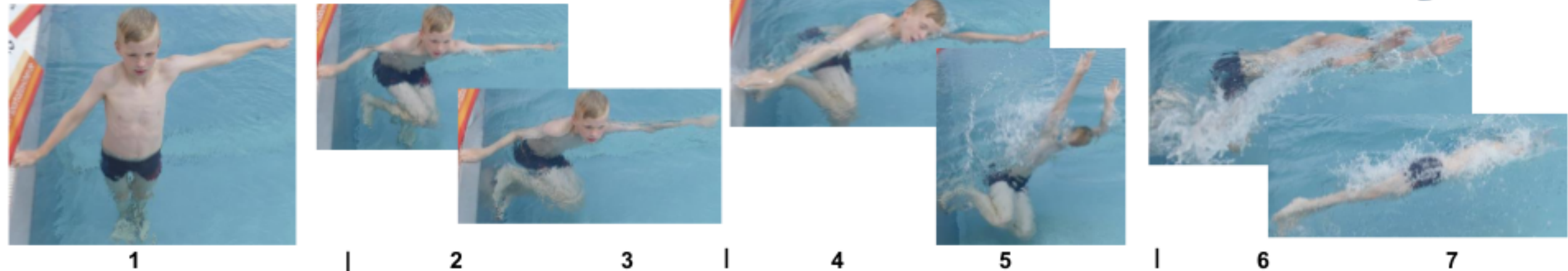



**1**

## Technikleitbild Wasserstart



Ausgangsposition	Startposition	Auftaktbewegung	Abstoß
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parallele, schulterbreite Fußstellung seitlich im Abstand einer Armlänge zur Wand (Schulterachse zeigt in Schwimmrichtung).</li> <li>- Die Wandhand hält sich mit leicht gebeugtem Arm fest, während der Gegenarm gestreckt auf Schulterhöhe in Abstoßrichtung zeigt.</li> </ul> <b>Stufe 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit der Wandhand erfolgt das Auslösen der Rotation des Körpers durch Kippen um die Körpertiefenachse (sagittal) in Seitenlage und Schwimmrichtung.</li> <li>- Die Füße schwingen zeitgleich mit angehockten Beinen unterhalb der Hüfte zur Wand.</li> <li>- Die Fußspitzen docken an der Wand an.</li> <li>- Der Kopf bleibt während der Rotation zunächst über der Wasseroberfläche.</li> </ul> <b>Stufe 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Atmung wird angepasst. Einatmen mit dem Beginn der Aktion.</li> <li>- Die Wandhand zieht den Körper kurz in Richtung Wand und lässt dann los.</li> <li>- Der Wandarm schwingt bogenförmig locker gebeugt über den Kopf nach vorn, während Kopf und Körper unter die Wasseroberfläche vor die gehockten Beine sinken.</li> <li>- Beide Arme werden unter Wasser nach vorne gestreckt. Der Körper befindet sich jetzt in einer stabilen, seitlichen Position und ist bereit für den Abstoß.</li> </ul> <b>Stufe 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Abstoß aus der Seitenlage in die aktive Gleitposition mit Ganzkörperspannung erfolgt über die Streckung der Beine und den Abdruck der Füße über den Fußballen.</li> </ul> <b>Stufe 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Kopf wird zwischen die nach vorn gestreckten Arme positioniert.</li> <li>- Die Hände berühren sich parallel mit der Daumenseite oder überlappen sich.</li> <li>- Der Körper dreht während des Gleitens in die Schwimm Lage (leichte Schraube).</li> </ul> <b>Stufe 3</b>