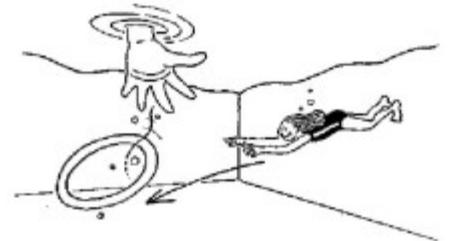


Schwimmen: Fallender Ring

Ein bewegtes Ziel wird unter Wasser angepeilt. Diese Übung trainiert das Abtauchen und Gleiten unter Wasser.

Zwei stehen sich in einem Abstand von einem Meter gegenüber. Der eine lässt einen Tauchring ins Wasser fallen. Der andere versucht, diesen aufzufangen, bevor er den Bassinboden berührt.



Variationen

einfacher

- Distanz verkürzen oder langsamer sinkenden Gegenstand nehmen.

schwieriger

- Tauchring in grösserer Entfernung fallen lassen.
- Zwei (drei) Tauchringe fallen lassen. Alle müssen eingefangen werden, bevor sie den Bassinboden berühren.

Material: Tauchring



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO