

# Schwimmen – Rücken: Rückholphase

Die Schüler und Schülerinnen richten in dieser Übung ihre Aufmerksamkeit auf die Rückholphase der Arme. Eine Gegenserfahrung soll den Erwerb der richtigen Technik verstärken.

In der Rückholphase wird die rechte Schulter aktiv zum Kinn geführt. Dabei verlässt der ganze rechte Arm das Wasser. Bis zum Eintauchen über dem Kopf wird der ganze Arm ausserhalb des Wassers geführt. Der linke Arm liegt locker passiv neben dem Körper. Nach sechs Zügen mit nur dem rechten Arm wird auf den linken gewechselt.



Bild: Bissig, 2008.

## Variationen

- Schulter wird nicht zum Kinn geführt und im Wasser belassen.

## einfacher

- Mit Flossen.

## schwieriger

- Der Arm wird über Wasser zwei Mal hin und her geführt.

**Material:** Flossen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**