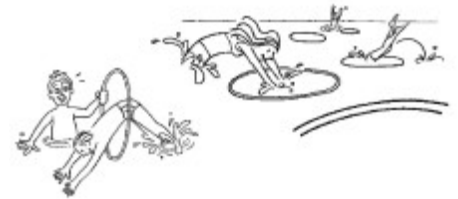


# Schwimmen: Delfinsprünge

Eine Übung zum variantenreichen Gleiten. Nach einem kurzen Sprung durch den Reifen gleiten die Schüler im Wasser.

Nach einem kräftigen Absprung durch einen Reifen hechten. Auch einarmig, mit beiden Armen seitlich am Körper, mit kleinem oder weitem Sprung durchführen.

**Bemerkung:** Diese Übung ist keine Vorbereitung für das Erlernen der Delfintechnik, da die Arme in der Vorhalte fixiert werden, was bei der Delfintechnik vermieden werden sollte.



## Variationen

### einfacher

- Der Reifen liegt auf der Wasseroberfläche.

### schwieriger

- Nach dem Sprung unter Wasser weitergleiten.
- Distanz zum Reifen vergrössern.

**Material:** Reifen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**