













Beobachtungshilfen zum Armzug Rückenschwimmen

<ul style="list-style-type: none"> - den Aushub des gestreckten Armes vorbereiten - Schulter verlässt zuerst das Wasser 		<ul style="list-style-type: none"> - schulterbreites Eintauchen der Handkante - Wasser fassen - zum Eintaucharm rollen
<ul style="list-style-type: none"> - der Arm verlässt das Wasser gestreckt - Schulter hoch 		<ul style="list-style-type: none"> - Ziehen mit nach außen gedrehter Handfläche und Beugen im Ellenbogen
<ul style="list-style-type: none"> - der gestreckte Arm wird über dem Körper nach hinten geschwungen 		<ul style="list-style-type: none"> - Übergang von der Zugphase in die Druckphase - die Handfläche zeigt fußwärts
<ul style="list-style-type: none"> - der gestreckte Arm wird über dem Körper nach hinten geschwungen 		<ul style="list-style-type: none"> - Druckphase mit zunehmender Streckung des Armes - Druck der Handfläche zum Körper hin
<ul style="list-style-type: none"> - der gestreckte Arm wird über dem Körper nach hinten geschwungen 		<ul style="list-style-type: none"> - schwungvoller Druck der Handfläche an der Hüfte vorbei nach unten
<ul style="list-style-type: none"> - der Körper rollt zum Eintaucharm hin - die Kleinfingerkante beginnt mit dem Eintauchen 		<ul style="list-style-type: none"> - die Druckphase ist beendet - der Arm ist gestreckt

Beobachtungshilfen zum Armzug Rückenschwimmen

<ul style="list-style-type: none"> - schulterbreites Eintauchen der Handkante - Wasser fassen - zum Eintaucharm rollen 		<ul style="list-style-type: none"> - den Aushub des gestreckten Armes vorbereiten - Schulter verlässt zuerst das Wasser
<ul style="list-style-type: none"> - Ziehen mit nach außen gedrehter Handfläche und Beugen im Ellenbogen 		<ul style="list-style-type: none"> - der Arm verlässt das Wasser gestreckt - Schulter hoch
<ul style="list-style-type: none"> - Übergang von der Zugphase in die Druckphase - die Handfläche zeigt fußwärts 		<ul style="list-style-type: none"> - der gestreckte Arm wird über dem Körper nach hinten geschwungen
<ul style="list-style-type: none"> - Druckphase mit zunehmender Streckung des Armes - Druck der Handfläche zum Körper hin 		<ul style="list-style-type: none"> - der gestreckte Arm wird über dem Körper nach hinten geschwungen
<ul style="list-style-type: none"> - schwungvoller Druck der Handfläche an der Hüfte vorbei nach unten 		<ul style="list-style-type: none"> - die Kleinfingerkante beginnt mit dem Eintauchen
<ul style="list-style-type: none"> - den Aushub des gestreckten Armes vorbereiten - Schulter verlässt zuerst das Wasser 		<ul style="list-style-type: none"> - schulterbreites Eintauchen der Handkante - Wasser fassen - zum Eintaucharm rollen