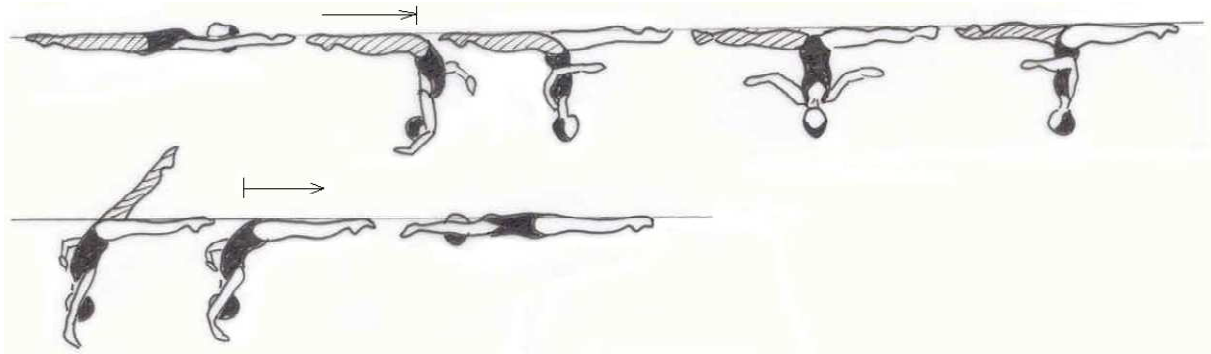


Schüler 2014 - 2017

423 ARIANA

2,8

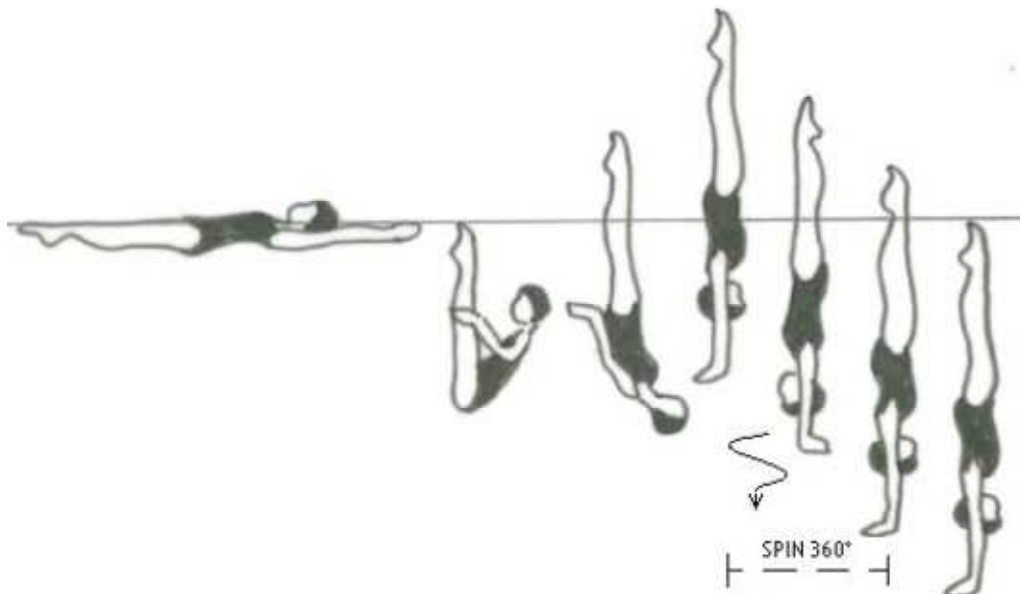
Ein Überschwingung rückwärts wird bis zur **Spagatposition** ausgeführt. Die Hüften drehen sich um 180° , wobei die relative Position der Beine zur Wasseroberfläche beibehalten wird. Ein *Ausschwung vorwärts* wird ausgeführt.



301e BARRACUDA SPINNING 360°

2,2

Aus einer **Gestreckten Rückenlage** werden die Beine zur Senkrechten gehoben, während der Körper in eine **Hechtposition rückwärts** (45° oder weniger) mit den Zehen direkt unter der Wasseroberfläche abtaucht. Ein *Hochstoß* wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Um die Übung zu beenden wird die entsprechende *Schraube 360°* durchgeführt. In der gleichen Geschwindigkeit wie der *Hochstoß* durchgeführt wurde.



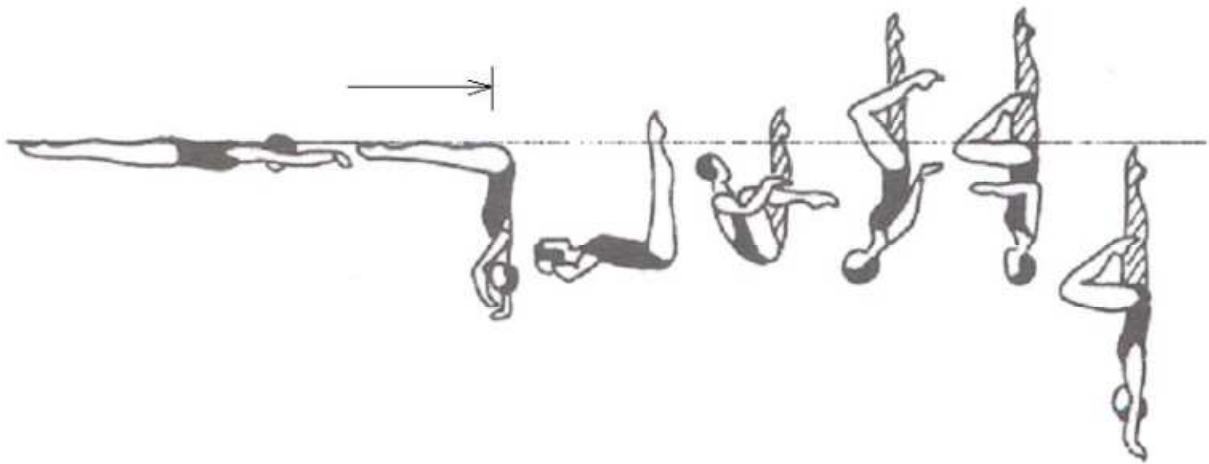
Schüler 2014 - 2017

1. Gruppe

342 HERON

2,1

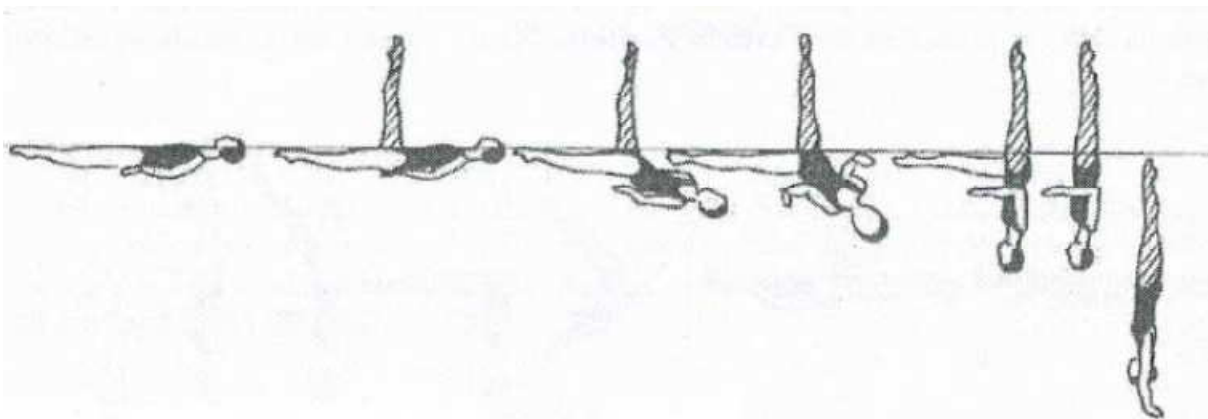
Aus der **Gestreckten Brustlage** wird ein teilweiser Salto vorwärts gehechtet bis in eine **Doppelballettbeintauchbootposition** ausgeführt. Ein Bein wird in eine gebeugte Position mit dem Schienbein parallel zur Wasseroberfläche und der Wadenmitte am senkrechten Bein abgelegt, während sich der Rumpf zu den Beinen hin bewegt. Ein *Hochstoß* wird bis zur **senkrechten Beugeknieposition** ausgeführt, wobei gleichzeitig der Fuß des gebeugten Beines bei der Aufwärtsbewegung zur Innenseite des senkrechten Beines angezogen wird. Ein *senkrecht*es *Abtauchen* in **Senkrechter Beugeknieposition** wird im gleichen Tempo wie der *Hochstoß* ausgeführt.



