

Schwimmen – Rücken: Schubkarre

Unter erschwerten Bedingungen setzen die Schwimmer die gelernten Techniken um. Die Übung zu zweit kann auch als Wettkampf durchgeführt werden.

Die Jugendlichen liegen hintereinander in Rückenlage auf dem Wasser. Die vordere Person «klemmt» den Kopf der zweiten Person zwischen den Füssen ein und legt sich wie ein Schwimmbrett ins Wasser. Die hintere Person schwimmt Rücken und stösst die vordere vor sich her. Anschliessend Wechsel.



Bild: Frank, 2008.

Variation

einfacher

Mit Flossen.

Material: Flossen

Bemerkung: Kann auch im Kraul angewendet werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO