Schwimmen – Rücken: Wirrwarr

Bei dieser Übung werden die Schüler koordinativ stark gefordert. Sie müssen verschiedene Schwimmtechniken miteinander kombinieren und zur gleichen Zeit ausführen.

- Arme: Rückengleichschlag und Kraulbeinschlag

- Rückenarmzug und Brustbeinschlag
- Arme: Rückengleichschlag; Beine im Wechsel: rechtes Bein Kraulbeinschlag, linkes Bein Brustbeinschlag
- Rückenarmzug und mit beiden Beinen symmetrische Schlagbewegung (Delphinbeinschlag).

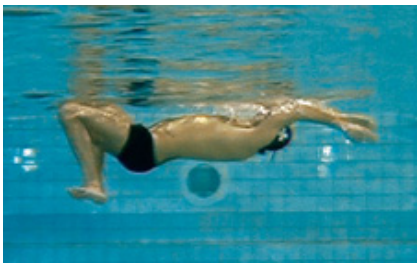

Bild: Bissig, 2008

Hinweis: Kann auch im Kraul angewendet werden.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO