




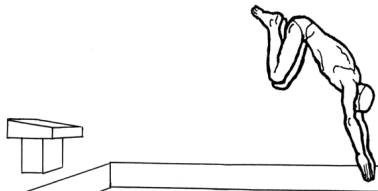
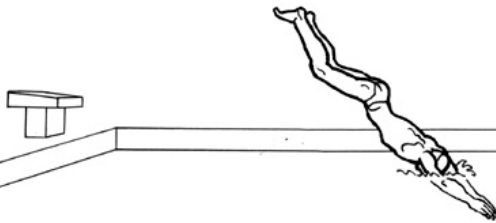
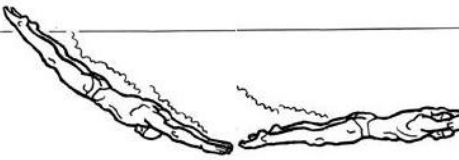


Bildreihe zum Hockstart

Vorbereitung auf dem Block Hände greifen die Startblockkante	Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper in den Absprungwinkel	schnellkräftiges Körperstrecken Ellenbogen nach oben ziehen	
			
Vorbereitung auf dem Block: <ul style="list-style-type: none"> - Körper vorbeugen – Gleichgewicht; - Zehen greifen um die Blockkante; - Hände greifen die Blockvorderkante 	KSP – Verlagerung nach vorne: <ul style="list-style-type: none"> - Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in den Absprungwinkel; - Kopf und Oberkörper nach unten in die Absprungposition; 	Absprung: <ul style="list-style-type: none"> - schnellkräftiges Wegstrecken vom Block nach vorne und oben; - Abdruck der Füße vom Block - kräftige Körperstreckung nach vorne und oben; - die Arme/Ellenbogen werden schwungvoll nach oben gezogen, um Flughöhe zu gewinnen; 	
Körper anhocken und um die Breitenachse drehen Hände zeigen zum Eintauchbereich	Kopf nach unten beugen	Zum Eintauchen den Körper strecken	Umlenken in die Schwimmrichtung
			
Flugphase: <ul style="list-style-type: none"> - Im Kulminationspunkt der Flugphase die Beine anhocken und den Körper um die Breitenachse drehen; - die Arme strecken sich zur Wasseroberfläche hin; - Hände und Blick zeigen zum Eintauchbereich; - den Kopf zwischen die Arme nehmen; 		Eintauchen: <ul style="list-style-type: none"> - Beine kräftig strecken - - Kopf liegt zwischen den Armen; - gestrecktes Eintauchen in „ein Loch“ (erzeugt weniger Reibungswiderstand); - den Kopf leicht in den Nacken nehmen und die Gleitphase zur Wasseroberfläche einleiten; 	