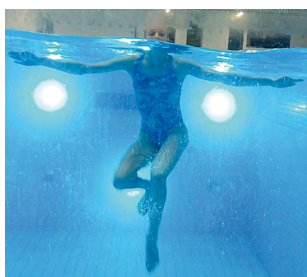


FORTBEWEGUNGSTECHNIKEN



Wassertreten:

- aufrechte Körperposition, Spannung im Rumpf
- Arme seitlich zum Ausbalancieren
- Position halten durch vertikale Kick-Bewegungen der Beine



Kopfwärts paddeln in Rückenlage:

- Arme neben dem Körper
- Antrieb aus den Unterarmen
- aufgestellte Handhaltung
- Wasser wird zu den Füßen geschoben



Fußwärts paddeln in Rückenlage:

- Arme neben dem Körper
- Antrieb aus den Unterarmen
- abgeflachte Handhaltung
- Wasser wird von den Füßen nach oben gezogen



Kopfwärts paddeln in Bauchlage:

- Arme neben dem Körper
- Antrieb aus den Unterarmen
- Handflächen zeigen zu den Füßen



Fußwärts paddeln in Bauchlage:

- Arme neben dem Körper
- Antrieb aus den Unterarmen
- Handflächen zeigen zum Kopf



Torpedopaddeln in Rückenlage:

- Arme in Verlängerung des Körpers
- Paddelbewegung mit möglichst gestreckten Armen