Schwimmen – Rücken: Doppelte Geschwindigkeit

Durch die ungleiche Bewegungsgeschwindigkeit der beiden Arme stellen sich für den Schwimmer hohe koordinative Aufgaben. Dies ist eine Übung für Fortgeschrittene.

Die Jugendlichen schwimmen Rücken in ganzer Lage, wobei der rechte Arm die Bewegung doppelt so schnell ausführt als der linke.

Bild: Bissig, 2008.

Variation

Folgende Verhältnisse aufgeben: 3:1(rechter Arm zieht drei Mal, während der linke nur einmal zieht), oder 1:3, usw.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO