

# 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**