



Den Körper auf die Seite drehen + Wechselbeinschlag



Der untere Arm ist gestreckt, der obere Arm wird locker auf die Hüfte gelegt



Kopf über Wasser halten



Mit den Armen von
vorne nach hinten ziehen



Die Arme unter Wasser
wieder nach vorne führen



Die Beine machen eine
Kraulbeinbewegung



Den Oberkörper
möglichst stabil halten





mit Wandkontakt Abtauchen
des Körpers unter Wasser



Kopf zwischen die Arme
bringen



Arme schnell in Streckung bringen,
leichte Neigung nach schräg unten



Abstoß nach schräg
vorne/unten



Kopf zwischen den lang gestreckten Armen belassen



Gleiten



gestreckte Rückenlage



Hände und Füße werden
zeitgleich angezogen



hohe Rückenlage
beibehalten



so wenig wie möglich
untertauchen



Hände drücken Richtung
Beine



Beine schließen



lang machen und gleiten

Partner an die
Knöchel fassen



Vordermann
schwimmt Kraularme



Hintermann schwimmt
Brust-Beine



Der Vordermann gibt
den Rhythmus vor



Hintermann stimmt sich
auf den Vordermann ab



*Spannung im
Körper halten*

Hintermann stimmt sich
auf den Vordermann ab





ruhige Wasserlage auf
dem Rücken



Beine und Füße lang lassen



Hände und Unterarme seitlich
rein und raus bewegen

möglichst gerade
schwimmen :-D





beide Füße
nebeneinander



Absprung nach oben



Spannung aufbauen



gerade und gestreckt
eintauchen





Start vom Beckenrand



Hände zusammenbringen
und Kopf zwischen die Arme



Absprung



lang strecken und in ein kleines
"Schlüsselloch" tauchen



Delfin Armbewegung



Eintauchen der Hände





Abtauchen des Oberkörpers



Auf den Beckenboden
tauchen



Hände berühren den
Boden



Beine werden angezogen



Oberkörper bereit zum
Sprung



Absprung vom Beckenboden



Arme lang strecken



Aus dem Wasser
Springen wie ein Delfin



Delfin Armbewegung



Eintauchen der Hände



Unterwasser abstoßen und mit Brust
Tauchzügen soweit Tauchen wie es geht