

## SCHWIMMTECHNIK-ÜBUNG 6: PADDELN FUSS VORWÄRTS

Der Name beschreibt Ihre Wasserlage perfekt! Legen Sie sich auf den Rücken, halten Sie Ihren Körper (Achtung: Hüfte!) ohne Beinschlag allein durch die Körperspannung dicht an der Wasseroberfläche. Beide Arme liegen gestreckt neben dem Körper, den Vortrieb erzeugen Sie allein durch eine Aus-/Einwärtsbewegung der Handflächen dicht neben den Oberschenkeln.