

# Kids-Cup 9-10 Jahre Rückencrawl

1	Ein Arm unter, ein Arm über Wasser nach vorn bringen	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kontinuierliche Bewegung</li> <li>■ Beide Arme sind ständig in Bewegung</li> <li>■ Ersichtliche Streckphase vorn</li> <li>■ Ersichtliche Druckphase hinten</li> <li>■ Der Unterwasserarm bleibt vollständig unter Wasser</li> </ul>
2	Starkes Körperrollen um die Längsachse mit veränderer Kopfhaltung im Wechsel	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Starkes Körperrollen</li> <li>■ Während 4 Zügen pro Arm deht der Kopf mit</li> <li>■ Während 4 Zügen pro Arm ist der Kopf ruhig</li> <li>■ Dann wieder von vorn</li> </ul>
3	Wechselzug	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Die Arme holen sich oben vollständig ein</li> <li>■ Schulterbreites Eintauchen</li> <li>■ Starker und regelmässiger Beinschlag</li> </ul>
4	Rücken komplett mit starkem Schulterheben	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kontinuierliche Bewegung</li> <li>■ Die Schulter ist während der Ueberwasserphase ganz aus dem Wasser</li> <li>■ Kopf bleibt ruhig</li> </ul>
5	Paddeln kopfwärts in Rückenlage mit Pull-buoy	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Die Hände führen neben den Oberschenkeln Achterbewegungen aus</li> <li>■ Die Handrücken zeigen in Schwimmrichtung (=kopfwärts)</li> <li>■ Die Hände bewegen sich nie rückwärts sondern senkrecht zum Körper</li> <li>■ Kein Beinschlag</li> </ul>
6	Rücken mit Delphin-Beinschlag	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Beinschlag gleichzeitig mit Eintauchen</li> <li>■ 2 Beinschläge pro Zyklus</li> <li>■ kontinuierliche Bewegung</li> <li>■ sichtbare Körperwelle</li> </ul>
7	Arme unter Wasser nach oben führen	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ kontinuierliche Bewegung (keine Pausen oben oder unten) Hände und Arme bleiben vollständig unter Wasser</li> <li>■ Gesicht ist an der Wasseroberfläche</li> </ul>
8	Im Wechsel zwei Züge rechts, zwei links mit flüssigem Uebergang	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Passiver Arm bleibt oben gestreckt</li> <li>■ Linker Arm beginnt ersten Zug, wenn rechter Arm Druckphase des zweiten Zugs beendet</li> <li>■ Flüssige Bewegungen</li> </ul>