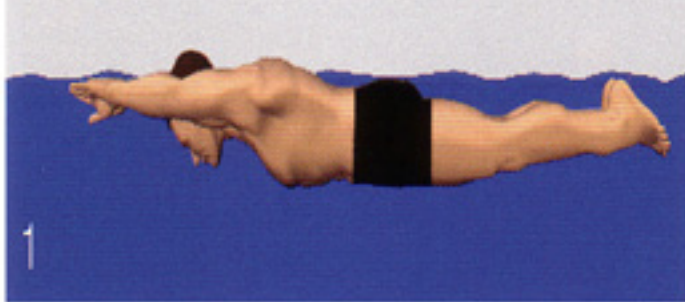
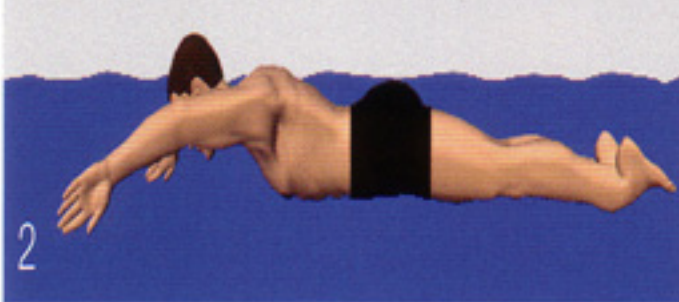


Brustschwimmen- Gleittechnik

Der Körper des Schwimmers ist vollkommen gestreckt, die Schultern liegen etwas höher als die Hüfte. Das Gesicht befindet sich unter der Wasserlinie.



Die gestreckten Arme bewegen sich zuerst nach außen und dann leicht abwärts. Beide Hände werden dabei im Handgelenk leicht angewinkelt, die Handflächen zeigen dabei nach außen-unten.



Die Bewegungsrichtung der Hände wechselt bei zunehmender Beugung im Ellbogen nach einwärts.



Ellenbogen weiter beugen, Hände und Ellenbogen schnellkräftig zusammenführen. Dabei heben sich Schulter und Oberkörper leicht an, gleichzeitig wird die Hüfte nach unten- vorne gedrückt.



Kurz bevor beide Hände zusammenstoßen, werden sie zügig ohne Pause nach vorne in Schwimmrichtung bewegt. Die Handflächen zeigen nach unten.



Die Unterschenkel schwingen in Richtung Gesäß (anfersen).

Mit der Streckung der Arme wird der Kopf langsam heruntergenommen, der Rumpf bewegt sich nach vorne. Am Ende der Streckung zeigen die Hände mit der Handflächeninnenseite zum Beckenboden.



Beine kreisförmig strecken. Dieses Strecken erfolgt mit auswärts gestellten Füßen und gleichzeitigem Einwärtsdrehen der Oberschenkel.



Körperposition am Ende der Streckung