

Kids-Cup 6-8 Jahre Crawl

1	Im Wechsel 4 mal pro Arm Entenschwimmen (ES: wechselseitig nur Druckphasen ausführen) und 4 Züge Crawl normal	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kontinuierliche Bewegung ■ ES: Ellbogen bleibt neben der Hüfte ■ ES: Ellbogen werden nicht mehr als 90° gebeugt ■ ES: normaler Beinschlag ■ Richtiges Zählen
2	Hundeschwimmen (Hände werden wechselseitig nur bis Schulterhöhe gezogen) mit Crawl-Beinschlag	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kontinuierliche Bewegung ■ Arme vorne strecken ■ Erhobener Kopf oder <u>Gesicht im Wasser</u>
3	Crawl Armzug mit Brust-Beinschlag	<ul style="list-style-type: none"> ■ kontinuierliche Bewegung ■ ein Beinschlag auf zwei Armzüge ■ Arme vorne strecken ■ Züge hinten beenden (Druckphase) ■ Brust-Beinschlag entspricht FINA-Regeln
4	Während der Überwasserphase mit den Fingerrücken über das Wasser schleifen	<ul style="list-style-type: none"> ■ kontinuierliche Bewegung ■ Hand taucht vorn ein bevor der Arm gestreckt ist ■ Züge hinten beenden (Druckphase) ■ Finger berühren die Wasseroberfläche während der ganzen Rückholphase
5	„Korkenzieher“ Crawl übergangslos mit Rücken verbinden	<ul style="list-style-type: none"> ■ Immer hin- und zurückdrehen ■ kontinuierliche Bewegung ■ immer 4 Züge in Rücken- und 3 Züge in Bauchlage abwechseln ■ drehen über den Zugarm ■ Kopf immer im Wasser
6	Im Wechsel drei Züge pro Arm schulterbreit eintauchen und drei Züge übertrieben breit eintauchen	<ul style="list-style-type: none"> ■ kontinuierliche Bewegung ■ Unterschied der Eintauchposition deutlich sichtbar ■ Richtiges Zählen