

Schwimmen – Rücken: Beine zuerst

Die Schüler variieren und verbessern bei dieser Übung die isolierte Beinschlagbewegung beim Rückenkraul.

Arme in der Hochhalte. Die Kernbewegung Schlagbewegung wird rhythmisch ausgeführt.

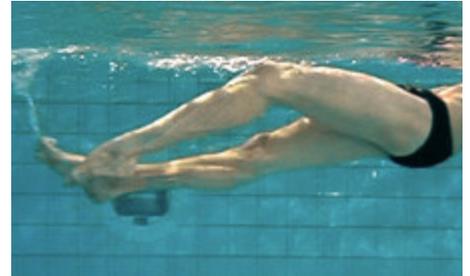


Bild: Bissig, 2008.

Variationen

- Sechs kraftvolle Schläge, dann sechs mit wenig Kraft, dann wieder sechs kraftvoll; wobei die Anzahl geändert werden kann. So z. B. 6-6, 7-6, 8-6, 9-6, 8-6, 7-6, 6-6 oder 6-6, 7-7, 8-8, 9-9.
- In Rückenlage oder unter Wasser in Bauchlage ausführen, ohne Hilfsmittel.

einfacher

- Übung mit (Kurz-)Flossen ausführen. Drehen von Bauch in Rückenlage und wieder zurück nach jeweils 6 kraftvollen Schlägen, anschliessend mit wenig Kraft.

schwieriger

- In Rückenlage 6 kraftvolle Schläge, in der Seitenlage 6 Schläge, in der Bauchlage 6 Schläge, in der anderen Seitenlage 6 Schläge, anschliessend mit wenig Kraft.

Material: Flossen

Bemerkung: Kann auch im Kraul angewendet werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO