

Kommentar zur Rückenwende

Kommentar zur Rückenwende

WB-Originaltext:

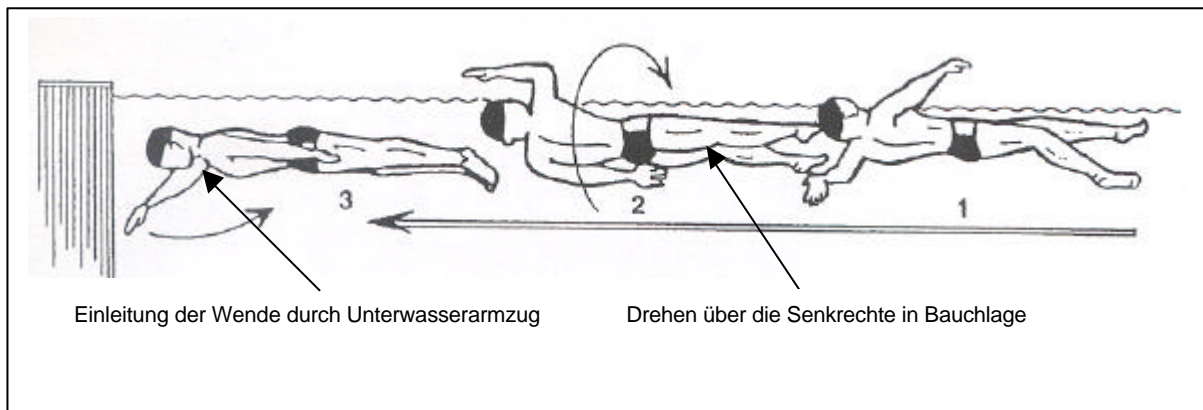
*Bei der Wendenausführung muss der Schwimmer die Wand mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren. Während der Wende dürfen die Schultern über die Senkrechte in die Brustlage gedreht werden. Sobald der Schwimmer die Rückenlage zur Ausführung der Wende verlässt, muss **unverzüglich** die **kontinuierliche** Wendenausführung erfolgen. Der Schwimmer muss in die Rückenlage zurückgekehrt sein, wenn er die Beckenwand verlässt.*

Schlüsselworte sind hierbei:

1. Unverzüglich (sofort)
2. Kontinuierlich (fortlaufend)

Nachdem der Schwimmer sich auf den Bauch gedreht hat (2), muss er unverzüglich (sofort) mit der Wendenausführung zu beginnen. Die Wende wird mit dem Unterwasseranzug begonnen (3). Wird die Wende nicht sofort ausgeführt (angleiten), dann ist der Schwimmer zu disqualifizieren.

Es gibt keine Vorschrift, wie lange der Unterwasserarmzug dauern darf, er kann zeitlich auch verzögert werden. Wichtig ist, und das ist das zweite Schlüsselwort, die Ausführung muss kontinuierlich sein. Die Bewegung beim Unterwasserarmzug muss fortlaufend sein, sie darf nicht unterbrochen werden.



Phase 1-3: Anschwimmen an die Wand

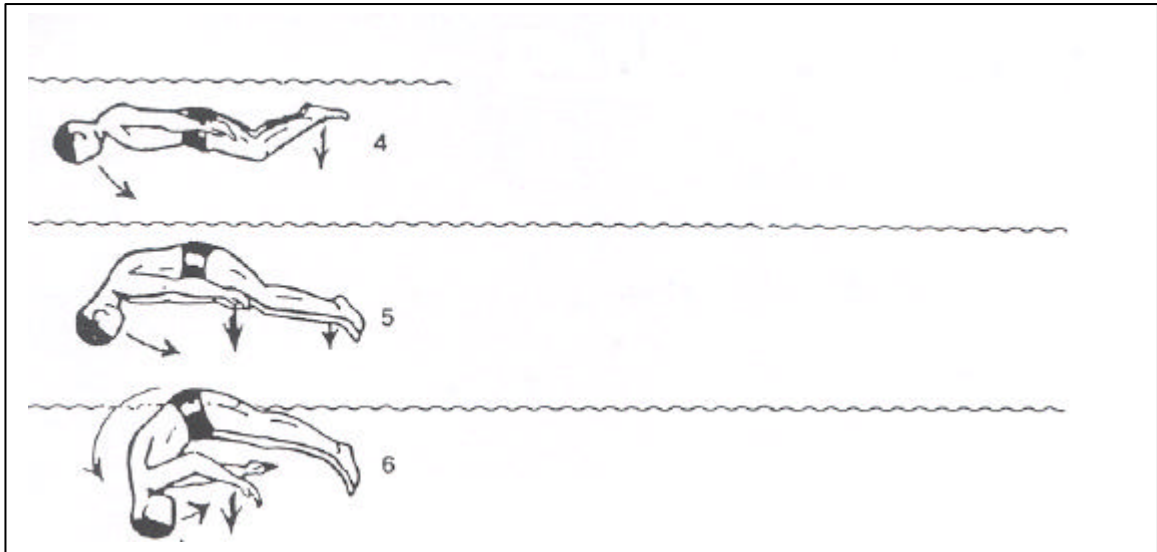
- 1) Schwimmen in Rückenlage
- 2) Drehen über die Senkrechte in Brustlage
- 3) Einleiten der Wendenausführung durch Unterwasserzug

