

29.5.25 TSV Laiz

GM 29.5. wenn nicht anders angegeben Pausen 15";

50 Fs/Rü 6/5 (6 Züge Fs/5 Züge Rü usw.) + 25 Rü + 25 Fs;

1/3-Bahn-Aufgaben mit flüssigen Übergängen und die Gesamt-50-m progressiv:

200 Fs, 100er anf. mit ca 1/3 Bahn Fs Beine Seitenl./Kippen Ruhearme vorn + 1/3 Bahn Fs Beine R.arme hinten + 1/3 Bahn Fs "Kajak" flott;

300 Fs, 100er anf. mit ca 1/3 Bahn Fs Abschlag + ca 1/3 Bahn Fs Frontquadrant (ein Arm zieht erst, wenn der andere Arm am Kopf vorbeigegangen ist, viel Rotation) + 1/3 Bahn Fs "Kajak" mit möglichst hoher Schlagzahl; 200

Rü, 100er anfangen mit 1/3 Bahn Rü Beine + 1/3 Bahn Rü Abschlag R.arm vorn + 1/3 Bahn "Dreschflegel" (max. Schlagzahl);

200 Fs, 100er anfangen mit ca 1/3 Bahn De Beine Seitenlage + ca 1/3 Bahn De r, l, g + 1/3 Bahn De;

((1000))

2 x [50 Br Beine Fs + 50 Br relativ flach, "vor, vor";

50 Br Beine De + 50 Br viel Körperwelle, "A hoch vor vorn vor";]

200 Fs, 100er anf. mit ca 1/3 Bahn Fs großes Rad + ca 1/3 Bahn ganze Bewegung unter Wasser + ca 1/3 Bahn Fs Hand schnell vor;

2 x [50 Br Arme, Beine Brett, 5"P; 50 Br 3 Beinschl., streaml., 10"P;

De Biondi 7/2 (7 beschleunigte Kicks/2 g), 5"P; 50 De Arme, B. Brett, 10"P;]

((2000))

100 Fs Beine Biondi 18 Beinschläge beschleunigt/6 ganze Züge locker + 75 Fs locker, aber gut koordinierter 6er Beinschlag (1.und 4. zusammen mit Arm-Vorstrecken auf der anderen Körperseite) + 25 Fs schnell;

100 Rü Beine Biondi 18 Beinschläge beschl./6 ganze Züge locker + 75 Rü locker, aber gut koordinierter Beinschlag (Walzerrhythmus) + 25 Rü schnell;

100 Fs Arme Biondi 12 Beinschl. locker/8 ganze Züge beschleunigt +

25 Fs schnell + 75 Fs Frontquadr. 2 koord. Beinschläge (1.und 2. mit ..);

100 Rü Arme Biondi 12 locker/8 ganze Züge beschl. + 25 Rü flott + 75 Rü;

50 Br mit zwei zusätzlichen Brustzügen; 50 Br wenig Züge; 100 L;

optional Flossen: [200 Fs locker, 100er anf. mit 25 ganze Bewegung unter Wasser, auch sonst schmal machen, beim lang Vorgreifen Oberarm an Backe; 200 Fs,

100er anf. mit 25 Fs Harpune; 200 Rü, 100er anf. mit 50 Rü 2r, 2 l, 2 g; 200 L mit Br Beine Fs;] 200 locker, beliebig. ((4000))