

SCHWIMMTECHNIK-ÜBUNG 8: HÜHNCHEN

Eine gemeine Übung, ab und zu sollten Sie sich dennoch daran versuchen. Haken Sie beide Daumen in die Achselhöhle und machen Sie damit Ihre Arme zu kurzen „Chicken Wings“. Nun kraulen Sie los! Sie werden feststellen, dass Sie die Schulter jeweils weit aus dem Wasser bekommen müssen, um Ihren Ellbogen frei nach vorn zu bringen. Aber noch wichtiger: Sie haben nun nur noch die geringe Fläche des Oberarms, um Vortrieb zu erzeugen. Dabei dürfen Sie nur mit leichtem Beinschlag helfen