

# Schwimmen – Kraul: Deo-Kontrolle

Die Schwimmer erwerben mithilfe dieser Übung die richtige Atemtechnik unter vereinfachten Bedingungen.

Die Jugendlichen atmen ins Wasser aus und atmen mit weit aufgesperrten Mund in der Seitenlage wieder ein.



Bild: Bissig, 2008.

## Variationen

### einfacher

- Beim Einatmen drehen sie sich auf den Rücken, atmen ein und drehen sich wieder auf den Bauch.

### schwieriger

- Ausatmen: Ein Lied summen oder zählen. Einatmen: Kopf bis zur Achsel wenden (als möchte man kontrollieren, ob das Deo noch wirkt).
- Als Gegensatz: Kopf nach vorne hochheben und nicht seitlich drehen.
- Erst nach 3 (4, 5, 6, 7) Armzyklen atmen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**