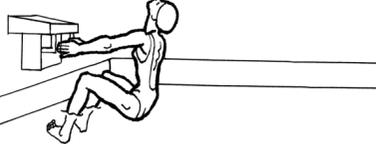
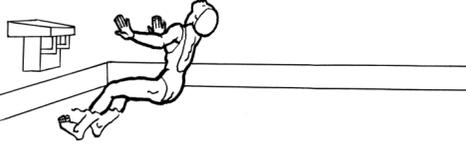
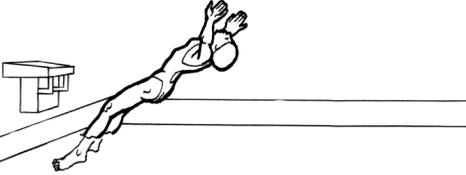
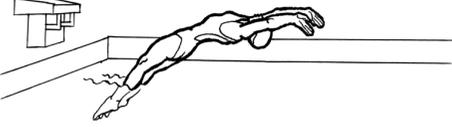
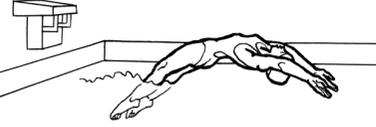
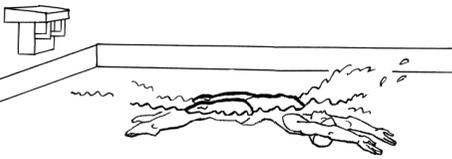
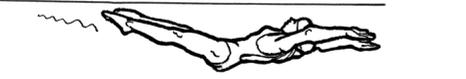


## Bildreihe zum Rückenstart

Den Körper nach vorne oben ziehen	die Hände stoßen den Körper in den Absprungwinkel den Kopf stark nach hinten beugen	schnellkräftiges Wegstrecken die Arme schwingen seitwärts nach hinten	
			
<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Fußballen parallel (oder in Schrittstellung) unter der Wasseroberfläche an die Wand stemmen;</li> <li>- Körperschwerpunkt „hängt“ unten</li> </ul> <p><b>KSP- nach vorne oben ziehen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf und Knie zur Wand;</li> </ul>	<p><b>KSP in den Absprungwinkel bringen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Hände/Arme drücken den Körper weg vom Block in den Absprungwinkel</li> <li>- Kopf in den Nacken beugen</li> <li>- der Körper beginnt, sich zu strecken; die Arme schwingen seitlich nach hinten</li> </ul>		
Hüfte hoch - Kopf im Nacken	der Körper ist überstreckt	beim Eintauchen den Kopf vorbeugen und die Hüfte absenken	Umlenken in Schwimmrichtung
			
<p><b>Flugphase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fußabdruck und Streckung</li> <li>- Arme schwingen weiter seitlich nach hinten</li> <li>- Kopf im Nacken unterstützt die Flugkurve</li> <li>- Hüfte nach oben drücken - Bogenspannung</li> </ul>	<p><b>Eintauchen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper taucht überstreckt (Bogenspannung) mit den Händen voran ein.</li> <li>- Kopf zwischen den Armen und hohe Hüfte unterstützen das überstreckte Eintauchen;</li> </ul>		<p><b>Umlenken zum Auftauchen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nach dem Eintauchen des Oberkörpers beginnt die Umlenkung in Richtung Wasseroberfläche;</li> <li>- Kinn zur Brust nehmen;</li> <li>- Körper knickt in der Hüfte;</li> <li>- Hände steuern nach oben;</li> </ul>