

Schwimmen – Kraul: Jetboat

Für das Kraulschwimmen ist diese Übung ein optimaler Einstieg. Die Schüler lernen mit Hilfe eines Schwimmbretts die isolierte Beinschlagbewegung.

Arme in der Vorhalte fassen das Ende des Schwimmbretts. Die Kernbewegung Schlagbewegung wird rhythmisch ausgeführt.

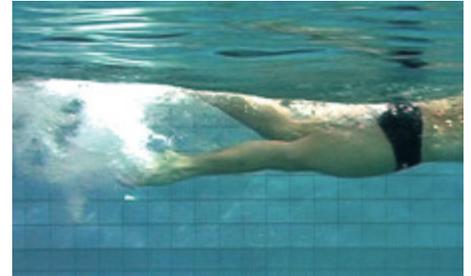


Bild: Bissig, 2008

Variationen

- Sechs Schläge mit grossem Umfang, dann sechs mit kleinem, dann wieder sechs mit grossem, wobei die Anzahl geändert werden kann. Z.B. 6-6, 7-6, 8-6, 9-6, 8-6, 7-6, 6-6 oder 6-6, 7-7, 8-8, 9-9.
- In Rückenlage oder unter Wasser in Bauchlage ausführen, jedoch ohne Hilfsmittel.

einfacher

- Übung mit (Kurz-)Flossen ausführen.

schwieriger

- Die Übung kann mit einem aufgestellten (hochkantgestellten) Schwimmbrett ausgeführt werden.
- In der Seitenlage.

Material: Schwimmbrett, Flossen

Bemerkung: Kann auch im Rückenkraul angewendet werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO