

# Schwimmen – Brust: Schwimmbrett-Surfen

Die Schüler widmen sich bei dieser Übung zwei koordinativen Aufgaben gleichzeitig: Balancieren und Schwimmen.

Die Jugendlichen stehen auf dem Schwimmbrett und versuchen mit Brustarmzugbewegungen eine Strecke von 10m zurückzulegen.



## Variationen

### einfacher

- Sitzend oder kniend.

### schwieriger

- Stehend, auf einem Bein, auf dem anderen Bein, während des Schwimmens von kniend auf stehend wechseln.

**Material:** Schwimmbrett



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**