

Ungünstiges Anschwimmen



Ungünstige Ausführung

- Das Anschwimmen erfolgt zu dicht an die Wand heran; dadurch wird der Bewegungsraum für die Durchführung der Kippbewegung genommen bzw. reduziert.
- Der Anschlag erfolgt mit gestrecktem Arm.

Korrekturhilfe zur Kippwende (Rückenschwimmen)



Die Wende in vereinfachter Übungssituation im stehtiefen Bereich aus dem Angleiten üben; die Seitlage vor dem Anschlag erleichtert den Blick zur Wendewand.



Die Angleitgeschwindigkeit beim Anschlag zunächst durch leichtes Nachgeben im Ellenbogen abfedern und anschließend die Kippbewegung durch kräftiges Strecken des Anschlag- bzw. Schwungarmes unterstützen.



Die Entfernung zur Wendewand abschätzen lernen: bei fortlaufendem Beinschlag evtl. den letzten Armzug weglassen oder hinzunehmen.



Das Anschlagen mit dem rechten und mit dem linken Arm üben.

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