht an der Wendewand eingeleitet.
Folge: eine zu enge und damit ungünstige Abstoßposition.
- Abtauchen und Drehung um die Breitenachse werden zu weit vor der Wendewand eingeleitet.
Folge: die Abstoßbewegung geht entweder ins Leere oder wegen zu offener Kniebeugung ist nur ein schwacher Abstoß möglich.

Korrekturhilfe zur Rollwende (Kraulen/Freistil)



Entfernung zur Wendewand abschätzen lernen durch Orientierung an Markierungen/Merkmalen am Beckenboden oder am Beckenumlauf.



Häufiges Anschwimmen über kurze Entfernungen zur Wand.



Wenn möglich, über Querbahnen üben.

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