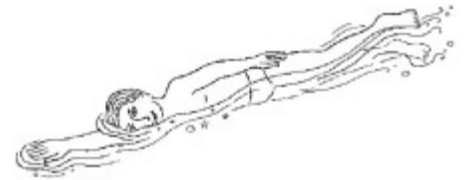


# Schwimmen: Schwertfisch

In dieser Übung wird die Rotation für das Einatmen erlernt. Die Schüler gleiten seitlich auf dem Wasser mit einem Arm gestreckt. Der Antrieb erfolgt durch die Beinbewegungen.

Seitwärts im Wasser liegen und das Schwert (Arm) in Schwimmrichtung strecken. Der andere Arm ist seitlich am Körper angelegt. Der Antrieb erfolgt durch die Beinbewegungen. Auf die Kopfhaltung achten. Der Kopf soll sich mindestens zur Hälfte unter Wasser befinden. Zur Einatmung Körper mit einer halben Drehung um die Längsachse wenden. Während der Drehung einatmen.



## Variationen

### einfacher

- Übung aus dem Abstoss vom Bassinrand ausführen.

### schwieriger

- Hai: Den seitlich angelegten Arm senkrecht nach oben halten (wie eine Fischflosse).
- Beide Arme senkrecht halten, so dass ein Arm nach oben und der andere gegen den Bassinboden zeigt. Durch den erhöhten Wasserwiderstand wird die Übung erschwert.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**