































## Bildreihe zum Brustschwimmen mit Erläuterungen

<p>Wasserfassen Ausatmen</p>	<p>Zug über Schulterbreite Ausatmen</p>	<p>Ellenbogen beugen</p>	<p>Schwungvoll nach innen ziehen</p>	<p>Ellenbogen drücken Kopf und Schultern hoch</p>
				
<p>Flache und gestreckte Körperlage; das Gesicht liegt im Wasser Die Handflächen drehen nach außen (Eindreuen der Arme) - Wasserfassen und Zug der Hände zur Seite über Schulterbreite hinaus. Die Ausatmung beginnt. Die Hände ziehen bogenförmig und schwungvoll weiter nach hinten und zum Körper hin. Die Arme werden dabei im Ellenbogen gebeugt, die Ellenbogen bleiben in Höhe der Schulterachse „stehen“ (Ellenbogen – vorn – Haltung).</p>			<p>In Höhe Schulterachse ziehen und drücken die Hände unter die Brust. Die Ellenbogen drücken kräftig unter den Körper. Schultern und Kopf werden angehoben. Schräge Körperlage</p>	
<p>Kopf und Schultern oben Einatmen</p>	<p>Fersen zum Po Arme vorschieben</p>	<p>Füße ausdrehen Gesicht zum Wasser</p>	<p>Beinschlag bogenförmig Arme u. Schultern vorschieben</p>	<p>Kurzes Gleiten Gesicht im Wasser</p>
				
<p>Schräge Körperlage Kurzes und kräftiges Einatmen. Die Auftaktbewegung der Beine beginnt ( Fersen zum Po). Die Knie werden etwas über Hüftbreite geöffnet. Die Arme beginnen ohne Stopp nach vorne zu strecken. Das Gesicht wird zum Wasser geneigt</p>			<p>Die Beine sind im Kniegelenk zunächst stark gebeugt – flacher Hüftwinkel. Die Knie sind etwas über Hüftbreite geöffnet. Die Unterschenkel und die gebeugten Füße werden nach außen gedreht. Die bogenförmige und schwungvolle Schlagbewegung wird bis zur Streckung der Beine durchgeführt.</p>	<p>Gestreckte, flache Körperlage. Kurze Gleitphase, bevor der nächste Armzug beginnt</p>

# Bildreihe zum Brustschwimmen

<p>Wasserrassen Ausatmen</p>	<p>Zug über Schulterbreite Ausatmen</p>	<p>Ellenbogen beugen</p>	<p>Schwungvoll nach innen ziehen</p>	<p>Ellenbogen drücken Kopf und Schultern hoch</p>
				
<p>Kopf und Schultern oben Einatmen</p>	<p>Fersen zum Po Arme vorschieben</p>	<p>Füße ausdrehen Gesicht zum Wasser</p>	<p>Beinschlag bogenförmig Arme u. Schultern vorschieben</p>	<p>Kurzes Gleiten Gesicht im Wasser</p>
				

# Bildreihe zum Tauchzug











Abstoßen und Gleiten	Wasserfassen	Ziehen und Beugen	Drücken und Strecken bis zu den Oberschenkeln	Gleiten
				
Arme / Hände schieben körpernah nach vorne	Fersen zum Po	Beinschub Arme u. Schultern vorschieben	Körper gestreckt	Gleiten
				

## Brustbeinschlag




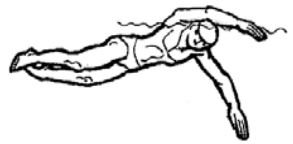
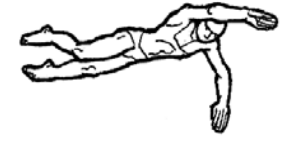





	<p>Gleiten mit gestreckter Bein- und Fußhaltung.</p>
	<p>Die Fersen werden in Richtung Gesäß bewegt. Noch sind die Fersen relativ eng beieinander.</p>
	<p>Jetzt werden die Knie etwas über Hüftbreite geöffnet. Die Füße sind noch relativ eng beieinander.</p>
	<p>Die Füße und Unterschenkel drehen und schwingen nach außen, die Zehen werden zu den Schienbeinen hin gebeugt. Das ist die Ausgangsposition für den bogenförmigen Schub der Beine nach hinten.</p>
	<p>Abdruck vom Widerlager Wasser durch schwungvolles und bogenförmiges Kreisen der Beine und Füße nach hinten bis zur vollkommenen Schließung und Streckung.</p>
	<p>Jetzt schließt sich eine kurze Gleitphase an.</p>
	

