

Häufigste Fehler:

Das gilt es zu vermeiden:

- Der Ellbogen sinkt in der Stütz- und Druckphase ab.
- Der Arm wird während des Armzuges gestreckt gehalten.
- Mangelnde Rollbewegung der Schulterachse.



Falsch: Gestreckt gehaltener Arm

Vermeiden: Ellbogen sinkt ab und führt

Folgende Prioritätenliste gilt beim Optimieren des Armzuges:

- Gestrecktes Eintauchen in Körperlängsachse.
- Ausgeprägte Rollbewegung der Schulterachse.
- Armzug unter Wasser mit Beugung im Ellbogengelenk.

Vor der Korrektur eines in der Antriebsphase gestreckt gehaltenen Armes soll sichergestellt werden, dass die Rollbewegung der Schulterachse ausreichend ist. Bei ungenügender Rollbewegung kann die Ellbogen-vorn-Haltung mit Beugung im Ellbogengelenk nicht erreicht werden.

Methodik