

Lust auf Flossenschwimmen? Vereine in deiner Umgebung gibt's hier!

Flossenschwimmen - Handout

Aufwärmen

1. 6 Bahnen Kraul ohne Flossen
2. 2 Bahnen Kraul Beine

Einführung ABC

1. Maske spucken
 - a. Wichtig damit die Maske nicht beschlägt
 - b. Spucke auf Maskenglas einwirken lassen, dann ausspülen im Pool
2. Schnorchel ausblasen
 - a. Wenn z.B. nach einem Tauchmanöver Wasser im Schnorchel ist
 - b. Einfach kräftig in den Schnorchel ausatmen
3. Maske ausblasen
 - a. Falls Wasser in die Maske eindringt
 - b. Oberen Maskenrand mit den Fingerspitzen andrücken
 - c. Durch die Nase ausatmen

Flossenteil

Allgemeines zum Flossenschwimmen:

1. 8 Bahnen ganze Lage
 - a. bedeutet Kraularme + Kraulbeine
2. 4 Bahnen nur Beine (Brett in Vorhalte als Widerstand)
 - a. Beim Flossenschwimmen sind die Knie beim Beinschlag durchzudrücken und die Füße tief ins Wasser zu bringen
3. Rücken- und Seitenlage 4 Bahnen
4. 4 Bahnen rechter Arm linkes Bein zurück andersrum
5. Schieben und ziehen jeder 2mal
 - a. 2er Gruppen, festhalten an den Fußteilen der Flosse der vorderen Person
 - b. Ziehen bedeutet, dass die vordere Person die hintere mit Armzug zieht
 - c. Schieben, dass die hintere mit Beinschlag zieht
6. 2 Bahnen „tankern“
 - a. Die Füße nach vorne, Körper gestreckt
 - b. Schwimmen mit den Armen

Sprints

1. 4 Bahnen hochbeschleunigen bis zum Ende
2. 4 Bahnen ab Mitte der Bahn Vollgas

Tauchteil

1. 6 Bahnen 3mal abtauchen
2. 6 Bahnen halbe tauchen
3. 4 Bahnen Wellentauchen (flaches Abtauchen, kurz auftauchen, direkt wieder abtauchen)
4. Eine Bahn durchtauchen
5. Schraubenbrett und Rugbybälle

