ROLLWENDE, LERNSCHRITTE, FOKUSPUNKTE

Warum:
die derzeit beste, bekannteste Art, die Geschwindigkeitsenergie beim Anschwimmen in die Wand und Abstoß zu übertragen.

Mentale Einstellung
Geduld, Zeit nehmen, nicht hetzen lassen, Konzentration, Achtsamkeit,

Vorraussetzung:
aktiver Körperkern: die Körpermitte aktiv und explosiv nutzen um die Drehung aktiv einzuleiten
Sculling: Wasser spüren und Druckpunkte ausnutzen
Dynamik: Dynamische, kontrollierte Bewegungen, um ein Absinken zu verhindern

Lernschritte, Fokuspunkte:
1. **Torpedo**: Anschwimmen als Torpedo: Bauchlage in Balance, Körper fest, Arme lang an der Hüfte, Handflächen zeigen zum Beckenboden
2. **Klappmesser**: Kinn Richtung Brust ziehen, Rücken runden und Oberkörper dynamisch aus dem Körperkern raus, an der Hüfte aktiv, dynamisch nach unten und hinten klappen, in Richtung der noch gestreckten Oberschenkel
3. **Anker / Scull**: Die Hände drücken kurz und kraftvoll mit der Handfläche nach unten, Richtung Gesicht und Verankern sich dabei im Wasser und unterstützen in großem Mass die Drehung
4. **Kick**: Profi: die Drehung wird mit einem effektiven S-Kick der Füße unterstützt
5. **Kugel**: nach Punkten 1-4 sollten die Be aus dem Wasser heben und Richtung Wand drehen. IErst dann, in dem Moment, Be anwinkeln (Kugel), um den Drehmoment zu erhöhen
6. **Baumstamm**: beim Abstoß fast in Rückenlage: Drehung auf den Bauch durch twisten des Oberkörpers einleiten (wie beim Baumstamm! mögl keine Hände benutzen)
7. **Verfeinerung**: Kopf beim Rollen auf eine Schulter legen: dadurch erreicht man bereits 1/4 Drehung

Häufige Fehler:

- **Absinken**: Kontrolliere die Dynamik und aktiven Körperkern, Sculling (Drücken der Hände gg das Wasser) läässt Dich oben bleiben, nicht die Beine vor der Drehung anziehen. Oberkörper klappt zu den Beinen und nicht umgekehrt
- **schief**: aktiver, fester, Körperkern, Kopf NICHT im Nacken halten, gerade Kopfhaltung, und ein gerades Klappmesser
- **große Armschleife**: Ausgangsposition Torpedo: Hände hinten, Sparsame Hand-Unterarmbewegung nur nach unten, Richtung Gesicht: Hände dort lassen
- **Unkontrollierter Abstoß**: du musst die Drehung unter Kontrolle haben (s.o.). Als Hilfsmittel: stoppe die Wende, sobald Du mit den Füssen an der Wand bist und kontrolliere:
  a) Rücken parrallel zum Boden, b) Füße ca 30-50cm parallel unter Wasser, c) Oberkörper fest und zeigt gerade in gewünschte Richtung und wenn Du das alles gecheckt hast, dann stoße Dich kontrolliert ab.
- **Ich komme nach dem Abstoß nicht in Bauchlage**: den Kopf nicht in den Nacken nehmen, Körperspannung, mache den Baumstamm! Kopf bei der Rolle auf eine Seite legen
- **Ich finde den Abstand zur Wand nicht**: Wende bereits 5-10m vor der Wand machen und dann Zügeweise annähern

JÖRG BÜLL / Isarhechte München 2023