

## SCHWIMMTECHNIK-ÜBUNG 13: EINARMIG - DIE VOLLVERSION

Das einarmige Kraulschwimmen kennen Sie.

Normalerweise lassen Sie dabei den passiven Arm als Stütze vorn liegen. Bei dieser Übung allerdings bleibt der ruhende Arm gestreckt am Körper liegen - eine ungewohnte Anforderung an Ihre Rumpfmuskulatur!

Achten Sie darauf, dass Sie sich bei der Atmung nicht zu weit auf die Seite drehen. Die Wasserlage sollte der des normalen Kraulschwimmens entsprechen.