

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