

Trainingsplan Kraulschwimmen - Rollwende

Training 03

Aufgabe	Bahnen / Anzahl	Geräte	wichtig
Einschwimmen	12 Bahnen		
Rolle vorwärts	ca. 10x		s. Bildreihe, dabei ausatmen
Rolle vorwärts über Stange	ca. 10x	Stange	Partner hält Stange, sonst gleich wie oben
Rolle vorwärts über Stange	ca. 10x	Stange	immer näher an den Beckenrand; Drehe auf möglichst kleinem Raum
schwimmen mit Rolle	10 Bahnen		Auf jeder Bahn 2-3x eine Rolle machen und sofort weiterschwimmen
anschwimmen mit Rolle	ca. 10x		Vor dem letzten Zug vor dem Einleiten der Wende nicht mehr Atmen - kein Blick nach vorne, sonst verliert man die Gleitlage. NUR Rolle, OHNE Drehung; Abstossen vom Rand
anschwimmen mit Rolle	ca. 10x		s.o., aber mit Drehung beim Abstossen; Nach dem Abstossen mindestens einen Armzug nicht Atmen, zum Behalten der Gleitlage.
Ausschwimmen	12 Bahnen		

