

FLAMINGO 1

001 RÜCKENLAGE AM PLATZ/BACK LAYOUT POSITION

DD 1.0

Der Körper ist vollständig gestreckt mit Gesicht, Brust, Oberschenkel und Füßen an der Wasseroberfläche. Der Kopf (besonders die Ohren), Hüften und Knöchel sind in einer Linie.



002 BAUHLAGE AM PLATZ/Front LAYOUT POSITION

DD 1.0

Der Körper ist vollständig gestreckt mit Kopf, Schultern, Gesäß und Fersen an der Wasseroberfläche. Das Gesicht kann im oder über Wasser sein.



003 ZUBER / TUB

DD 1.0

Ausgehend von einer gestreckten Rückenlage, werden die Knie und Zehen entlang der Wasseroberfläche angezogen, um eine Zuberposition einzunehmen. Die Knie werden wieder gestreckt um die gestreckte Rückenlage einzunehmen.



004 WASSERTRETEN/EGGBEATER

DD 1.1

Eine vertikale Körperposition mit dem Kopf nach oben wird mit ausgestreckten Armen an der Wasseroberfläche eingenommen. Während die Beine einen abwechselnden, kreisenden Beinschlag verwenden, wird das Wassertreten am Platz für zwei Sekunden mit Blick zum Beckenrand durchgeführt, dann folgt eine viertel Drehung. Das Wassertreten am Platz und die viertel Drehung werden noch dreimal wiederholt, um in die Ausgangsstellung zu kommen. Das Wasserniveau muss während der Übung konstant sein: die Schultern sind an oder über der Wasseroberfläche.

