

Kids-Cup 9-10 Jahre Brust

1	Tschu-Tschu Brust	<ul style="list-style-type: none"> ■ Brustbeinschlag ■ Hände werden abgestimmt auf Beinschlag an der Wasseroberfläche vor- und zurück zum Kinn geführt Ziehen begonnen ■ Einatmen, wenn die Hände am Kinn sind
2	Beinschläge, Arme parallel des Körpers	<ul style="list-style-type: none"> ■ Der Kopf wird mit dem Anziehen der Beine angehoben ■ Kopf synchron mit dem Schlagen der Beine nach vorne senken ■ Dabei Gesäss anheben
3	Brust mit starkem Kreuzen der Arme	<ul style="list-style-type: none"> ■ Arme beim Vorbringen stark kreuzen ■ Zugbeginn aus gekreuzter Position ■ Ansonsten normaler Rhythmus
4	Brust-Armzug mit Delphinbeinschlag	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zwei Delphin-Beinschläge auf ein Zyklus ■ Körperwelle ■ Ersichtliche Streckphase der Arme
5	Ein Tauchzug kombiniert mit drei Armzügen Brust normal. Mit Crawl-Beinschlag	<ul style="list-style-type: none"> ■ Regelmässiger Beinschlag ■ Ersichtliche Streckphase der Arme (Tauchzug und normale Züge) ■ Ersichtliche Druckphase bei Tauchzügen ■ Vollständiges Abtauchen für Tauchzug
6	Zwei Armzüge, zwei Beinschläge und zwei komplette Zyklen im Wechsel mit anschliessendem Uebergang	<ul style="list-style-type: none"> ■ Beine gestreckt während zwei Armzügen ■ Arme gestreckt während zwei Beinschlägen ■ Bei kompletter Lage Anziehen der Beine zeitlich richtig (beginn wenn Hände unter der Brust zusammenkommen) ■ Uebergang nächster Teil erst beginnen, wenn vorhergehender fertig ist
7	Rechter Arm mit linkem Bein und linker Arm mit rechtem Bein	<ul style="list-style-type: none"> ■ Passive Extremitäten bleiben ruhig ■ Atmen auf jeden Armzug ■ Eine halbe Länge rechter Arm mit linkem Bein, dann wechseln zu linkem Arm mit rechtem Bein