

Schwimmen: Reissender Fluss

Das Gleiten im Wasser wird in dieser Übung vermittelt. Durch die Hilfe der Mitschülerinnen treibt die Schwimmerin auf der Oberfläche durch die Gasse in welcher eine Strömung erzeugt wird.

Die Kinder stehen sich gegenüber und bilden so eine Gasse. Mit kräftigen Armbewegungen wird das Wasser in eine Richtung durch die Gasse bewegt. Die Antriebsbewegung sollte synchron erfolgen. Mit der Zeit entsteht eine Wasserströmung, auf der sich die Obersten der Reihe durch die Gasse treiben lassen. Am Ende angekommen, stehen sie wieder an und helfen wieder kräftig mit, die Strömung aufrechtzuerhalten.



Variationen

einfacher

Nicht auf dem Wasser liegen, sondern durch die Gasse gehen oder rennen.

schwieriger

Auf dem Wasser liegen und mit der Strömung gleiten.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO