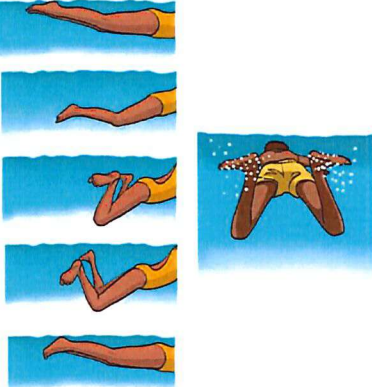
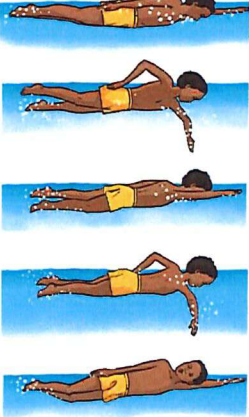




Grundlagen 6

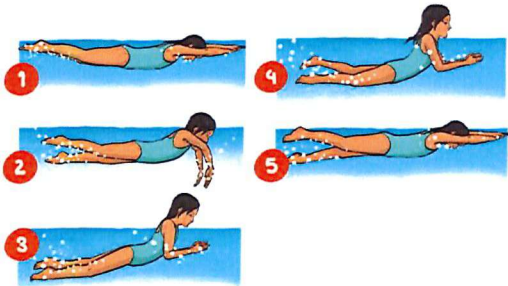
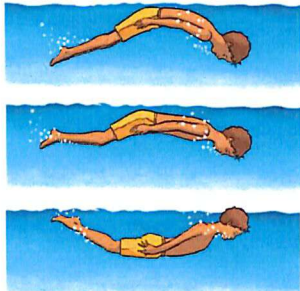
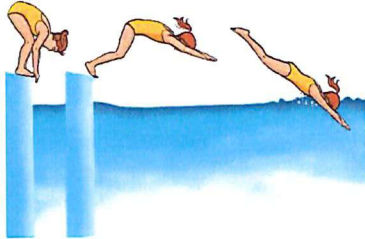
Krokodil (ab 7 Jahren)

<p>Brustbeinschlag in Bauchlage* 10-16 m</p> <p>Antriebskompetenz: Beintrieb</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>10-16 m Gleichschlagbewegung der Beine in Bauchlage (Brustbeinschlag) Schwungstossbewegung der Unterschenkel mit auswärts gedrehten Flexfüssen (Dorsalflexion=Fuss zum Schienbein ziehen).</p> <p>Armposition frei wählbar.</p>
<p>Kraul* 16 m</p> <p>Bewegungskompetenz: Arm-, Beintrieb mit Atmung koordinieren</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>In Bauchlage 16 m Wechselbeinschlag und Wechselarmzug mit deutlicher Unter- und Überwasserphase (Kraularmzug).</p> <p>Einatmung zur Seite nach jeweils 3 Armzügen.</p>



Grundlagen 6

Krokodil (ab 7 Jahren)

<p>Brust-Kraul-Mix * 16-25 m</p> <p>Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb mit Atmung koordinieren</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>In Bauchlage 16-25 m Schwimmen mit Wechselbeinschlag kombiniert mit Gleichschlagbewegung der Arme Symmetrischer Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase bis Schulterhöhe (Brustarmzug). Einatmung nach vorne bei jedem Armzug, sichtbares Ausatmen ins Wasser.</p>
<p>Körperwelle mit Beintrieb 4-6 m</p> <p>Antriebskompetenz: Körperantrieb</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Aus Abstossen von der Wand oder dem Boden in Bauchlage Körperwelle mit Schmetterlingsbeinschlag (Gleichschlag) mit deutlich sichtbarem Impuls aus Kopf/Schulter über einer Distanz von 4-6 m. Arme in Vorhalte oder am Körper angelegt.</p>
<p>Startsprung</p> <p>Sportartenspezifische Kompetenz</p> <p>Tiefwasser mind. 1.70 m!</p>		<p>Aus Stand Kopfsprung mit Armen in Vorhalte. Hände und Kopf tauchen dabei zuerst ein, anschliessend mit einer Tauchgleitphase in gespannter Körperhaltung zur Wasseroberfläche gleiten.</p>