

Schwimmen – Rücken: Übers Kreuz

Dass man nicht immer alle Körperteile zum Schwimmen braucht, erfahren die Schüler bei dieser Übung.

Die Jugendlichen schwimmen nur mit dem linken Arm und dem rechten Bein. Die anderen Extremitäten werden möglichst ruhig gehalten.



Bild: Bissig, 2008

Variation

schwieriger

Nur die linke Körperseite schwimmt, die rechte wird ruhig gehalten.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO