

Polysportives Outdoortraining – Wasser: Punkteschwimmen

Ziel dieser Übung – die als Paarwettkampfform durchgeführt wird – ist das Training der Ausdauer. Die Trainierenden lernen dabei technisch möglichst effizient zu schwimmen.

Zweierteams bilden. Abwechselnd werden 25 Meter auf Zeit geschwommen und dabei die Armzüge gezählt. Die erreichte Anzahl wird zu den Schwimmzeiten (in Sekunden) addiert. Wer erzielt nach je 6×25 Metern die kleinste Summe aus Armzügen und benötigter Zeit?



Variation

schwieriger

Schwimmdistanz verdoppeln.

Material: Stoppuhr

Quelle: mobilepraxis 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO