

FLAMINGO 3

101 BALLETTBEIN EINFACH / BALLET LEG SINGLE

DD 1.6

Ein Ballettbein wird aufgenommen. Beginn ist die **gestreckte Rückenlage**. Ein Bein bleibt während der ganzen Übung an der Wasseroberfläche. Der Fuß des anderen Beins wird entlang der Innenseite des gestreckten Beins angezogen um eine **Beugeknieposition** einzunehmen. Das Knie wird ohne Bewegung des Oberschenkels gestreckt, um ein **Ballettbein** einzunehmen. Das **Ballettbein** wird abgelegt.



01 BARRACUDA

DD 2.0

Aus einer **gestreckten Rückenlage** werden die Beine in die Vertikale gehoben, während der Körper in eine **Hechtsalto rückwärts Position** mit den Zehen gerade unterhalb der Wasseroberfläche abtaucht. Ein **Thrust** wird bis zur **Vertikalen Position** ausgeführt. Ein **Vertikales Abtauchen** wird in der gleichen Geschwindigkeit wie der **Thrust** ausgeführt.



003 SPLIT POSITION TO WALKOUT FRONT

DD 1.5

Diese Figur beginnt in der **Spagatposition**. Die Hüften bleiben am Platz, während ein Bein in einem Bogen von 180° über die Wasseroberfläche gehoben wird, um das andere Bein in der **rückgebeugten Position** zu erreichen. Mit gleichmäßiger Bewegung wird ein Aufrollen in die **gestreckte Rückenlage** ausgeführt.



004 FISHTAIL SCHLIESSEN ZUR VERTIKALE/FISHTAIL CLOSING TO VERTIKAL POSITION

DD 1,5

Die Übung startet in einer **Fishtail Position**. Das horizontale Bein wird in eine vertikale Position gehoben. Danach erfolgt ein **Vertikales Abtauchen**.

