
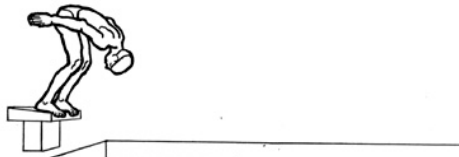
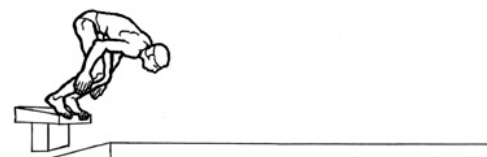
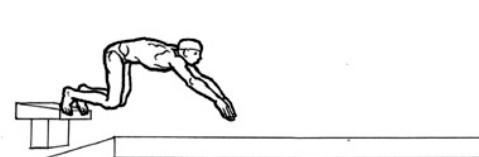
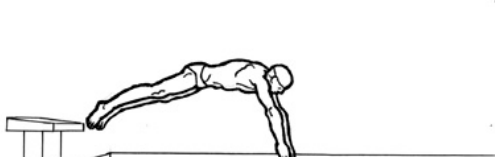
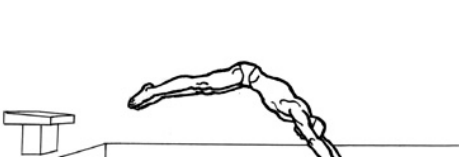
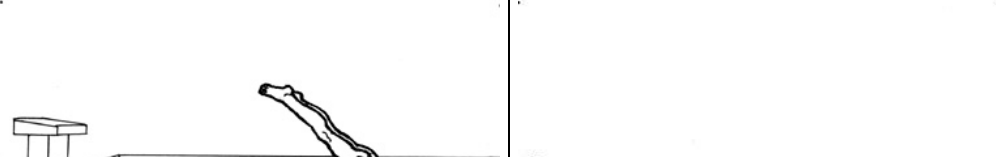


Bildreihe zum Startsprung mit Armschwung

Vorbereitung auf dem Block	Ausholbewegung der Arme	Körper kippt nach vorne unten Arme schwingen nach vorne	schnellkräftiges Körperstrecken Arme schwingen nach vorne
			
<p>Vorbereitung auf dem Block:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körper vorbeugen – Gleichgewicht; - Zehen greifen um die Blockkante; - Hände zeigen zur Wasseroberfläche; 	<p>KSP – Verlagerung nach vorne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausholbewegung der Arme - Kopf und Oberkörper beugen nach unten Richtung Knie; - der Körper kippt/fällt in die Absprungposition; - die Arme schwingen nach vorne; 		<p>Absprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - schnellkräftiges Wegstrecken vom Block - die Arme schwingen weiter nach vorne - Blick nach vorne;
Kräftiger Absprung Arme stoppen Hände zeigen zum Eintauchbereich		Kopf liegt zwischen bzw. unter den Armen	Eintauchen Umlenken in die Schwimmrichtung
			
<p>Absprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abdruck der Füße vom Block, - gleichzeitig stoppen die Arme – die Finger zeigen zum Eintauchbereich - Körperspannung - Blick zum Eintauchpunkt 		<p>Flugphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kopf zwischen die Arme nehmen - leichtes Abknicken/Abbücken in der Hüfte ermöglicht etwas steileren Eintauchwinkel: dadurch ergibt sich eine höhere Eintauchgeschwindigkeit; 	<p>Eintauchen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gestrecktes Eintauchen in „ein Loch“ (erzeugt wenig Reibungswiderstand); - den Kopf leicht in den Nacken nehmen und die Gleitphase zur Wasseroberfläche einleiten