

Schwimmen – Kraul: Wasserklatschen

Bei dieser Übung werden Arm- und Handpositionen beim Eintauchen verschiedenartig umgeformt. Die Schwimmer erfahren dadurch die Vor- und Nachteile der jeweiligen Stellung.

Die Jugendlichen tauchen die Hand auf unterschiedliche Arten ein:

- nahe beim Gesicht.
- weit vorne ins Wasser.
- über die Mitte (überkreuzt).
- weit weg von der Mittellinie.



Auch hier kann mit der Handstellung variiert werden (Faust, geschlossen, gespreizt, geschnitten, flach).

Bild: Bissig, 2008.

Variation

einfacher

Mit Flossen schwimmen.

Material: Flossen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO