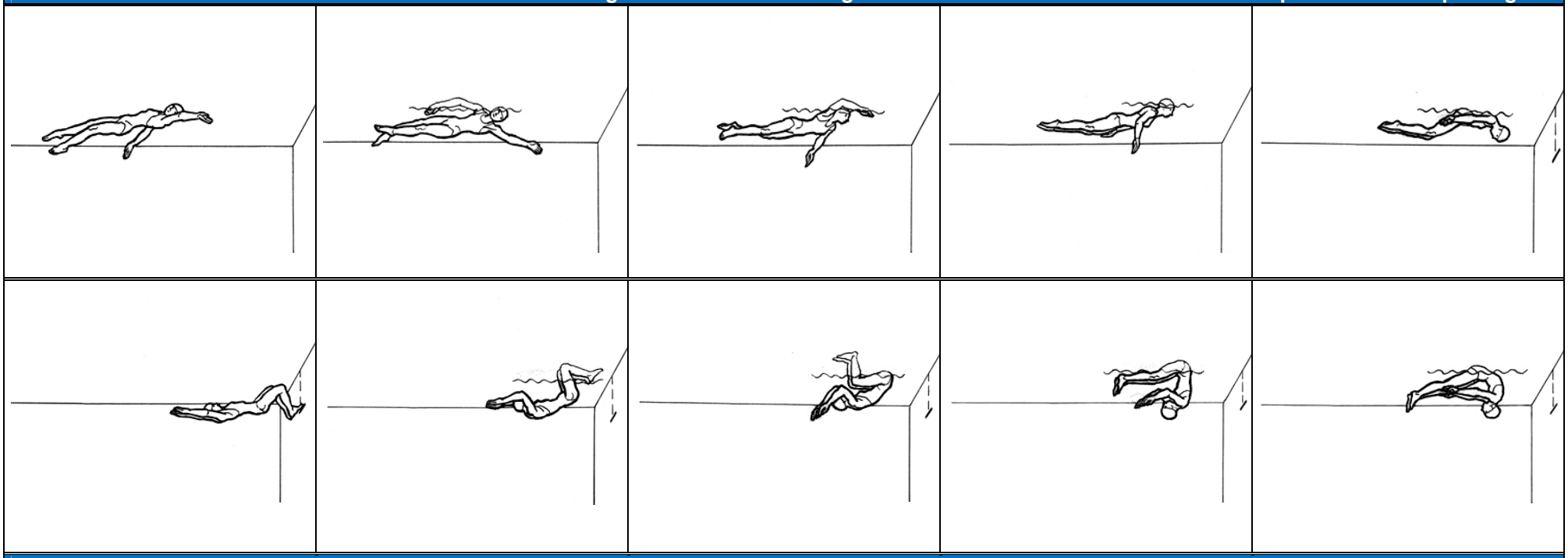
Bildreihe zur Rollwende Rückenschwimmen

Anschwimmen und zur Wand orientieren;

- um den Zugarm herum (im Bild linker Arm) in die Bauchlage drehen:
- dieser Arm bleibt nach der Druckphase an der Hüfte liegen,
- der andere Arm zieht und drückt zur Hüfte,
- beide Handflächen zeigen nun nach unten.

Anschwimmen | **Drehen um die Längsachse in die Bauchlage** | **Delphinkick und Kopf beugen**



Abstoß in Rückenlage | **Die Beine anhocken erhöht die Drehgeschwindigkeit** | **Abtauchen und Drehen um die Hüftachse die Beine schwingen gestreckt über Wasser**

- Die Rolle endet, wenn die Füße unter Wasser die Wand berühren.
- Kräftiger Abstoß in der Rückenlage mit vorgestreckten Armen.

Im weiteren Verlauf der Drehung:
Die Beine anhocken und zur Wendewand schwingen.

- Kräftiges Vorbeugen des Kopfes (Diener) leitet das Abtauchen des Oberkörpers ein.
- Das Abtauchen wird unterstützt durch:
  den Stützdruck beider Hände in Richtung Kopf und Schultern, den Abwärtsschlag der Beine (Delphinkick).
- Beide Beine beginnen gestreckt über Wasser zur Wendewand zu schwingen.