



Erklärung der Übung zu Wettkampf 1

25 m Rücken-Beinarbeit

- Diese Übung wird ohne Hilfsmittel durchgeführt.
- Der Start erfolgt aus dem Wasser mittels Rückenstart einschließlich einer Tauchstrecke von maximal 15 m gemäß den Regeln des Rückenschwimmens der WB-Fachteil Schwimmen.
- Zum Starten darf entweder die Starthaltung Rückenschwimmen oder die Oberkante des Anschlaggitters genutzt werden. Beide Füße befinden sich mit der Sohle an der Wand.
- Die Hände liegen mit gestreckten Armen vor dem Kopf. Der Zielanschlag erfolgt in Rückenlage mit einem beliebigen Teil des Körpers.

