

Schwimmen – Kraul: Teppich

Mithilfe dieser Partner-Übung lernen die Schüler zu kooperieren. Gleichzeitig optimieren sie den Beinschlag beim Kraulschwimmen.

Zwei Jugendliche nebeneinander in Bauchlage halten sich an den Schultern und machen den Kraul-Beinschlag. Die beiden versuchen sich gemeinsam auf den Rücken zu drehen und dann weiter auf den Bauch.



Bild: Bissig, 2008

Variationen

einfacher

- Mit Flossen.

schwieriger

- Mit mehreren Personen.

Material: Flossen, evt. Paddles

Bemerkung: Kann auch im Rückenkraul angewendet werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO