

Schwimmen – Rücken: Blind

Bei dieser Übung sind die Schwimmer gezwungen, sich auf ihr Gefühl zu verlassen und ihre Orientierungsfähigkeit zu schulen.

Die Jugendlichen schwimmen sechs Züge blindlings und stellen fest, wo sie gelandet sind. Sicherheit beachten!

Bemerkung: Kann auch im Kraul angewendet werden.



Bild: Bissig, 2008.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO