

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