

# Schwimmen – Kraul: Überholmanöver

Die Schwimmer und Schwimmerinnen absolvieren bei dieser Gruppen-Übung ein Fartlek-Training (Fahrtspiel), um ihre Kondition zu verbessern.

Die Jugendlichen schwimmen zu viert hintereinander. Die hinterste Person überholt jeweils die ganze Gruppe und schliesst sich wieder vorne an.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**