

Beobachte deinen Partner ganz genau.

Beinschlag I:

- Kommt der Impuls für den Beinschlag aus der Hüfte?

- Ja »»» richtig

-
- Nein »»» Beinbewegung aus dem Kniegelenk:

Korrektur:

Schlage die Beine gestreckt auf und ab.

Beobachte deinen Partner ganz genau.

Beinschlag 2:

- Durchbrechen die Flossen die Wasseroberfläche?
-

- Nein »»» richtig
-

- Ja »»» Energie verpufft in der Luft

Korrektur:

Leg den Kopf etwas in den Nacken, Blick nach vorne.

Beobachte deinen Partner ganz genau.

Armzug I:

- Taucht die Hand vor dem Ellbogen ins Wasser ein?

-
- Ja »»» richtig; Die Hand muss vor dem Ellbogen eintauchen.

-
- Nein »»» falsch;
Korrektur:
Versuch den Ellbogen
möglichst hoch über das
Wasser zu führen.

Beobachte deinen Partner ganz genau.

Wasserlage:

- Rollt der Körper leicht in der Längsachse hin und her?
-

- Ja »»» richtig
-

- Nein »»» Keine Rollbewegung sichtbar.

Korrektur:
Versuch mit möglichst grosser Rollbewegung zu crawlen.

Beobachte deinen Partner ganz genau.

Atmung I:

- Wird die Ausatemungsluft aktiv durch Mund und Nase unter Wasser ausgeblasen?
-

- Ja »»» richtig
-

- Nein »»» Korrektur:
Am Bassinrand (Hände am Bassinrand) aktiv ins Wasser Luft ausblasen.

Beobachte deinen Partner ganz genau.

Atmung 2:

- Durch leichtes Seitwärtsdrehen des Kopfes kann im Wellental eingatmet werden.
-

- Ja »»» richtig
-

- Nein »»» Der Kopf wird für die Atmung angehoben.

Korrektur:

Kopf nur seitwärts drehen
und gleichzeitig leichte
Rollbewegung des Körpers.

Beobachte deinen Partner ganz genau.

Armzug 2:

- Erfolgt der Armzug unter Wasser S-förmig? (gebeugter Ellbogen unter Wasser)
-

- Ja »»» richtig
-

- Nein »»» falsch;

Ein effizienter Armzug beginnt mit einer Beugung im Ellbogengelenk (Zugphase) und endet mit einer Streckung im Ellbogen (Druckphase).