



Erklärung der Übung zu Wettkampf 4

25 m Altdeutsch-Rückenschwimmen

- Der Start erfolgt aus dem Wasser als Rückenstart im Sinne der WB. Es darf sowohl die Starthaltung Rückenschwimmen als auch die Oberkante der Anschlaggitter benutzt werden.
- Die Arme sind gleichzeitig als Doppelarmzug zu bewegen.
- Die Bewegung der Beine erfolgt als Brust-Beinschlag.
- Pro Doppelarmzug darf ein Brust-Beinschlag erfolgen.
- Der Zielanschlag erfolgt in Rückenlage mit einem beliebigen Teil des Körpers.

