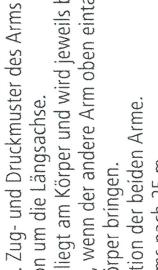
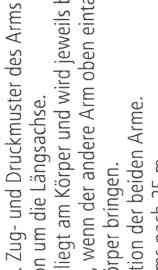
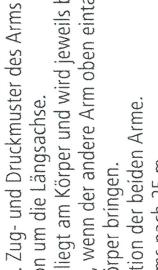
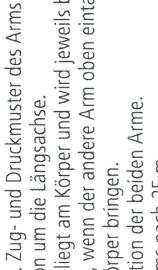
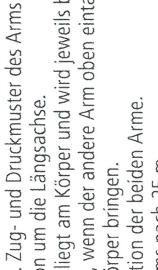
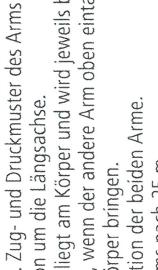
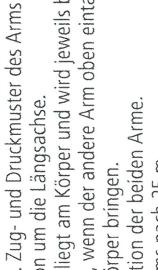
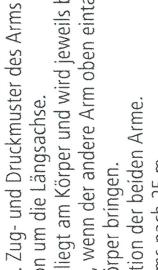


Test 4

Delfin



Delfin-Variation	3 Züge Delfin komplett mit Rückholphase über Wasser. Bei der Rückholphase der Arme über Wasser, die gestreckten Arme gleichzeitig nahe an der Wasseroberfläche nach vorne schwingen. Symmetrische Armzüge bis zu den Oberschenkeln. Anschliessend 6–8 Delfinbeinschläge mit Armen in Vorhalte, bevor wieder 3 komplette Zyklen folgen.	Delfin 16–25 m	     	Rücken einarmig. Zug- und Druckmuster des Arms deutlich erkennbar. Sichtbare Rotation um die Längsachse. Der passive Arm liegt am Körper und wird jeweils bis zur Senkrechten aus dem Wasser gehoben, wenn der andere Arm oben eintaucht. Dann den Arm wieder zurück an den Körper bringen. Präzise Koordination der beiden Arme. Wechseln des Arms nach 25 m.
Rücken-Koordination	Rücken 50 m	     	Fokus: Präzise Koordination der beiden Arme	Rücken einarmig. Zug- und Druck über den Zugarm in die Rückenlage – Sichtbare Rotation um die Längsachse. Der passive Arm liegt am Körper und wird jeweils bis zur Senkrechten aus dem Wasser gehoben, wenn der andere Arm oben eintaucht. Dann den Arm wieder zurück an den Körper bringen. Präzise Koordination der beiden Arme. Wechseln des Arms nach 25 m.
Brust-Koordination	Arme – Arme – Beine 50 m	     	Fokus: Präzise Koordination der Arme	Brust mit 2 Armzügen auf einen Beinschlag. Handdrücke zeigen während der Antriebsbewegung der Arme stets in Schwimmrichtung. Sichtbare Ellbogen-vorn-Haltung. Einatmen auf jeden Armzug. Beine passiv gestreckt während dem 1. Armzug (Gleitphase der Beine)
Brust	 50 m	     	Fokus: Gleitphase der Beine	3 Züge Krawl in Bauchlage – Drehung über den Zugarm in die Rückenlage – 3 Züge Rücken – usw. Ellbogen-vorn-Haltung bei Zug- und Druckphase in Bauch- und Rückenlage. Flüssige und präzise Wechsel von der Bauch- in die Rückenlage und zurück. Rotation um die Längsachse in gespannter, flacher Körperhaltung.
Spiral-Kraul	 50 m	     	Fokus: Ellbogen-von-Haltung bei Zug- und Druckphase in Bauch- und Rückenlage	Start Rückenkral. Dabei Arme über Wasser nach hinten schwingen, Kopf während der Flugphase im Nacken und Überstrecken des Körpers. Oberkörper während der Flugphase über der Wasserlinie. Eintauchen «in ein Loch». Anschliessend Delfinbeinschlag unter Wasser in einer strömungsgünstigen Gleitposition.
Lagen	 50 m	     	Fokus: Ellbogen-von-Haltung Oberkörper über der Wasserlinie	25 m Delfin 25 m Rücken 25 m Brust 25 m Kraul Regelkonforme Schwimmtechniken, inklusive Startsprung und Unterwasserphase. Die Schwimmtechniken müssen regelkonform abgeschlossen werden. Keine Leitbeschrankung
Start Rücken	 100 m	     	Fokus: Während Flugphase Oberkörper über der Wasserlinie	Start Rückenkral. Dabei Arme über Wasser nach hinten schwingen, Kopf während der Flugphase im Nacken und Überstrecken des Körpers. Oberkörper während der Flugphase über der Wasserlinie. Eintauchen «in ein Loch». Anschliessend Delfinbeinschlag unter Wasser in einer strömungsgünstigen Gleitposition.
Rollwende Kraul	 8 m	     	Fokus: Kein Einatmen direkt vor und nach der Wende	Rollwende Kraul aus dem Anschwimmen (5 m). Kein Einatmen direkt vor der Wende. Nach der Rollwende in Seitenlage abstoßen und während des Gleitens in Bauchlage drehen. Gleitphase mit 3–4 flachen schnellen Delfinbeinschlägen unter Wasser. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2–3 Züge anhängen, erst dann einatmen.