

Das Ziel ist, das Gleiten zu spüren und mit weniger Zügen pro Länge schneller zu schwimmen als vorher. Zähle regelmässig deine Züge.

1. Einschwimmen

10 Minuten lockeres Einschwimmen

2. Übung Superman in Seitenlage:

Drehe deinen Körper langsam von einer Lage in die nächste (und wieder zurück) und vergegenwärtige dir stets, was dein Körper macht.

Je eine Länge mit dem linken Arm nach vorne gestreckt und eine mit dem rechten Arm nach vorne gestreckt.

Die perfekte gestreckte Wasserlage: schwimm auf der linken Seite, der rechte Arm sollte zum Wasser hinaus schauen. Zum Atmen ist nur das Gesicht über der Wasseroberfläche, der linke Arm ist ganz nach vorne gestreckt. Du solltest dich schwerelos fühlen. Dies ist die widerstandsärmste Lage



Als Nächstes drehst Du den Blick zur Seite, ohne die Wasserlage zu ändern Deine Blickrichtung ist parallel zur Wasseroberfläche. Du beginnst mit dem Ausatmen. Falls Du Dich unsicher fühlst, kannst Du das Gesicht wieder nach oben drehen. Als Nächstes wendest Du den Blick zum Beckenboden.



Beachte, dass du jetzt zum Boden schaust, ohne die Wasserlage verloren zu haben. Der rechte Arm schaut immer noch zum Wasser heraus, du liegst immer noch auf der Seite.

