

## Schwimmen – Brust: Kehrseite

Die Schüler erfahren mithilfe dieser Kontrast-Übung die wichtigsten Merkmale einer korrekten bzw. falschen Technik.

Eine Übung, welche die Jugendlichen immer gerne ausführen nennt sich: «Alles falsch machen, was man kann». Wichtig ist, dass anschliessend die korrekte Ausführung gemacht wird. Die letzte (richtige) Bewegung merken sie sich jeweils.



Bild: Bissig, 2008.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**