



Erklärung der Übung zu Wettkampf 6

25 m Kraul / Rücken im Wechsel

- Der Start erfolgt vom Startblock
- Nach dem Start ist eine Tauchphase von maximal 15 m mittels Delfinkicks erlaubt
- Es gelten die Regeln des Rückenschwimmens sowie die Regeln des Kraulschwimmens lt. Definition des SMKs auf der DSV-Ebene
- Nach dem Start und der Tauchphase sind zunächst **drei Armzüge in Bauchlage (Kraul) auszuführen**. Danach dreht sich der Aktive über die eigene Achse in die Rückenlage, macht **vier Armzüge in Rückenlage** und wechselt dann wieder in die Bauchlage. Dieser Wechsel wiederholt sich über die gesamte Wettkampfdistanz.