

SCHWIMMTECHNIK-ÜBUNG 11: PO-ACHSEL-KOPF

Mit dieser Übung werden Sie eine unruhige Wasserlage schonungslos aufdecken. Aber keine Sorge: Sie hilft Ihnen auch, genau an diesem Problem zu arbeiten. Unterbrechen Sie beim betont ruhigen Kraulschwimmen die Überwasserphase (Schwungphase), indem Sie mit den Fingern zuerst auf Ihren Po tippen, als nächstes in die Achselhöhle und kurz vor dem Eintauchen noch auf Ihren Hinterkopf.