Rhythmus – Schwimmen: Delphin – Zwei Beinschläge, ein Armzug

Während dieser Übung sollen die Schüler die Koordination «Armzug- Beinschlag» im Delphinschwimmen verbessern.

Ablauf beim Delfinschwimmen koordinieren: Zwei Beinschläge auf einen Armzug. Folgende Punkte beachten:

- Zuerst im Trockenen üben.
- Einarmig Delfin schwimmen. Der andere Arm bleibt nach vorne gestreckt.
- Mit Flossen «Slow-motion» schwimmen.
- Delfin 3-3-3 (Drei Züge links, drei Züge rechts, drei Züge Doppelarm).
- Das Eintauchen und die Druckphase des Armzuges wird akustisch durch Klopfen an der Metalltreppe vorgegeben. Die Ausführenden versuchen auf die beiden Schläge den Armzugrhythmus einzustellen und dann mit den zwei Beinschlägen zu koppeln. Wichtig: Der Armzug beginnt vorne und endet auch wieder vorne, d.h. keine Pause, wenn die Arme das Wasser verlassen.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO