

Schwimmen – Kraul: James Bond

Den Kraularmzug nicht nur erklären, sondern anhand von unterstützenden Metaphern umsetzen, dies ist das Ziel der folgenden Übung.

Die Beine führen eine Schlagbewegung aus. Der rechte Arm beginnt beim Oberschenkel. Der Daumen geht dem Körper entlang hoch bis zur Achsel, wobei der Ellenbogen in die Luft zeigt. Die Hand geht beim Ohr vorbei und wird weit vorne wieder ins Wasser gelegt. Wie James Bond: Er schliesst mit der Hand den Reisverschluss seines Tauchanzuges. Macht beim Ohr die Bombe scharf und legt sie weit von sich weg ins Wasser hinein.



Variationen

einfacher

- Übung mit Flossen schwimmen.

schwieriger

- James Bond muss auf der Seite, neben dem Ohr und vorne je eine scharfgemachte Bombe hinlegen.

Material: Flossen

Bemerkung: Kann auch im Rückenkraul angewendet werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO