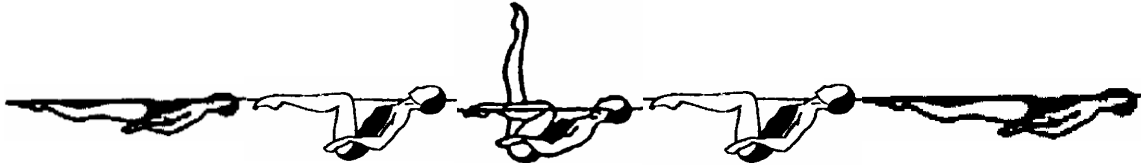


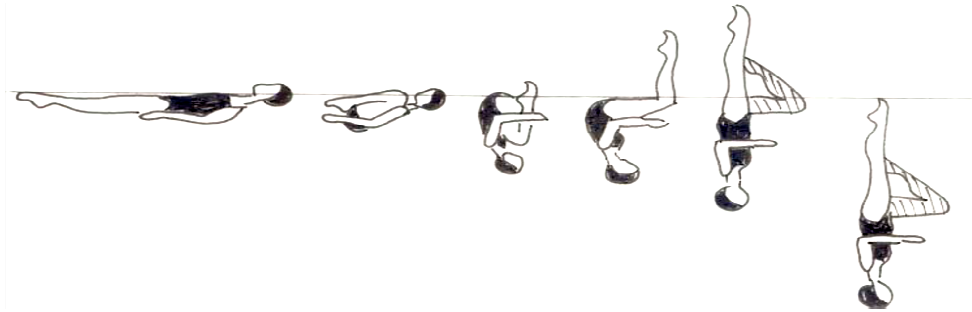
01 FLAMINGO DD 1.5

Aus der **gestreckten Rückenlage** werden die Knie und Zehen entlang der Wasseroberfläche angezogen, um eine **Zuberposition** einzunehmen. Danach wird ein Bein in die Vertikale gestreckt, um eine **Flamingo Position** einzunehmen. Anschließend wird das Bein wieder in eine **Zuberposition** absenkt. Nun werden die Beine wieder in die **gestreckte Rückenlage** ausgestreckt.



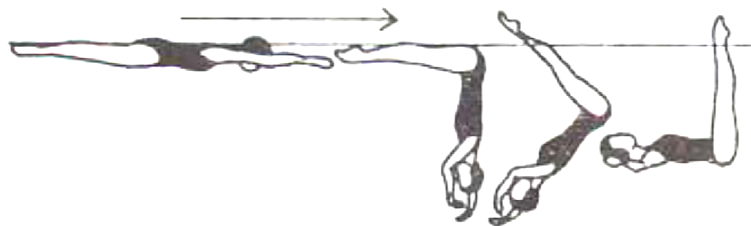
02 315 KIPNUS DD 1.6

Aus einer **gestreckten Rückenlage** wird ein teilweiser Salto rückwärts gehockt ausgeführt, bis die Schienbeine senkrecht zur Wasseroberfläche stehen. Der Oberkörper rollt sich auf während die Beine eine **Vertikale Beugeknieposition** gebracht werden, in der Mitte zwischen der ehemaligen senkrechten Linie durch die Hüften und der ehemaligen senkrechten Linie durch Kopf und Schienbein. Ein *senkrecht abtauchen* in der **Vertikalen Beugeknieposition** beendet die Übung.



03 GESTRECKTE BAUCLAGE ZU EINEM ABGETAUCHTEM DOPPELBALLETTBEIN DD 1.1

Aus einer **gestreckten Bauchlage** wird eine **Hechtposition vorwärts** eingenommen. Danach wird eine **abgetauchte Doppelballettbein Position** eingenommen. Die Position wird 4 Zeiten gehalten.



04 SPAGATPOSITION – VERTIKALE AM KNÖCHEL - ABTAUCHEN DD 1.1

Eine **Spagat Position** wird ausgeführt. Die Beine werden geschlossen um eine **Vertikale Position** an den Knöcheln einzunehmen. Ein *Vertikales Abtauchen* wird durchgeführt.

