Schwimmen – Brust: Slow-motion

Durch die verlangsamte Bewegungsausführung bei dieser Übung sind die Schwimmer gezwungen, ihre Technik zu optimieren.

Die Jugendlichen schwimmen nebeneinander und versuchen die Schwimmart möglichst langsam und bewusst auszuführen.

Bild: Bissig, 2008

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO