

Hier bekommst du Anweisungen, welche Übungen du machen solltest, und ich erkläre dir noch einmal, wie sie funktionieren.

EIN PAAR BEISPIELE



Waden Vorderseite Dehnübung (leicht)

Zum Aufwärmen 1-2 leichte Wiederholungen a´ 5-15 Sek., nach dem Training einfach 3 lange Wiederholungen bis zu 60 Sek.



Teil von Trockenschwimmen einarmig:

Wenn die Hand den Ellbogen „eingeholt hat“, ist die Kraftübertragung optimal und die kurze Zugphase kann beginnen. Bis jetzt war die Bewegung relativ langsam und ab diesem Punkt beschleunigt sich der Zug leicht. Dabei ist es wichtig, dem Druck nicht auszuweichen, denn schließlich soll der Körper durch das Wasser gezogen werden und nicht nur die Hand.



Erster Teil -> Sensorische Übung Abklatschen

Die Kraulbewegung immer links und rechts abwechselnd machen, der Wechsel ist vorne nach dem Abklatschen. Bewusst durchführen und auf Rhythmus und Gefühl achten!
Empfehlung: Wenn es ohne Nachdenken gelingt, weiter zu Teil 2.



Dead Man mit Kraulbeinschlag ohne zu atmen

Ähnlich wie Dead Man aber gleich mit leichte Kraulbeinschläge! Denk an folgendes:

- Kopf tief im Wasser mit Blick im richtung Boden!
- Die Fußgelenke bleiben gestreckt
- Die Knie dürfen nicht gegen den Bauch gezogen werden
- Der Bewegung fängt klein in der Hüfte an und vergrößert sich, wie eine Peitsche in richtung von den Füßen.

Trainingsempfehlung: 2-4 Mal wiederholen.