



Grundlagen 6

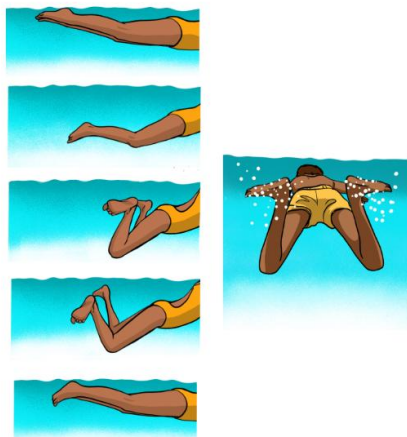
Krokodil (ab 7 Jahren)

Brustbeinschlag in Bauchlage*

10-16 m

Antriebskompetenz: Beinantrieb

Tiefwasser



10-16 m Gleichschlagbewegung der Beine in Bauchlage (Brustbeinschlag) Schwungstossbewegung der Unterschenkel mit auswärts gedrehten Flexfüssen (Dorsalflexion=Fuss zum Schienbein ziehen).

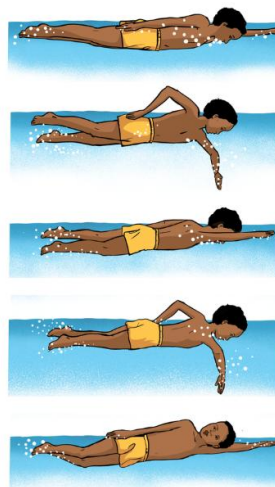
Armposition frei wählbar.

Kraul*

16 m

Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb mit Atmung koordinieren

Tiefwasser



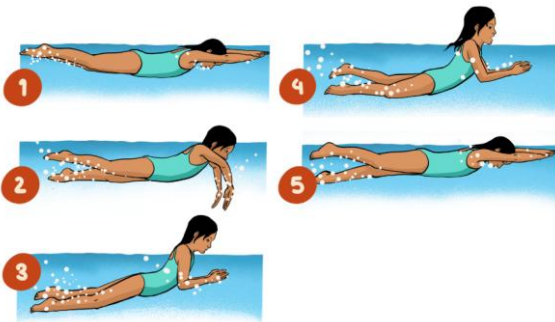
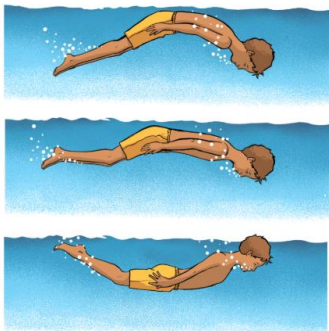
In Bauchlage **16 m** Wechselbeinschlag und Wechselarmzug mit deutlicher Unter- und Überwasserphase (Kraularmzug).

Einatmung zur Seite nach jeweils 3 Armzügen.



Grundlagen 6

Krokodil (ab 7 Jahren)

Brust-Kraul-Mix * 16-25 m Bewegungskompetenz: Arm-, Beinantrieb mit Atmung koordinieren Tiefwasser		In Bauchlage 16-25 m Schwimmen mit Wechselbeinschlag kombiniert mit Gleichschlagbewegung der Arme. Symmetrischer Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase bis Schulterhöhe (Brustarmzug). Einatmung nach vorne bei jedem Armzug, sichtbares Ausatmen ins Wasser.
Körperwelle mit Beintrieb 4-6 m Antriebskompetenz: Körperantrieb Tiefwasser		Aus Abstossen von der Wand oder dem Boden in Bauchlage Körperwelle mit Schmetterlingsbeinschlag (Gleichschlag) mit deutlich sichtbarem Impuls aus Kopf/Schulter, über einer Distanz von 4-6 m. Arme in Vorhalte oder am Körper angelegt.
Startsprung Sportartenspezifische Kompetenz Tiefwasser mind. 1.70 m!		Aus Stand Kopfsprung mit Armen in Vorhalte. Hände und Kopf tauchen dabei zuerst ein, anschliessend mit einer Tauchgleitphase in gespannter Körperhaltung zur Wasseroberfläche gleiten.