

# Schwimmen – Kraul: Chrüsi-Müsi

Die Schüler sind bei dieser Übung koordinativ stark gefordert. Sie müssen verschiedene Schwimmtechniken miteinander vermischen und gleichzeitig ausführen.

Die Jugendlichen schwimmen verschiedene Schwimmmarten gleichzeitig.  
So z.B.:

- Brustarmzug und Kraulbeinschlag;
- Kraularmzug und Brustbeinschlag;
- linker Arm Brust, rechter Arm Kraul, Beine Kraulbeinschlag (oder Brustbeinschlag);
- linker Arm, rechtes Bein schwimmt Brust, rechter Arm und linkes Bein Kraul;
- Arme Kraul und beide Beine symmetrische Schlagbewegung (Delphinbeinschlag).



Bild: Bissig, 2008.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**