## Bildreihe zum Delphinschwimmen mit Erläuterungen

Das Hauptcharakteristikum des Delphinschwimmens ist die Ganzkörperwelle. Sie wird durch Vor- und Rückbeugeaktionen des Kopfes gesteuert: Kopfvorbeugung steuert zum "Eintauchen"; Kopfrückbeugung steuert zum "Auftauchen". Die Welle setzt sich über Kopf, Wirbelsäule, Hüfte, Oberschenkel und Unterschenkel bis in die Fußspitzen fort (Kick).

Kopf ist stark gebeugt	Zeigefingerkanten eintauchen	Beinschlag	Schultern vorschieben und Wasser fassen	Bogenförmiger Armzug beginnt Ziehen und Beugen
				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulterbreites Eintauchen; - Arme und Schultern vorstrecken.</li> <li>- Der Abwärtsschlag wird vorbereitet durch Senken der Hüfte und der Knie.</li> <li>- Der Kopf /das Kinn ist extrem zur Brust hin gebeugt.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schultern vorschieben;</li> <li>- Wasserfassen und 1.Kick;</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auswärtszug beginnt den nach außen gedrehten Handflächen;</li> <li>- Die Hände ziehen unter Beugung im Ellenbogen nach außen- unten und lenken dann bogenförmig zum Zug einwärts in Richtung Körpermitte um.</li> <li>- Der Kopf beginnt in den Nacken zu beugen;</li> <li>- die Beine bewegen sich nach oben.</li> </ul>
2. Beinschlag vorbereiten	Drücken und Strecken Schultern und Kopf hochdrücken	Einatmen Beinschlag	Kopf beugen	Arme vorschwingen Beinschlag vorbereiten
				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der 2. Kick wird vorbereitet durch Senken der Hüfte und Knie;</li> <li>- die Handflächen lenken zur Körpermitte hin – die Druckphase beginnt.</li> <li>- Schultern und Kopf werden hochgedrückt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Druckphase mit zunehmender Streckung der Arme.</li> <li>- Kräftiger Druck der Handflächen nach außen und oben an der Hüfte vorbei.</li> <li>- Moment der Einatmung durch den Mund</li> <li>- Zügiger Übergang in die Vorschwingphase.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Arme schwingen mit leicht gebeugten Armen ( die Oberarme sind eingedreht) über Wasser nach vorne zum Eintauchpunkt.</li> <li>- Das Vorschwingen der Arme wird durch frühes und intensives Beugen des Kopfes zur Brust hin (Diener) erleichtert.</li> <li>- Gleichzeitig wird der 1. Kick durch Absenkung der Hüfte und Beugung der Knie vorbereitet.</li> <li>- Die Hände tauchen schulterbreit mit den Fingern zuerst ein.</li> </ul>

## Bildreihe zum Kraulschwimmen mit Erläuterungen

<p><b>Der Armantrieb wird durch einen rhythmischen Beinschlag unterstützt – normal sind 6 Beinschläge pro Armzyklus;</b>          - Beide Beine sind leicht eingedreht und schlagen im Wechsel auf- und ab. Die großen Zehen zeigen zueinander hin; Fuß- und Kniegelenke sind locker und werden gegen die Schlagrichtung gestreckt und gebeugt. Der Aufwärtsschlag wird durch die Aufwärtsbewegung des Oberschenkels eingeleitet; der letzte Kick mit überstrecktem Fußrücken fällt zusammen mit der Bewegungsumkehr des Oberschenkels nach unten.</p>					
<b>Druck an der Hüfte vorbei</b>		<b>Körperrollen erleichtert das Einatmen</b>		<b>Gebeugter Arm schwingt nach vorne</b>	<b>Zeigefingerkante taucht ein</b>
					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flache Körperlage mit leichtem Anstellwinkel: die Schulter liegt höher als die Hüfte;</li> <li>- rechts: nach der Druckphase beginnt der Aushub mit Ellenbogen voran;</li> <li>- die linke Hand taucht mit den Fingerspitzen ein;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- der Körper rollt zur Eintauchseite, links;</li> <li>- rechter Arm schwingt mit hohem Ellenbogen über Wasser und nahe am Körper vorbei nach vorne zum Eintauchpunkt: der Oberarm ist eingedreht – die Fingerspitzen zeigen zum Wasser;</li> <li>- schnelle Einatmung durch den Mund, wenn Schulter und Ellenbogen oben sind;</li> <li>- links: Schultern und Arm schieben weit nach vorne unten - Wasserfassen mit gestrecktem Arm - den Oberarm eindrehen;</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- die Hand zieht bis etwa Schulterhöhe in Richtung Körpermitte, der Ellenbogen wird dabei gebeugt;</li> <li>- nach der Einatmung wird das Gesicht zurück ins Wasser gedreht;</li> <li>- die Ausatmung durch Mund und Nase beginnt.</li> </ul>		
<b>Körper rollt zur Eintauchseite Wasserfassen mit gestrecktem Arm</b>		<b>Ziehen und Beugen</b>		<b>Drücken und Strecken</b>	<b>Körper rollt zur Eintauchseite Druckphase an der Hüfte vorbei</b>
					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit dem Eintauchen der rechten Hand beginnt links die Druckphase unter Wasser;</li> <li>- Der Körper rollt zur Eintauchseite rechts, Schulter und Arm schieben zum Wasserfassen nach vorne unten;</li> <li>- während der Zugphase rechts schwingt der linke Arm mit hohem Ellenbogen nach vorne zum Eintauchpunkt;</li> <li>- mit dem Eintauchen der linken Hand beginnt rechts die Druckphase;</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Körper rollt zur Eintauchseite;</li> <li>- während die rechte Hand nach hinten oben am Oberschenkel vorbei drückt, dreht der Kopf zur Seite: die Einatmung wird vorbereitet;</li> <li>- Der Aushub beginnt mit dem Ellenbogen voran.</li> </ul>		




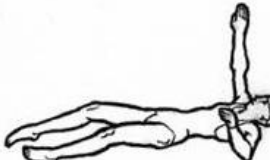
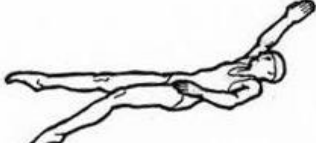


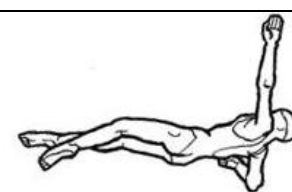
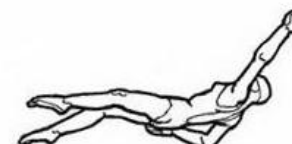







## Bildreihe zum Rückenschwimmen mit Erläuterungen

**Der Armantrieb wird durch einen rhythmischen Beinschlag unterstützt – normal sind 6 Beinschläge pro Armzyklus;**  
 - Beide Beine sind leicht eingedreht und schlagen im Wechsel auf- und ab. Die großen Zehen zeigen zueinander hin; Fuß- und Kniegelenke sind locker und werden gegen die Schlagrichtung gestreckt und gebeugt. Der Aufwärtsschlag wird durch die Aufwärtsbewegung des Oberschenkels eingeleitet; der letzte Kick mit überstrecktem Fußrücken fällt zusammen mit der Bewegungsumkehr des Oberschenkels nach unten.

Rollen zur Eintauchhand Kleinfingerkante taucht ein	Wasserfassen	Ziehen und Beugen	Drücken und Strecken	
				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- flache Körperlage mit leichtem Anstellwinkel: Schulter liegt höher als Hüfte;</li> <li>- die rechte Hand hat die Druckphase beendet;</li> <li>- die linke Hand taucht mit der Kleinfingerkante ein;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- der Körper rollt zur Eintauchseite;</li> <li>- rechter Arm schwingt über Wasser gestreckt und über dem Körper nach hinten zum Eintauchpunkt;</li> <li>- links: Wasserfassen mit gestrecktem Arm – dann über die Seite bis Schulterhöhe ziehen und dabei im Ellenbogen beugen;</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- rechter Arm schwingt weiter über Wasser gestreckt und über dem Körper nach hinten zum Eintauchpunkt;</li> <li>- links beginnt die Druckphase: die Hand drückt in Richtung Körper am Oberschenkel vorbei nach unten;</li> <li>- dabei wird der Arm wieder gestreckt;</li> </ul>	
Abdruck nach unten Rollen zur Eintauchhand	Wasserfassen Zugbeginn	Rückschwung mit gestrecktem Arm	Rollen zur Eintauchhand	Wasserfassen
				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- der Körper rollt zur Eintauchseite;</li> <li>- rechts: Wasserfassen mit gestrecktem Arm - dann über die Seite bis Schulterhöhe ziehen und dabei im Ellenbogen beugen;</li> <li>- links ist die Druckphase beendet</li> <li>- der Aushub des gestreckten Arms beginnt</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- linker Arm schwingt über Wasser gestreckt und über dem Körper nach hinten zum Eintauchpunkt; die Handfläche zeigt nach außen;</li> <li>- rechts beginnt die Druckphase: die Hand drückt in Richtung Körper am Oberschenkel vorbei nach unten; dabei wird der Arm wieder gestreckt;</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- rechts Ende der Druckphase;</li> <li>- der Aushub wird durch den Druck der Hand nach unten vorbereitet;</li> <li>- die linke Hand taucht mit der Kleinfingerkante ein;</li> <li>- flache Körperlage</li> </ul>

## Armzug Rückenschwimmen

<ul style="list-style-type: none"> <li>- den Aushub des gestreckten Armes vorbereiten</li> <li>- Schulter verlässt zuerst das Wasser</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- schulterbreites Eintauchen der Handkante</li> <li>- Wasser fassen</li> <li>- zum Eintaucharm rollen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- der Arm verlässt das Wasser gestreckt</li> <li>- Schulter hoch</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziehen mit nach außen gedrehter Handfläche und Beugen im Ellenbogen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- der gestreckte Arm wird über dem Körper nach hinten geschwungen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übergang von der Zugphase in die Druckphase</li> <li>- die Handfläche zeigt fußwärts</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- der gestreckte Arm wird über dem Körper nach hinten geschwungen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Druckphase mit zunehmender Streckung des Armes</li> <li>- Druck der Handfläche zum Körper hin</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- der gestreckte Arm wird über dem Körper nach hinten geschwungen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- schwingvoller Druck der Handfläche an der Hüfte vorbei nach unten</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- der Körper rollt zum Eintaucharm hin</li> <li>- die Kleinfingerkante beginnt mit dem Eintauchen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- die Druckphase ist beendet</li> <li>- der Arm ist gestreckt</li> </ul>

## Armzug Rückenschwimmen

<ul style="list-style-type: none"> <li>- schulterbreites Eintauchen der Handkante</li> <li>- Wasser fassen</li> <li>- zum Eintaucharm rollen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- den Aushub des gestreckten Armes vorbereiten</li> <li>- Schulter verlässt zuerst das Wasser</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziehen mit nach außen gedrehter Handfläche und Beugen im Ellenbogen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- der Arm verlässt das Wasser gestreckt</li> <li>- Schulter hoch</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übergang von der Zugphase in die Druckphase</li> <li>- die Handfläche zeigt fußwärts</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- der gestreckte Arm wird über dem Körper nach hinten geschwungen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Druckphase mit zunehmender Streckung des Armes</li> <li>- Druck der Handfläche zum Körper hin</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- der gestreckte Arm wird über dem Körper nach hinten geschwungen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- schwungvoller Druck der Handfläche an der Hüfte vorbei nach unten</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- die Kleinfingerkante beginnt mit dem Eintauchen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- den Aushub des gestreckten Armes vorbereiten</li> <li>- Schulter verlässt zuerst das Wasser</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- schulterbreites Eintauchen der Handkante</li> <li>- Wasser fassen</li> <li>- zum Eintaucharm rollen</li> </ul>