

Multisportevents – Schwimmen: Punkteschwimmen

Ziel dieser Paar-Übung 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?



Material: Stoppuhr

Quelle: Rafael Meier, Sportlehrer Sek. I, Münchenbuchsee



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO