



1

Technikleitbild Wasserstart



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