



Erklärung der Übung zu Wettkampf 3

25 m Kraul-Beinarbeit

- Diese Übung wird mit einem Hilfsmittel (bspw. Brett) durchgeführt.
- Das Hilfsmittel wird durch den Ausrichter zur Verfügung gestellt. Ein eigens mitgebrachtes Hilfsmittel ist nicht erlaubt.
- Der Start erfolgt aus dem Wasser mit einer Hand an der Starthalterung Rückenschwimmen oder an der Oberseite des Anschlaggitters. Beide Füße befinden sich mit der Sohle an der Wand.
- Es erfolgt, wie beim Rückenschwimmen, ein zweiter langer Pfiff des Schiedsrichters.
- Auf das Startsignal erfolgt der Abstoß von der Wand. Dabei müssen beide Hände das Hilfsmittel sofort entweder an den Seiten oder an der Vorderkante umgreifen. Die Hände dürfen sich erst nach dem Zielanschlag vom Hilfsmittel lösen.
- Der Zielanschlag erfolgt mit dem Hilfsmittel.
- Die Beinbewegung erfolgt als Wechselbeinschlag. Brustbeinschläge oder Delfinkicks sind zu keiner Zeit erlaubt.

