

## FLAMINGO 2

### 001 SEGELBOOT/SAILBOAT

DD 1.2

Beginn ist in der **gestreckten Rückenlage**. Ein Bein bleibt immer an der Wasseroberfläche. Der Fuß des anderen Beins wird entlang der Innenseite des gestreckten Beines angezogen, um eine **Beugeknieposition** einzunehmen. Danach bewegt sich die Zehe an der Innenseite des gestreckten Beines wieder in die **gestreckte Rückenlage** zurück.



### 002 BAUCHLAGE EIN BEIN ANZIEHEN/FRONT LAYOUT TO BENT KNEE

DD 1.2

Aus einer gestreckten Bauchlage mit einem gestreckten Körper (Kopf, Rücken, Gesäß und Fersen an der Wasseroberfläche), der Kopf in oder aus dem Wasser, wird eine Beugeknieposition eingenommen. Danach wird die gestreckte Bauchlage wieder eingenommen.



### 003 EINNEHMEN DER HECHTSALTO POSITION VORWÄRTS / TO ASSUME A FRONT PIKEPOSITION

DD 1.2

Aus einer **gestreckten Bauchlage** bewegt sich der Rumpf abwärts um eine **Hechtsalto position vorwärts** einzunehmen. Gesäß, Beine und Füße wandern entlang der Wasseroberfläche bis die Hüften die Position des Kopfs zu Beginn der Aktion einnehmen. 4 Zeiten halten.



### 004 RÜCKENLAGE ZU ABGETAUCHTER HECHTSALTO RW POSITION/ BACK LAYOUT TO SUBMERGED BACK PIKE POSITION

DD 1.1

Ausgehend von einer **gestreckten Rückenlage**, werden die Beine angehoben während der Oberkörper unter Wasser geht, um eine **abgetauchte Hechtsalto rw Position** einzunehmen.

