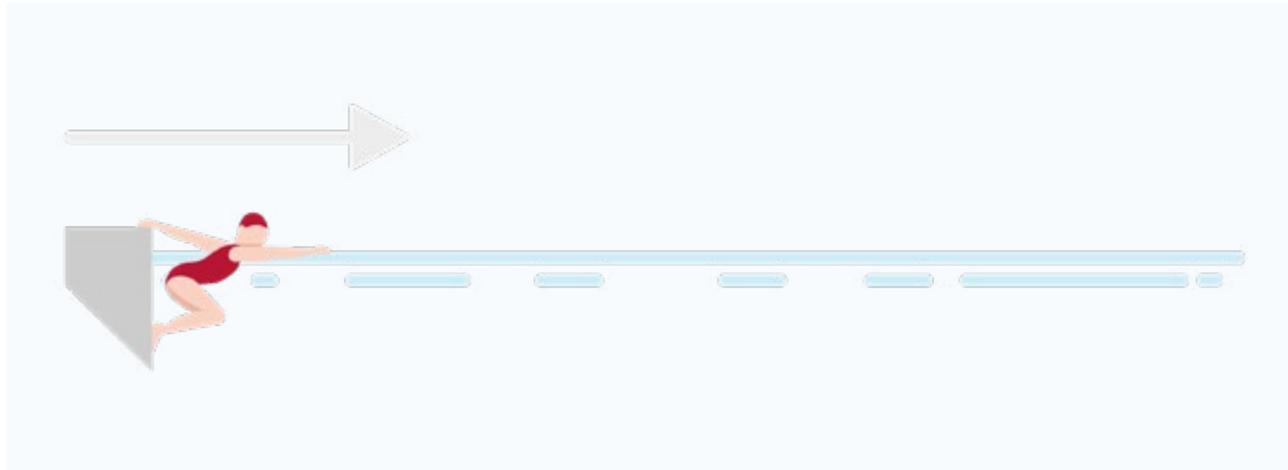


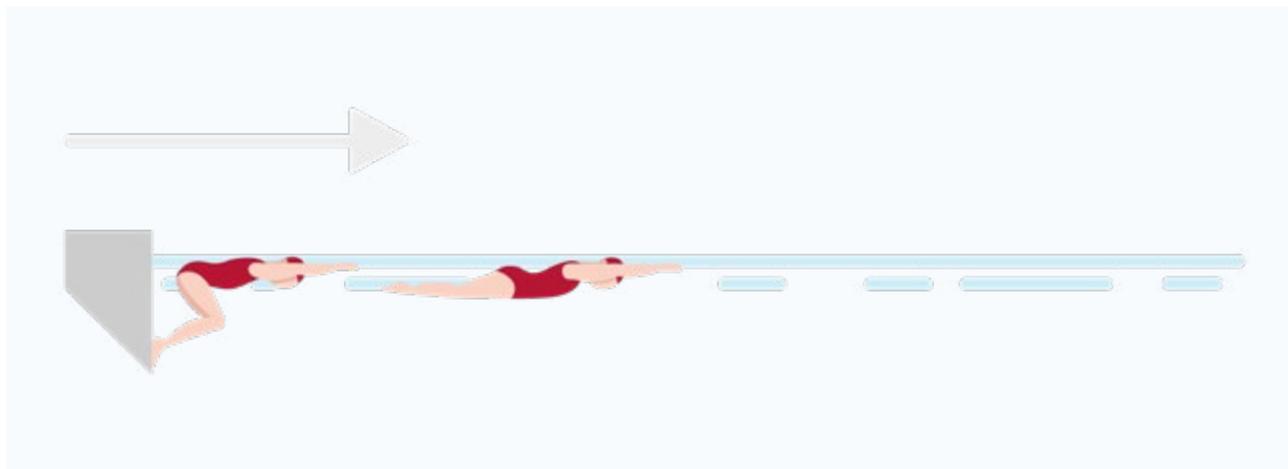
ANLAGE: eBIP KOMPLEXÜBUNG

Für die Klassenstufen 1 und 2 sowie 3 und 4



Phase 1: Ausgangsstellung

- Beine gehockt, beide FüÙe berühren mit der gesamten Fläche fest die Beckenwand.
- eine Hand am Beckenrand, die andere in Vorhalte.
- Blick in Schwimmrichtung.



Phase 2: AbstoÙ und Gleiten in Bauchlage

- Kräftiger und zweckmäßiger AbstoÙ nach vorn in Schwimmrichtung.
- Gleiten in gestreckter und stabiler Körperlage.
- Kopf strömungsgünstig zwischen den Armen.