

# Schwimmen – Brust: Ballrunde

In kleinen Gruppen trainieren die Schülerinnen und Schüler die Beinkraft. Die spielerische Form ist als Aufwärm-Übung besonders beliebt.

Die Jugendlichen bleiben im Tiefwasser mit Beinbewegungen an Ort und werfen sich einen Ball zu. Wer kann am meisten Bälle zuwerfen und fangen?



Bild: Bissig, 2008.

## Variation

Die Gruppe wird durchnummeriert und der Ball muss in der rechten Reihenfolge abgegeben werden. Anschliessend werden Plätze (z.B. auf Pfiff der Lehrperson) getauscht, und die Übung wird weiter ausgeführt.

**Material:** Ball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**