

## Übung 8

Langer Zug mit Gleitphase ohne Atmung:  
Schulung Zuglänge und Gleitfähigkeit

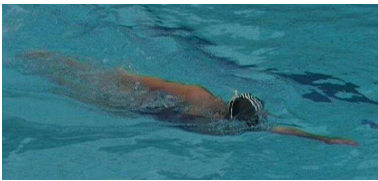


Bild 1



Bild 2



Bild 3

### Was wird geschult?

- (3) Wasserlage / Stabilität
- (4) Gleitfähigkeit
- (5) Schwimm-Rhythmus
- (8) Armzug unter Wasser (Druckphase)

### Worauf sollte bei dieser Übung besonders geachtet werden?

- Den Unterwasserzug führst Du in einer flüssigen, druckvollen und progressiven Bewegung aus. Die Handfläche zeigt dabei nach hinten.
- Der Unterwasserzug endet in einer kompletten Streckung (maximale Zuglänge) in der „Supermann-Position“, dabei bietest Du dem Wasser möglichst wenig Fläche (minimaler Wasserwiderstand). Achte auf Deine Kopfhaltung! (Bilder 1 und 3)
- In der „Supermann-Position“ wartest Du etwa 1 Sekunde und förderst somit das Gleiten (Bilder 1 und 3).
- Nach Beendigung der Gleitphase führst Du zunächst den hinteren Arm zurück. Befindet sich der Arm in etwa auf Kopfhöhe, beginnt der vordere Arm mit dem Wasserfassen (Bild 2)
- Du schwimmst ohne Atmung