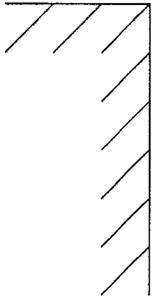
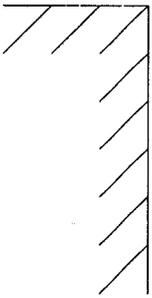


Rollwende



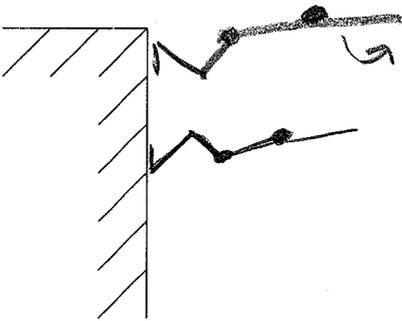
Phase 1 **Anschwimmen**

- Anschwimmen
- Platzbedarf einkalkulieren



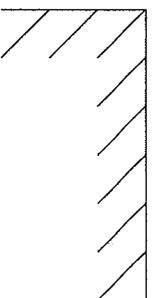
Phase 2 **Abklappen**

- Arme abklappen
(als ob man Wasser hinter sich wirft)
- Ähnlich Vorwärtsbeuge
- Beine anhocken
(ähnlich anfersen)



Phase 3 **an- und abstoßen**

- anpressen an die Wand
- abdrücken *Rückenlage*



Phase 4 **Längsdrehung**

- beim abdrücken
- Längsdrehung
- ...normale Schwimmlage