



## Delfin-Variation

Delfin

16–25 m

3 Züge Delfin komplett mit Rückholphase über Wasser. Bei der Rückholphase der Arme über Wasser, die gestreckten Arme gleichzeitig nahe an der Wasseroberfläche nach vorne schwingen. Symmetrische Armzüge bis zu den Oberschenkeln. Anschliessend 6–8 Delfinbeinschläge mit Arme in Vorhalte, bevor wieder 3 komplette Zyklen folgen.  
*Fokus: Gestreckte Arme in der Überwasserphase*

## Rücken-Koordination

Rücken

50 m



*Fokus: Präzise Koordination der beiden Arme*

Rücken einarmig. Zug- und Druckmuster des Arms deutlich erkennbar. Sichtbare Rotation um die Längsachse. Der passive Arm liegt am Körper und wird jeweils bis zur Senkrechten aus dem Wasser gehoben, wenn der andere Arm oben eintaucht. Dann den Arm wieder zurück an den Körper bringen. Präzise Koordination der beiden Arme. Wechseln des Arms nach 25 m.

## Brust-Koordination

Arme – Arme – Beine

Brust

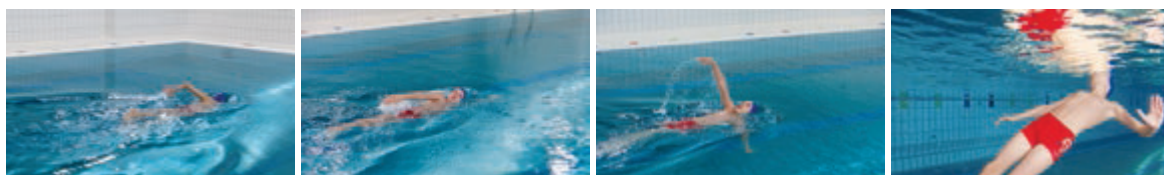
50 m

Brust mit 2 Armzügen auf einen Beinschlag. Handrücken zeigt während der Antriebsbewegung der Arme stets in Schwimmrichtung. Sichtbare Ellbogen-vorn-Haltung. Einatmen auf jeden Armzug. Beine passiv gestreckt während dem 1. Armzug (Gleitphase der Beine)  
*Fokus: Gleitphase der Beine*

## Spiral-Kraul

Kraul

50 m



*Fokus: Ellbogen-vorn-Haltung bei Zug- und Druckphase in Bauch- und Rückenlage*

3 Züge Kraul in Bauchlage – Drehung über den Zugarm in die Rückenlage – 3 Züge Rücken – usw. Ellbogen-vorn-Haltung bei Zug- und Druckphase in Bauch- und Rückenlage. Flüssige und präzise Wechsel von der Bauch- in die Rückenlage und zurück. Rotation um die Längsachse in gespannter, flacher Körperhaltung.

## Lagen

Distanz

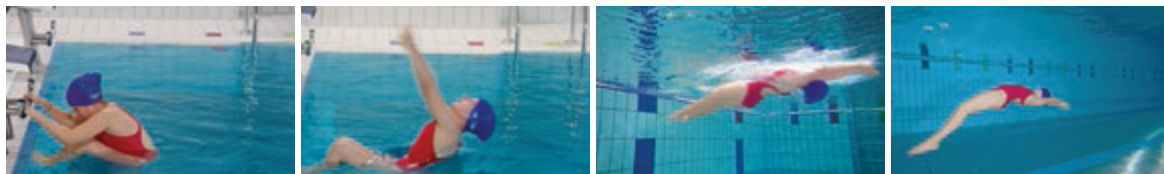
100 m

25 m Delfin 25 m Rücken 25 m Brust 25 m Kraul  
 Regelkonforme Schwimmtechniken, inklusive Startsprung und Unterwasserphase. Die Schwimmtechniken müssen regelkonform abgeschlossen werden.  
 Keine Zeitbeschränkung  
*Fokus: Regelkonforme Schwimmtechniken*

## Start Rücken

Start

8 m



*Fokus: Während Flugphase Oberkörper über der Wasserlinie*

Start Rückenkraul. Dabei Arme über Wasser nach hinten schwingen. Kopf während der Flugphase im Nacken und Überstrecken des Körpers. Oberkörper während der Flugphase über der Wasserlinie. Eintauchen «in ein Loch». Anschliessend Delfinbeinschlag unter Wasser in einer strömungsgünstigen Gleitposition.

## Rollwende Kraul

Wende

Rollwende Kraul aus dem Anschwimmen (5 m). Kein Einatmen direkt vor der Wende. Nach der Rollwende in Seitenlage abstossen und während des Gleitens in Bauchlage drehen. Gleitphase mit 3–4 flachen schnellen Delfinbeinschlägen unter Wasser. Nach dem Übergang vom Gleiten zum Schwimmen 2–3 Züge anhängen, erst dann einatmen.  
*Fokus: Kein Einatmen direkt vor und nach der Wende*