Solange die Wendenausführung kontinuierlich ist, also eine fortlaufende Bewegung darstellt, ist alles in Ordnung. Beinschläge, die in dieser Phase ausgeführt werden, gehören zur Wendenausführung und sind somit auch gestattet. Wird die Wendenausführung unterbrochen (Angleiten an die Wand, mit und ohne Beinschläge), dann ist die Bedingung „kontinuierlich“ nicht mehr gegeben. Der Schwimmer ist zu disqualifizieren.

Ab Phase 4 beginnt die Rollbewegung um die Körperquerachse. Eingeleitet wird die Bewegung durch einen Delphin - Kick. Dieser Kick ist ebenfalls Teil der Wendenausführung.

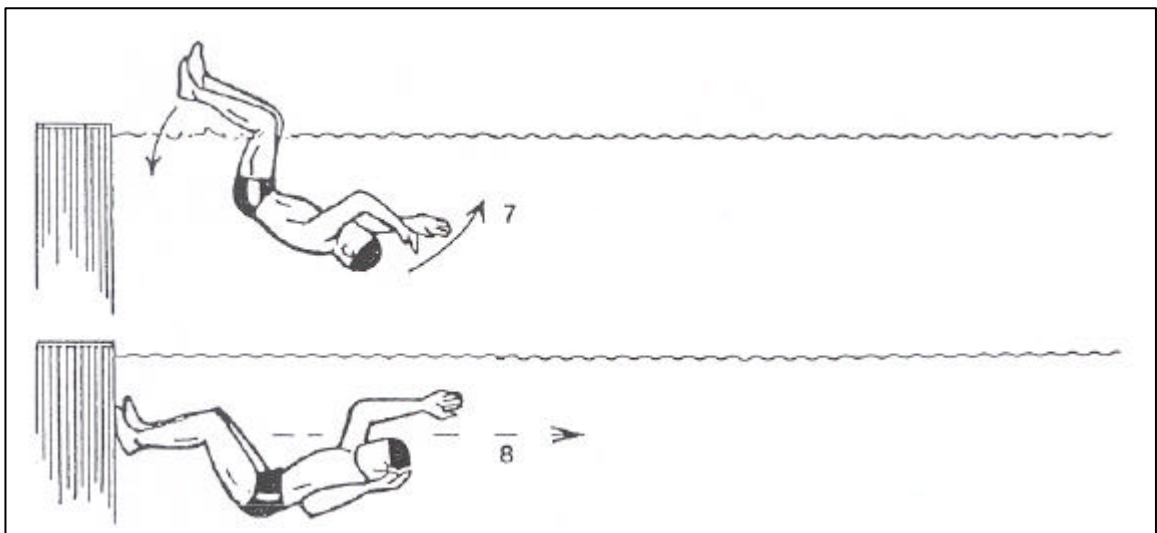
Diese Art der Ausführung ist allerdings in der WB nicht zwingend vorgeschrieben. Der Schwimmer kann auch in Brustlage anschlagen und sich dann in Rückenlage abstoßen (Kippwende). Wichtig auch hier ist, dass die Wende kontinuierlich ausgeführt wird.

Kommentar zur Rückenwende



Phase 4-6: Rollbewegung um Körperquerachse (sog. Rollwende)

Nach Beendigung der Rollbewegung muss der Schwimmer mit den Füßen die Wand berühren. Der Anstoß von der Wand muss dann in Rückenlage erfolgen. (Phase 9)



Nachdem der Schwimmer sich von der Wand abgestoßen hat, hat er die Möglichkeit 15m völlig untergetaucht zu schwimmen. (Phase 10 und 11)

