

SCHWIMMTECHNIK-ÜBUNG 5: SCHEIBENWISCHER

Mit dieser Übung wird das Wasser greifbar:
Stabilisieren Sie Ihre Bauchlage mit einem leichten
Kraulbeinschlag und bringen Sie Hand und Ellbogen auf
eine Ebene mit der Schulter. Erzeugen Sie den
Vortrieb nun allein durch kleine,
scheibenwischerartige Aus-/Einwärtsbewegungen der
Unterarme und Handflächen, Oberarm und Schulter
bewegen sich dabei kaum.