

Unfunktionelle Drehung aus der Rücken- in die Bauchlage



Ungünstige Ausführung

- Die Drehung aus der Rücken- in die Bauchlage erfolgt zu früh; dadurch werden auch Abtauchen und Drehung um die Breitenachse zu weit vor der Wendewand eingeleitet.
Folge: die Abstoßbewegung geht entweder ins Leere oder wegen zu offener Kniebeugung ist nur ein schwacher Abstoß möglich.
- Die Drehung aus der Rücken- in die Bauchlage erfolgt zu spät; dadurch werden Abtauchen und die Drehung um die Breitenachse zu dicht an der Wendewand durchgeführt.
Folge: eine zu enge und damit ungünstige Abstoßposition; erhöhter Wasserwiderstand.

Korrekturhilfe zur Rollwende (Rückenschwimmen)



Entfernung zur Wendewand abschätzen lernen durch Orientierung an Markierungen/Merkmalen am Beckenumlauf.



Häufiges Anschwimmen über kurze Entfernungen zur Wand.



Wenn möglich, über Querbahnen üben.

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