

# Test 3

# Hai



## Delfinbewegung mit Armzug

Defin



Flache Delfinbewegung (siehe Test 2, Üb 1) mit 1 Armzug pro 4 Delfinbewegungen. Arme in Vorhalte.  
Bei der vierten Delfinbewegung erfolgt ein kompletter symmetrischer Armzug bis zu den Oberschenkeln. Rückholphase erfolgt mit gestreckten Armen über Wasser. Rhythmischer Bewegungsablauf.

16 – 25 m

*Fokus: Gestreckte Arme über Wasser*

## Rücken einarmig

Rücken

32 – 50 m

*Fokus: Zug- und Druckmuster mit Ellbogen-vorn-Haltung*

Rücken einarmig in flacher Wasserlage mit deutlich erkennbarem Zug- und Druckmuster mit Ellbogen-vorn-Haltung. Deutlich sichtbare Rotation um die Längsachse. Kontinuierliche Armbewegungen mit Wechsel der Arme ohne Pause nach jeweils drei Armzügen. Passiver Arm am Körper angelegt.

## Brust-Koordination

Arme – Beine – Beine

Brust



Brust mit einem Armzug und zwei Beinschlägen. Armzug mit betonter Zug- und Druckphase. Dabei bleiben die Arme während dem zweiten Beinschlag in gestreckter Vorhalte (Gleitphase der Arme). Effizienter Beinschlag mit korrekter Dynamik. Die Schwung-, Stossbewegung muss abgeschlossen werden, bis die Fersen sich berühren.

16 – 25 m

*Fokus: Gleitphase der Arme*

## Scheibenwischer-Kraul

Kraul



Gestreckte Bauchlage, Gesicht im Wasser: mit beiden Armen Scheibenwischer mit Ein- und Auswärtsbewegung der Unterarme und Hände unter dem Oberkörper. Deutliche Ellbogen-vorn-Haltung. Bei der 3. Einwärtsbewegung den einen Arm nach vorne führen, den andern nach hinten. Dabei zur Seite atmen. Arme unter Wasser wieder zurück in die Scheibenwischerposition usw. Dabei einmal rechts, einmal links einatmen. Gleichmässiger Bewegungsablauf. Beine passiv.

16 – 25 m

*Fokus: Gleichmässiger Bewegungsablauf*

## Lagen, Technik

Distanz

100 m

*Fokus: Wechsel der Schwimmlagen ohne Pause und Qualitätsverlust*

25 m Delfinwelle im 2er-Rhythmus (siehe Test 2, Üb 1) 25 m Rücken-Rotation (siehe Test 2, Üb 2) 25 m Brust-Koordination, 1 Armzug – 2 Beinschläge (siehe Test 2, Üb 3) 25 m Superman-Kraul (siehe Test 1, Üb 4) Rhythmische Bewegungsabläufe. Wechsel der Schwimmlagen ohne Pause und Qualitätsverlust. Keine Zeitbeschränkung.

## Delfinbeinschläge in Rückenlage

Start

8 m

*Fokus: Strömungsgünstige, gestreckte Armhaltung*

Abstossen in Rückenlage mit strömungsgünstig gestreckten Armen (Arme hinter den Ohren). Gleiten ca. 80 cm unter der Wasseroberfläche mit kleinen, schnellen Delfinbeinschlägen unter Wasser. Sichtbares Ausatmen durch die Nase unter Wasser.

## Rollwende Rücken

Wende



Anschwimmen Rückenkraul. Kurz vor der Mauer in Bauchlage drehen und mit Kopf und Schulter eine schnelle Drehung um die Querachse auslösen. Kein Einatmen in Bauchlage. In Rückenlage abstossen und dabei durch die Nase ausatmen. 3 – 4 flache, schnelle Delfinbeinschläge und nach dem Übergang zum Schwimmen 2 – 3 Züge anhängen.

*Fokus: Schnelle Drehung um die Querachse*