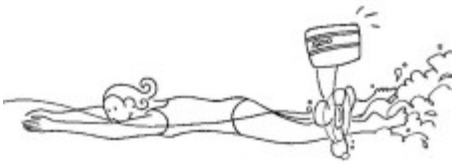
Schwimmen: Motorboot

Diese Übung trainiert den Beinantrieb. Die Schülerinnen führen ihre Gleitphase mit dem Beinantrieb fort, nachdem sie zum Stillstand gekommen sind.

Vom Bassinrand abstossen und an der Wasseroberfäche gleiten. Damit es nicht zu einem Stillstand kommt, starten wir den Motor (Beine). Mit kräftigen Bewegungen der Beine versuchen wir, ein Stillstehen zu verhindern. Schaffen wir es bis zum Ufer?



Variationen

einfacher

- Abwechselnd Auf- und Abbewegungen der gestreckten Beine.

schwieriger

- Linkes Bein bewegt sich doppelt so schnell wie das rechte.
- Pro Zyklus zwei Mal linkes Bein, ein Mal rechtes Bein auf und abbewegen.
- Rechtes Bein gestreckt, linkes Bein locker halten.
- Während der Beinantriebsbewegungen die Arme von der Hochhalte seitlich an den Körper zurückführen und dann wieder nach vorne.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO