

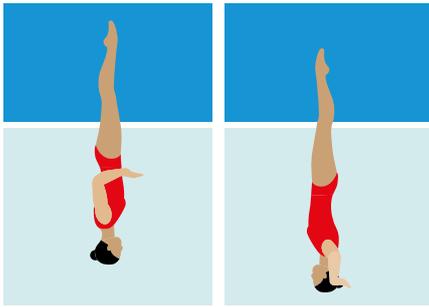
# FORTBEWEGUNGS- TECHNIKEN

	<p><b>Wassertreten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aufrechte Körperposition, Spannung im Rumpf</li> <li>• Arme seitlich zum Ausbalancieren</li> <li>• Position halten durch vertikale Kick-Bewegungen der Beine</li> </ul>
	<p><b>Kopfwärts paddeln</b> in Rückenlage:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme neben dem Körper</li> <li>• Antrieb aus den Unterarmen</li> <li>• aufgestellte Handhaltung</li> <li>• Wasser wird zu den Füßen geschoben</li> </ul>
	<p><b>Fußwärts paddeln</b> in Rückenlage:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme neben dem Körper</li> <li>• Antrieb aus den Unterarmen</li> <li>• abgeflachte Handhaltung</li> <li>• Wasser wird von den Füßen nach oben gezogen</li> </ul>
	<p><b>Kopfwärts paddeln</b> in Bauchlage:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme neben dem Körper</li> <li>• Antrieb aus den Unterarmen</li> <li>• Handflächen zeigen zu den Füßen</li> </ul>
	<p><b>Fußwärts paddeln</b> in Bauchlage:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme neben dem Körper</li> <li>• Antrieb aus den Unterarmen</li> <li>• Handflächen zeigen zum Kopf</li> </ul>
	<p><b>Torpedopaddeln</b> in Rückenlage:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme in Verlängerung des Körpers</li> <li>• Paddelbewegung mit möglichst gestreckten Armen</li> </ul>

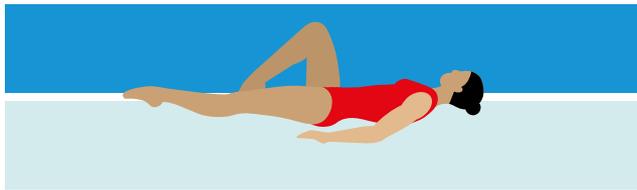
# LERNTHEKE

	<p><b>Gestreckte Rückenlage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körper gestreckt mit Gesicht, Brust, Oberschenkel und Füßen an der Wasseroberfläche</li> <li>• Kopf (besonders die Ohren), Hüften und Fußknöchel in einer Linie</li> </ul>
	<p><b>Gestreckte Brustlage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körper gestreckt mit Kopf, Schultern, Gesäß und Füßen an der Wasseroberfläche</li> <li>• das Gesicht kann sich im Wasser oder außerhalb des Wassers befinden</li> </ul>
	<p><b>Ballettbeinposition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körper in gestreckter Rückenlage</li> <li>• ein Bein gestreckt und senkrecht zur Wasseroberfläche</li> </ul>
	<p><b>Flamingoposition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Bein ist senkrecht zur Wasseroberfläche gestreckt</li> <li>• das andere Bein ist zur Brust hin angezogen, mit der Wadenmitte am senkrechten Bein, wobei sich Fuß und Knie parallel an der Wasseroberfläche befinden</li> <li>• Gesicht an der Wasseroberfläche</li> </ul>

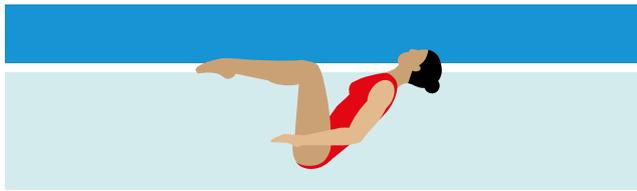
alle Abbildungen: © FINA


**Senkrechte Position**

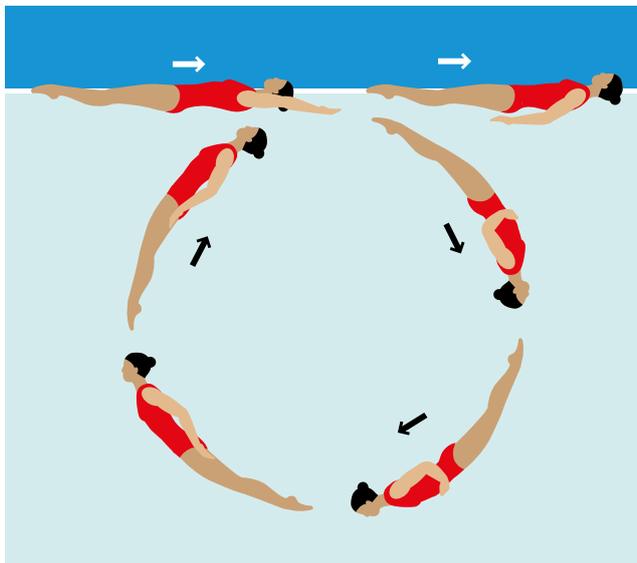
- Körper gestreckt und senkrecht zur Wasseroberfläche
- Beine geschlossen
- Kopf nach unten gerichtet
- Kopf (besonders die Ohren), Hüften und Knöchel in einer Linie


**Beugeknieposition**

- Körper in gestreckter Rückenlage an der Wasseroberfläche
- ein Bein ist gebeugt, der Zeh des gebeugten Beines berührt die Innenseite des gestreckten Beines am Knie oder Oberschenkel


**Zuberposition**

- beide Beine angehockt mit Füßen und Knien parallel an der Wasseroberfläche, Oberschenkel senkrecht
- Kopf in einer Linie mit dem Rumpf
- Gesicht an der Wasseroberfläche


**Delphinfigur**

Ein Delphin und alle seine Variationen beginnen in der gestreckten Rückenlage.

Der Körper folgt dem Umfang eines Kreises mit einem Durchmesser von etwa 2,5 m, je nach Körpergröße der Schwimmer.

Kopf und Füße verlassen nacheinander die Wasseroberfläche, um einen Delphinbogen einzunehmen, während der Körper mit Kopf, Hüften und Füßen dem imaginären Kreisumfang folgt.

Die Bewegung wird fortgesetzt, bis sich der Körper beim Auftauchen in die gestreckte Rückenlage streckt, wobei Kopf, Hüften und Füße die Wasseroberfläche am gleichen Punkt durchbrechen.

alle Abbildungen: © FINA



▶ Russische Nationalmannschaft Rio 2016

▶ T1 Figur Baumstammrolle

▶ T2 Figur Zuber mit Drehung

▶ T3 Figur Wasserrad mit Drehung