

# Pinguin



Übung		Beschreibung
<p><b>Handstand</b></p> <p>Kernelement Atmen</p> <p>Hüft- bis brusttiefes Wasser</p>		<p>Aus dem Stand: Handstand zum anschließenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase.</p>
<p><b>Scheibenwischer</b></p> <p>Kernbewegung Arme</p> <p>Brust- bis schulertiefes Wasser</p>		<p>Aus Abstossen: 5–8 m Fortbewegung ausschliesslich mit Armantrieb; die Ellbogen zeigen nach aussen, Antrieb mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme/ Hände unter dem Oberkörper, das Gesicht liegt mit korrekter Kopfhaltung im Wasser (kein «Brustarmzug», kein Beinantrieb).</p>
<p><b>Schraube</b></p> <p>Kernbewegung Beine</p> <p>Mindestens schulertiefes Wasser</p>		<p>Aus Abstossen: 10 m Wechselbeinschlag mit je einer Drehung von der Bauch- in die Rückenlage, resp. von der Rücken- in die Bauchlage, die Armhaltung ist frei wählbar.</p>
<p><b>Pedalo</b></p> <p>Kernbewegungen Beine, Arme und Atmung</p> <p>Tiefwasser</p>		<p>10–15 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Paddelbewegungen vor den Schultern und Ausatmen ins Wasser.</p>
<p><b>Köpfler</b></p> <p>Wassertiefe 1,30–1,80 m je nach Körpergrösse</p>		<p>Eintauchen kopfwärts aus Sitz, Knie-, Hockstand oder Stand mit anschließendem Gleiten gegen den Boden.</p>