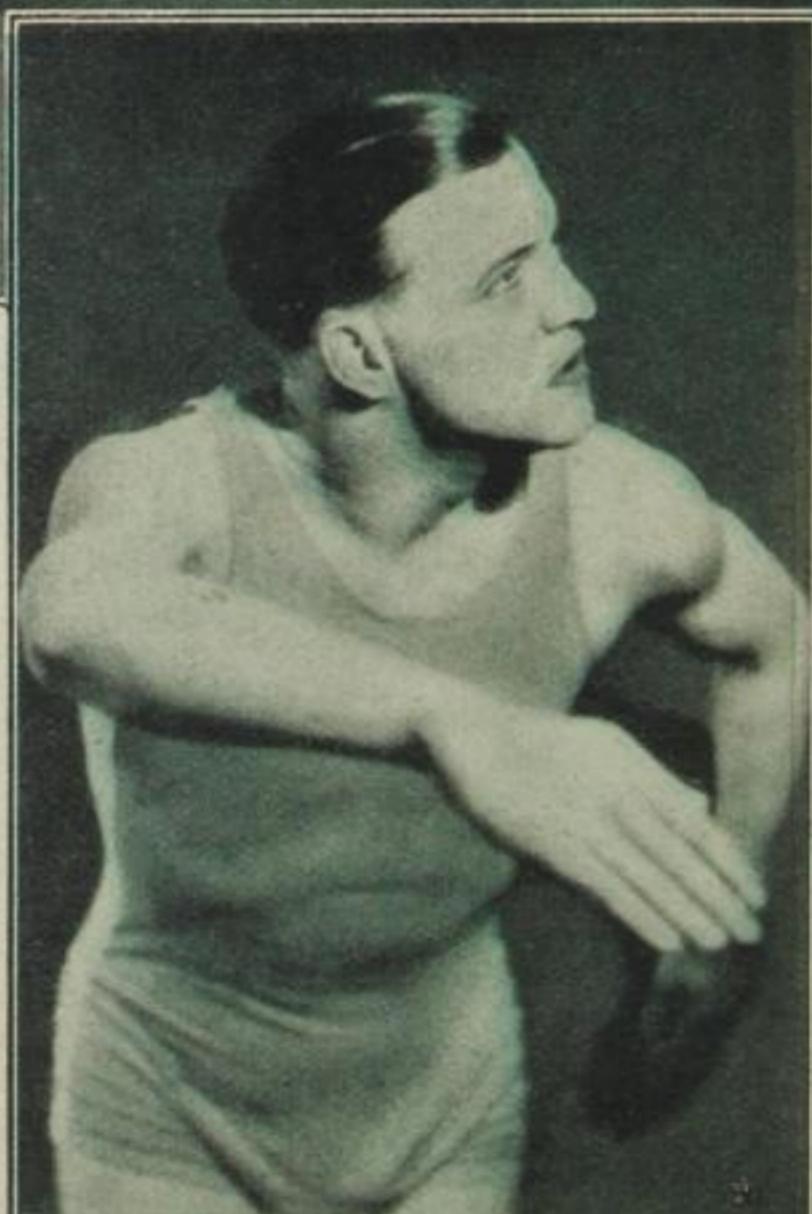
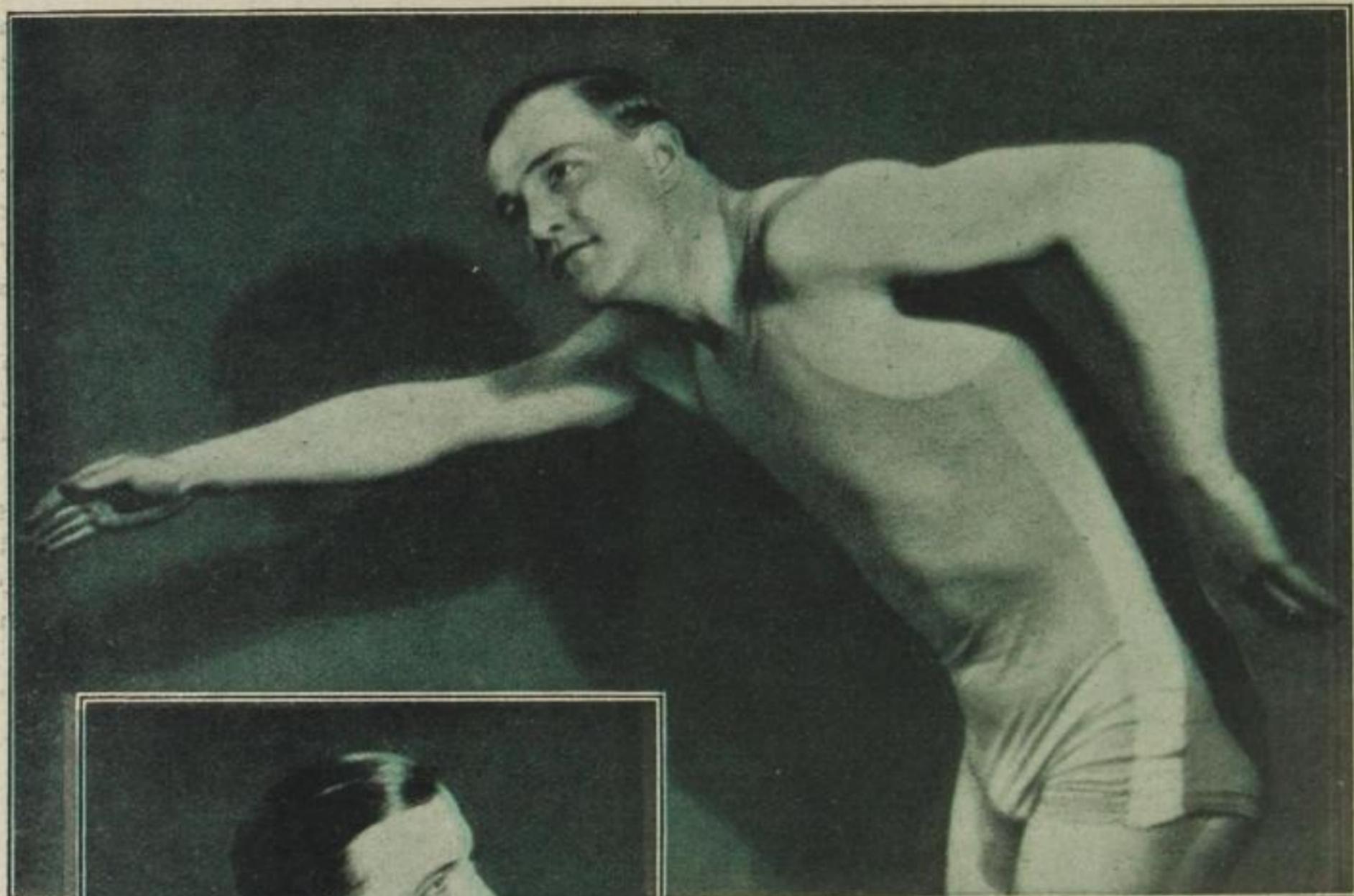




Der UHU-Sport des Monats



Der Durchzug des rechten Arms beginnt:
Der rechte Arm ist weit vorgestreckt, auch die Schulter
ist dabei mitgegangen, der Kopf ist leicht nach links
gedreht, um im rechten Augenblick zum Atemholen
bereit zu sein. Die Handfläche ist etwas nach innen
gewandt, um das Wasser unter den Leib zu schaufeln
und diesen so etwas zu heben (Auftrieb)

Zwei Tricks beim Schwimmen

Von

Bernhard Skamper und Ernst Derichs
Deutsche Meisterschwimmer

Der „Uhu“ setzt hier seine Ratschläge
für die wichtigsten Sportarten fort.

Der Durchzug des rechten Arms ist fast vollendet.
Die Hand ist bereits unter dem Leib angelangt
und wird jetzt weiter zur Seite des Körpers ge-
führt werden, von wo sie wieder nach vorne
greifen wird. Der Unterarm ist jetzt unter dem
Körper abgewinkelt, der Auftrieb ist der größte,
der richtige Zeitpunkt zum Einatmen