

Kids-Cup 9-10 Jahre Crawl

1	Einarmig, der passive Arm paddelt neben der Hüfte. Wechsel des Arms in der Mitte des Bassin.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kontinuierliche Bewegung ■ Schulterbreites Eintauchen ■ Horizontale Wasserlage ■ Paddelbewegung: Achterkreise mit Handrücken in Schwimmrichtung ■ Paddelbewegung enthält keine Rückwärtsbewegungen
2	Crawl-Wechselzug	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hände schulterbreit einsetzen ■ Ein Arm holt den anderen vorne gestreckt komplett ein dazu regelmässiger Beinschlag
3	Ein Arm unter, ein Arm über Wasser nach vorn bringen	<ul style="list-style-type: none"> ■ kontinuierliche Bewegung ■ beide Arme sind ständig in Bewegung ■ ersichtliche Streckphase vorn ■ ersichtliche Druckphase hinten ■ Atmen auf der Überwasserseite
4	Zwei Züge rechts, zwei links mit flüssigem Übergang	<ul style="list-style-type: none"> ■ Passiver Arm bleibt vorne gestreckt ■ Linker Arm beginnt ersten Zug, wenn rechter Arm Druckphase des zweiten Zuges beendet ■ Flüssige Bewegungen
5	Zweier-Rhythmus	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nach zwei Zügen bleiben die Arme oben und unten kurz liegen ■ 4 bis 6 Beinschläge in der Pause ■ das Gesicht bleibt dabei im Wasser ■ erst wenn der hintere Arm das Wasser verlässt, wird eingeatmet
6	Crawl unter Wasser mit Brust-Beinschlag	<ul style="list-style-type: none"> ■ deutliche Streckung der Arme vorn ■ das Strecken jedes Armes wird durch einen Brustbeinschlag unterstützt ■ atmen nach vorn auf jeden zweiten Zug
7	Ein Unterschenkel aus dem Wasser halten. Wechsel des Bein in der Bassinmitte	<ul style="list-style-type: none"> ■ kontinuierliche Armbewegung ■ ein Unterschenkel ragt ständig mindestens zur Hälfte aus dem Wasser
8	Crawl-Armzug mit Delphin-Beinschlag	<ul style="list-style-type: none"> ■ kontinuierlicher Armzug ■ ein Beinschlag <u>pro</u> Armzug ■ Beinschlag gleichzeitig mit Eintauchen ■ Körperwelle ersichtlich