

## Ungünstige Koordinierung beim Abtauchen



### Ungünstige Ausführung

- Abtauchen und Drehen bekommen keine oder nur ungenügende Unterstützung durch energischen Druck der Hände von der Hüfte aus gegen die Drehrichtung kopfwärts.
- Der Kopf wird zum Abtauchen nicht kräftig nach unten abgesenkt (Diener) oder wird/bleibt in den Nacken gebeugt. **Folge:** Abtauch- und Drehbewegung wird erschwert oder gar verhindert.

## Korrekturhilfe zur Rollwende (Kraulen/Freistil)



Abtauchen und Drehen losgelöst vom Wendeablauf üben.



Gleiten und Tauchzug wie beim Brustschwimmen an der Wasseroberfläche; das energische Kopfsenken und Abtauchen der Schultern wird durch kräftiges Drücken der Handflächen von der Hüfte aus in Richtung Kopf und Schultern gestützt.

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