

## **SCHWIMMTECHNIK-ÜBUNG 10: WASSERSCHLEIFEN**

Abwechslung muss sein! Diese Übung ist eine Alternative zum Achseltippen. Schleifen Sie beim ruhigen Kraulschwimmen in jeder Überwasserphase mit den Fingerspitzen über die Wasseroberfläche. Achten Sie auf einen hohen Ellbogen, eine entspannte Rückführung des Arms und ein lockeres Handgelenk.