

Eisbär



Übung		Beschreibung
<p>Tauchwende</p> <p>Kernelemente Antreiben und Gleiten</p> <p>Schultertiefes Wasser</p>		<p>Aus Stand: Aus 5 m Entfernung zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen.</p>
<p>Entenfüsse</p> <p>Kernbewegung Beine</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Je 10–15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-/Stossbewegung der Unterschenkel mit auswärtsgedrehten Füßen) in Rücken- und in Bauchlage, die Armhaltung ist frei wählbar.</p>
<p>Kraul-Mix</p> <p>Kernbewegungen Beine, Arme und Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>Ca. 50 m Fortbewegung mit folgender Streckenaufteilung: 10–15 m Rücken – drehen in Bauchlage: 20–25 m Kraul mit 2er- oder 3er-Atmung zur Seite – drehen in Rückenlage: 10–15 m Rücken.</p>
<p>Fussprung rückwärts</p> <p>mindestens 1,8 m</p>		<p>Gestreckter Fussprung rückwärts mit Ausholbewegung der Arme.</p>