

Technikkriterien Altersklasse 11-14

Delfinschwimmen

1. zwei vortriebswirksame Delfinbewegungen innerhalb eines Armzyklus (ein Abwärtsschlag beim Eintauchen der Arme ins Wasser und ein Abwärtsschlag am Ende der Hauptphase der Armbewegung)
2. Körperwelle aus dem Rumpf
3. Schulterbreites Eintauchen + Ellenbogen-Vorn-Haltung

Rückenschwimmen

1. ausgeprägte Rotation der Schulterachse um die Körperlängsachse ohne Kopfbewegung
2. ununterbrochene und wirkungsvolle Schlagbewegung der Beine aus der Hüfte bei Beachtung des Bewegungsflusses (Knie nicht über Wasser/6er Beinschlag)
3. (nahezu) gestreckter Armeinsatz und Anstellen der Hände in Verlängerung der Schulter + schulterbreites Eintauchen (Kleinfingerkante zuerst)

Brustschwimmen

1. Arm- und Beintrieb deutlich nacheinander (Beine starten zu Beginn der Rückholphase der Arme)
2. Ausgangsposition der Antriebsphase der Beinbewegung ist eine "Bogenspannung" des Rumpfes: tiefe Hüfte und großer Oberschenkel- Rumpf-Winkel ($> 135^\circ$)
3. deutliches Anstellen der Hände und Unterarme bei der Abdruckbewegung (Ellbogen-vorn-Haltung)

Kraulschwimmen

1. hohe Körperlage (hohe Schultern/Rücken, Kraulschwimmer liegt auf der Welle, Füße an der Wasseroberfläche)
2. ununterbrochene Wechselschlagbewegungen der Beine (6er Beinschlag) aus der Hüfte bei Betonung des Abwärtsschlages
3. langer Abdruck bis zum Oberschenkel mit Steigerung der Handgeschwindigkeit in der zweiten Hälfte des Unterwasserarmzuges