115 CATALINA

2,3

Ein Ballettbein wird aufgenommen. Eine *Catalinadrehung* wird bis in eine **Fishtail Position** ausgeführt. Das waagerechte Bein wird bis zur **Senkrechten Position** geschlossen. Ein *senkrecht*es *Abtauchen* wird ausgeführt.



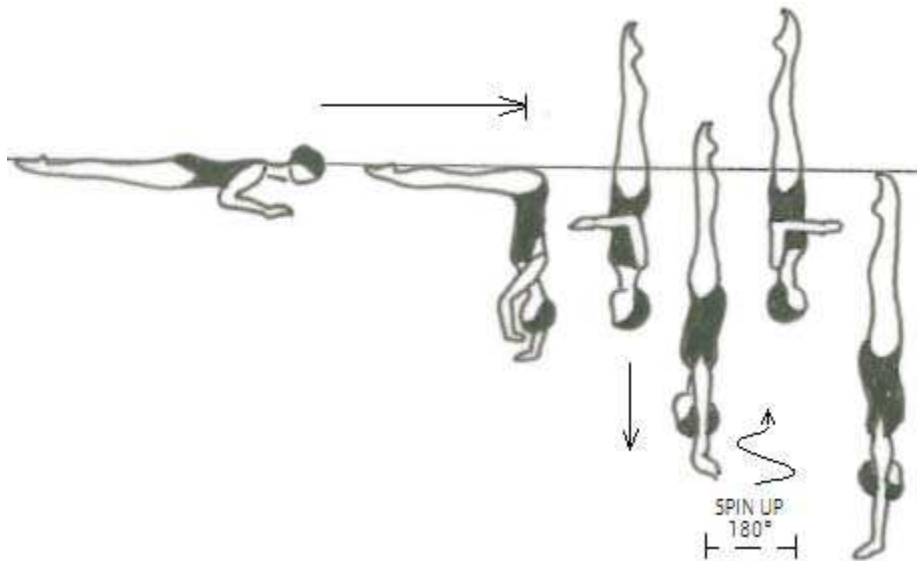
Schüler 2014 -2017

2. Gruppe

355h PORPOISE SPIN UP 180°

2,4

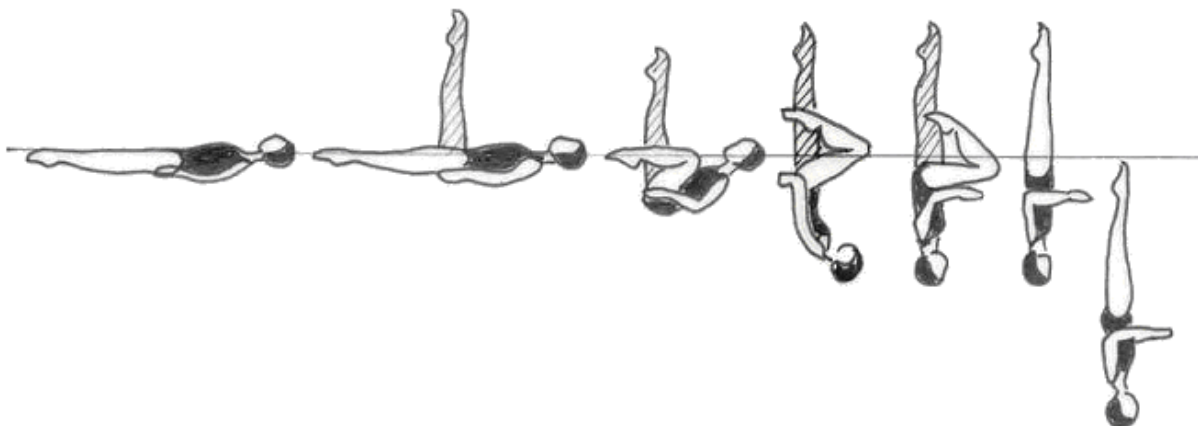
Aus der **Gestreckten Brustlage** bewegt sich der Rumpf nach unten, um die **Hechtposition vorwärts** einzunehmen. Die Beine werden zur **senkrechten Position** gehoben. Ein Tümmler wird bis zur **senkrechten Position** ausgeführt. Es folgt ein *senkrecht*es Abtauchen bis auf die Höhe der Knöchel. Um die Übung zu beenden wird die entsprechend *Aufwärtsschraube 180°* durchgeführt.



140 FLAMINGO BENT KNEE

2,4

Ein Flamingo wird bis zur **Flamingoposition an der Wasseroberfläche** ausgeführt. Unter Beibehaltung des Ballettbeins (in seiner senkrechten Position) werden die Hüften angehoben, während der Rumpf sich abrollt und gleichzeitig das abgebeugte Bein in eine **senkrechte Beugeknieposition** bewegt wird. Das Beugeknie wird in die **senkrechte Position** gestreckt. Ein *senkrecht*es Abtauchen wird durchgeführt.



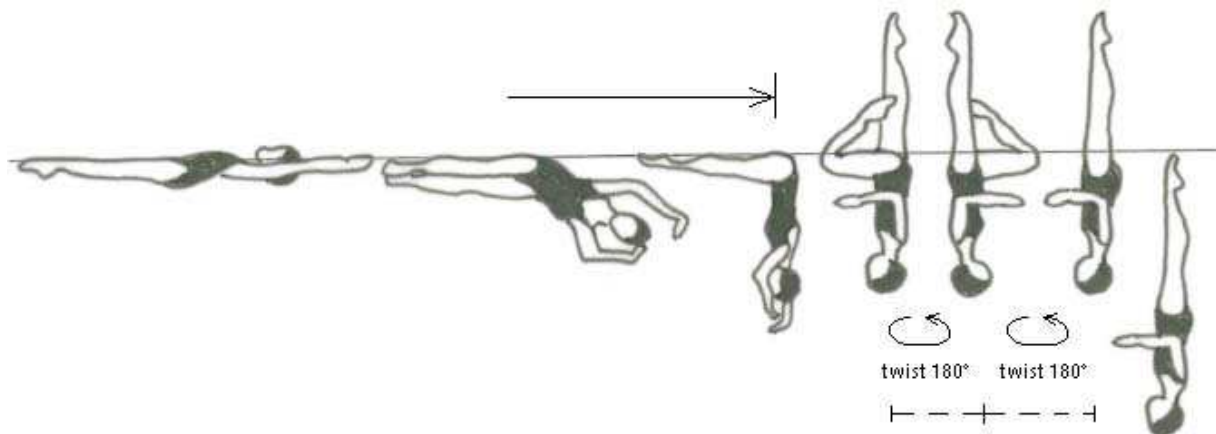
Schüler 2014 - 2017

3. Gruppe

240a ALBATROSS 1/2 TWIST

2,6

Ein *Delphin* wird kopfwärts begonnen, bis die Hüften im Begriff sind abzutauchen. Während die Hüften, Beine und Füße weiter an der Wasseroberfläche entlang bewegt werden, rollt der Körper in die Brustlage, um eine **Hechtposition vorwärts** einzunehmen. Beide Beine werden gleichzeitig in eine **senkrechte Beugeknieposition** angehoben. Ein Albatross wird bis zur Beendigung der *halben Drehung 180°* ausgeführt. Eine weitere *halbe Drehung 180°* wird ausgeführt, während der das Beugeknie gestreckt wird um das senkrechte Bein zu treffen und eine **senkrechte Position** einzunehmen. Ein *senkrecht Abtauchen* wird ausgeführt.



346 SIDE FISHTAIL SPLIT

2,0

Aus der **Gestreckten Brustlage** bewegt sich der Rumpf nach unten, um die **Hechtposition vorwärts** einzunehmen. Während sich der Körper 90° um seine Längsachse dreht wird ein Bein zur Senkrechten angehoben, um eine Seit Fishtail **Position** einzunehmen. Mit gleichbleibender Bewegung wird eine weitere 90° Drehung in die gleiche Richtung ausgeführt, während das senkrechte Bein in eine **Spagatposition** abgelegt wird. Die Beine werden symmetrisch zur **senkrechten Position** geschlossen. Ein *senkrecht Abtauchen* beendet die Übung.

