

## Ungünstige Koordinierung vor dem Abtauchen



### Ungünstige Ausführung

- Die Beine werden noch vor dem Abtauchen angehockt.  
**Folge:** der Bewegungsfluss wird gestoppt und das Abtauchen gestört bzw. verhindert.
- Die Drehung/Schraube um die Körperlängsachse erfolgt zu früh (Versuch, bereits mit dem Abtauchen um die Längsachse zu drehen).  
**Folge:** der Wendevorgang verliert seine "Gerade Linie", die Füße finden nicht die Abstoßwand.

## Korrekturhilfe zur Rollwende (Kraulen/Freistil)



Das Nacheinander von Abtauchen und Anhocken losgelöst vom Wendelauf üben.



Gleiten und Tauchzug wie beim Brustschwimmen an der Wasseroberfläche in Richtung Wendewand; Kopf und Schultern tauchen nach unten ab, die Beine sind noch gestreckt; erst, wenn Kopf und Schultern zum Beckenboden zeigen, werden die Beine angehockt und zur Wendewand geschwungen.



Die gleiche Übung zunächst mit Abstoß in Rückenlage, dann mit Drehung in Seitlage bzw. Bauchlage während des Abstoßes und der Gleitphase

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