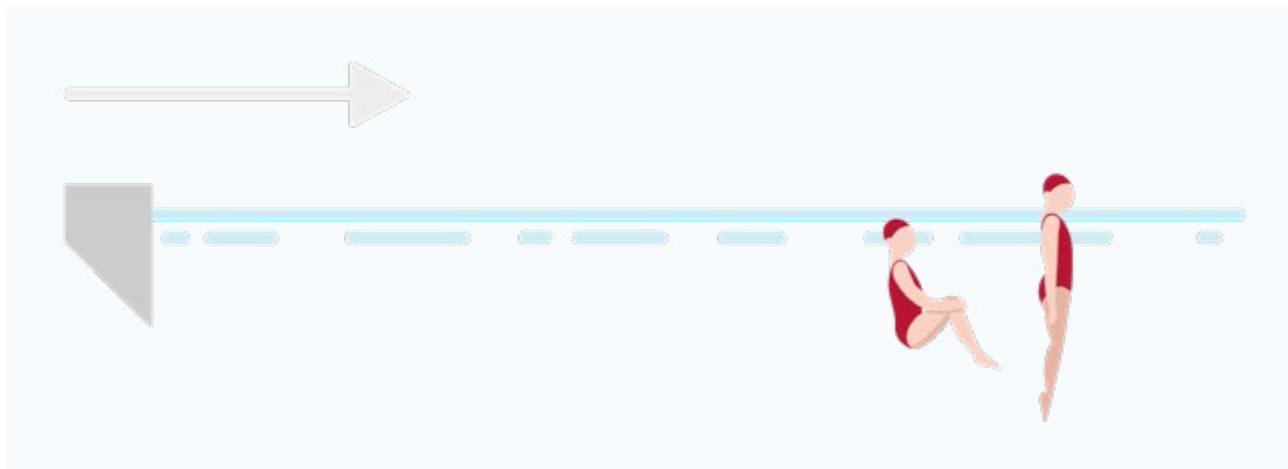


Phase 3: Rollbewegung vorwärts um die Körperbreitenachse

- Hüftimpuls mit Unterstützung der Hände (Paddeln).
- Kopfsteuerung durch Kinn an die Brust.
- Bewegung auf kleinstem Radius.



Phase 4: Auftauchen in einer senkrechten Körperposition im Wasser

- Rechtzeitige Beendigung der Rollbewegung.
- Orientierung und Blick in Schwimmrichtung.
- Aufrechte Körperposition kurzzeitig erhalten.