

SCHWIMMTECHNIK-ÜBUNG 1: ABSCHLAG

Mit dieser Übung kommen Sie ins Gleiten! Strecken Sie den liegenden Arm in Verlängerung der Schulter maximal nach vorn. Lassen Sie den Arm so lange vorn liegen, bis Sie ihn mit dem anderen Arm ablösen.

Schwimmen Sie betont ruhig und kontrolliert. Nach dem Abschlag bleibt der zuvor aktive Arm gestreckt. Schauen Sie dabei auf den Beckengrund, so erreichen Sie eine optimale Hüftstreckung und eine gute Wasserlage. Schwimmen Sie betont ruhig und entspannt. Gleiten Sie wie ein Fisch!