

Bildreihe zum Delfinschwimmen

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