Schwimmen – Kraul: Wasserball

Mithilfe dieser Übung machen die Schüler eine Gegensatzerfahrung. Durch das verschiedenartige Schwimmen verbessern sie das Gefühl für eine optimale Wasserlage.

Die Jugendlichen schwimmen nebeneinander. Derjenige, der den Ball besitzt, macht den Wasserballkraul (hohe Kopfhaltung), der andere führt die Schwimmart «Kraul» aus. Nach Belieben wechselt der Ball den Besitzer, und die beiden wechseln auch die Ausführung der Kraulart.

Bild: Bissig, 2008.

Material: Ball

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO