

## **SCHWIMMTECHNIK-ÜBUNG 4: ENTE**

Nun der hintere Teil der Armarbeit, Startpunkt Bauchnabelhöhe. Beim „Entenschwimmen“ liegen die Oberarme wie in der Schlussphase des Kraulzugs seitlich am Körper, der Unterarm steht senkrecht zum Beckengrund. Der Vortrieb entsteht durch das Strecken des Ellbogengelenks, dabei zeigt die Handfläche immer nach hinten und bildet Ihre Abdruckfläche