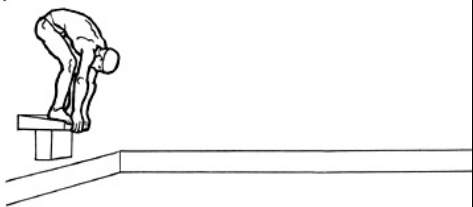
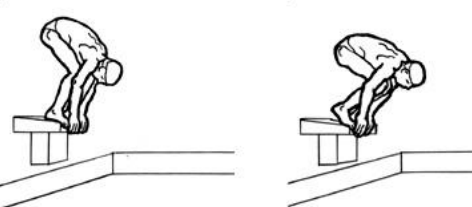
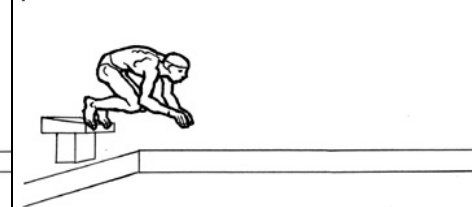
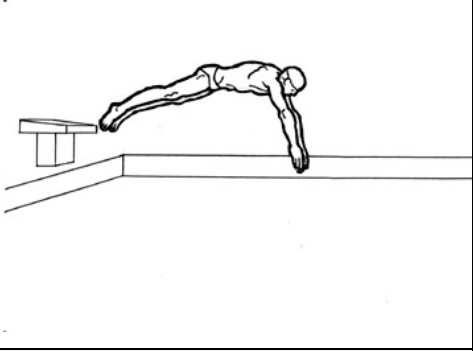
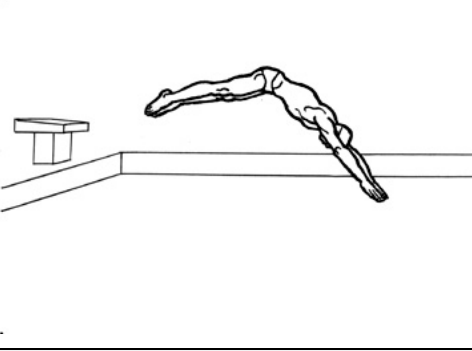
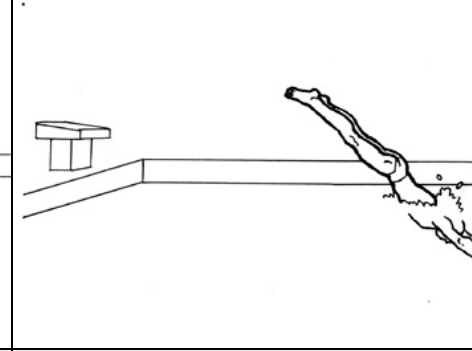


Bildreihe zum Greifstart

Vorbereitung auf dem Block Hände greifen die Startblockkante		Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper in den Absprungwinkel		schnellkräftiges Körperstrecken Arme schwingen nach vorne	
					
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"> - Arme schwingen nach vorne - Blick nach vorne; - der Körper beginnt, sich zu öffnen – schnellkräftiges Wegstrecken vom Block; - zum Eintauchpunkt hinsehen; 	
Kräftiger Absprung Arme stoppen		Kopf zwischen bzw. unter den Armen Die Hände zeigen zum Eintauchbereich		Eintauchen Umlenken in die Schwimmrichtung	
					
Absprung: <ul style="list-style-type: none"> - Abdruck der Füße vom Block, - gleichzeitig stoppen die Arme – die Finger zeigen zum Eintauchbereich - Körperspannung - Blick zum Eintauchpunkt 		Flugphase: <ul style="list-style-type: none"> - Kopf zwischen die Arme nehmen - leichtes Abnicken/Abbücken in der Hüfte ermöglicht etwas steileren Eintauchwinkel: dadurch ergibt sich eine höhere Eintauchgeschwindigkeit; 		Eintauchen: <ul style="list-style-type: none"> - gestrecktes Eintauchen in „ein Loch“ (erzeugt wenig Reibungswiderstand); - den Kopf leicht in den Nacken nehmen und Gleitphase zur Wasseroberfläche einleiten 	