

Kraulrollwende

Anschwimmen:

Der Körper nähert sich schnell der Wand, ohne Schwimgeschwindigkeit zu reduzieren.



Drehen und Abtauchen:

Etwa eine Körperlänge vor der Wand taucht der Führarm ab, das Kinn wird an die Brust genommen.



Der Oberkörper wird eingeroht. angehockt.

körper wird Beine werden



Die Hände werden vor den Kopf genommen. Der Körper dreht mit einer 1/4 Drehung.



Abstoß:

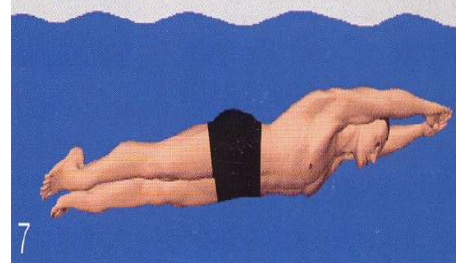
Der Körper liegt in Seitlage, die Füße werden mit dem Fußballen übereinander an die Wand gesetzt.



Die Arme werden nach vorne gestreckt, der Kopf befindet sich zwischen den Armen. Beginn der Hüft-, Knie-, und Fußstreckung.



Die Hände liegen aufeinander. Nach dem Verlassen der Füße von der Wand wird in die Bauchlage gedreht.



Übergang zum Kraulschwimmen:

Nach einer kurzen Gleitstrecke beginnt der Schwimmer mit den Beinaktionen. Durch Kraularmbewegung gelangt man an die Wasserlinie zurück.

