

## Unfunktionelle Delfinbewegung / Körperwelle



Ungünstige Ausführung

Die Delfinbewegung (Körperwelle) wird durch ein aktives Anheben der Hüfte zur Ausführung des Abwärtskicks gestört oder verhindert.

## Korrekturhilfe beim Delfinschwimmen und Schmetterling



Flippersprünge über Hindernisse, durch Gymnastikreifen, über einen Stab, .....

Wellenbewegungen (Schlängeln) an der Wasseroberfläche (Arme vorgestreckt, Arme an der Seite)

Wellenbewegung unter Wasser (Arme vorgestreckt, Arme an der Seite - „Mann aus dem Meer“)

Wellenbewegung in Rückenlage

Wellenbewegung mit Festhalten an der Beckenwand

Delfinsprünge (Flippersprünge) mit anschließendem Armdurchzug zur Hüfte.

Beim Üben in der Bauchlage wird die Kopfsteuerung helfen:

- den Kopf nach vorne zur Brust hin beugen steuert den Körper ins Wellental
- den Kopf leicht in den Nacken beugen steuert den Körper zur Wasseroberfläche
- erst die Füße ansehen, dann die Hände ansehen.

Delfinbeinschlag in Verbindung mit dem Kraularmzug

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