

# Schwimmen – Brust: Doppeldecker

Die Schwimmer sollen bei dieser Übung Bewegungsabläufe möglichst genau kopieren. In Partnerarbeit versuchen sie sich einander abzugleichen.

Die Jugendlichen schwimmen übereinander, d.h. einer schwimmt rückwärts unter Wasser, sie schauen sich an und versuchen, die die Bewegungen synchron auszuführen.



Bild: Bissig, 2008.

## Variationen

- Asynchrone Ausführung der Bewegungen.

## einfacher

- Die Jugendlichen schwimmen nebeneinander und versuchen, die Bewegungen synchron auszuführen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**