**Würfelschwimmen:** Kraul variieren durch Gegensatzerfahrungen

|  |  |
| --- | --- |
| **2** | Rotation des Körpers um Längsachse 🡨🡪 „steifer Körper“  🡪 Metapher schaukelndes Boot |
| **3** | langer Arm vorne (weit vorne eintauchen) 🡨🡪 kurzer Arm vorne (kurz vor Kopf eintauchen) |
| **4** | Hand offen 🡨🡪 Hand zu einer Faust geballt |
| **5** | lange Druckphase (Daumen am Oberschenkel abstreifen) 🡨🡪 kurze Druckphase hinten |
| **6** | steife Beine 🡨🡪 lockere Beine (locker in Knie- und Hüftgelenk) |
| **7** | grosser, langsamer Beinschlag (grosse Wechselschlagbewegung) 🡨🡪 kleiner, schneller Beinschlag |
| **8** | verspannter Arm mit steifem Handgelenk in Überwasserphase 🡨🡪  lockerer gebeugter Arm mit lockerem Handgelenk (Ellbogen zeigt nach oben) in Überwasserphase |
| **9** | Füsse leicht nach aussen gedreht 🡨🡪 Füsse leicht nach innen gedreht |
| **10** | möglichst viele Armzüge pro Länge 🡨🡪 möglichst wenig Armzüge pro Länge (lange gleiten) |
| **11** | so laut wie möglich 🡨🡪 so leise wie möglich schwimmen |
| **12** | Füsse angezogen (flex) 🡨🡪 Füsse gestreckt |